

PER  
M-414

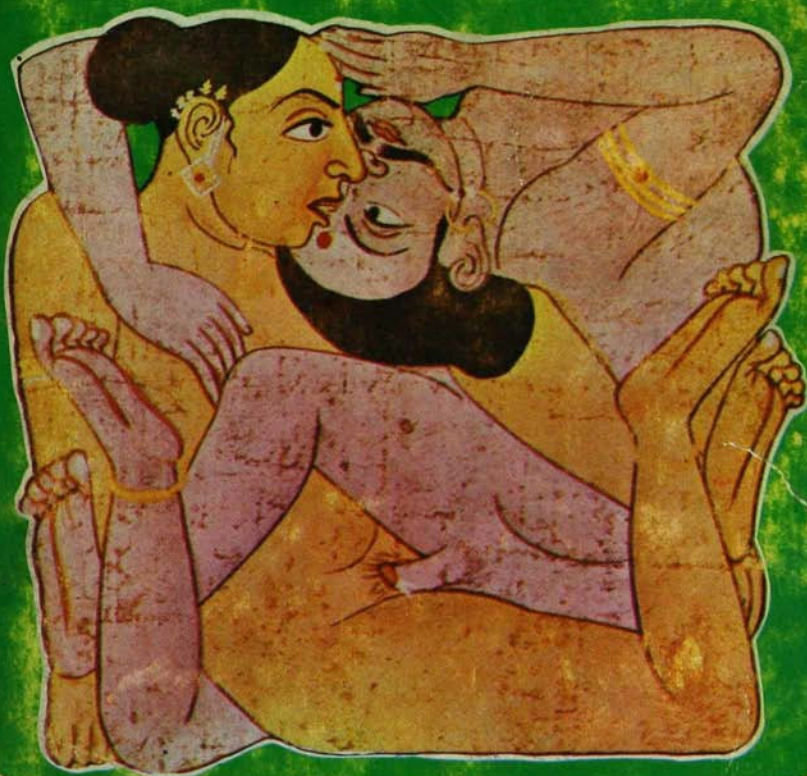
FS

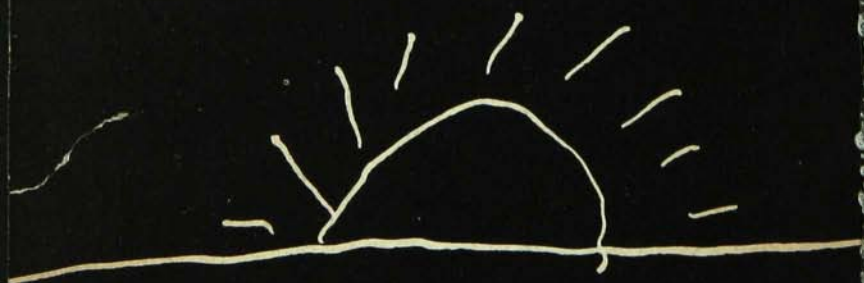
# mise

Novembre 1971

\$2.

# 8



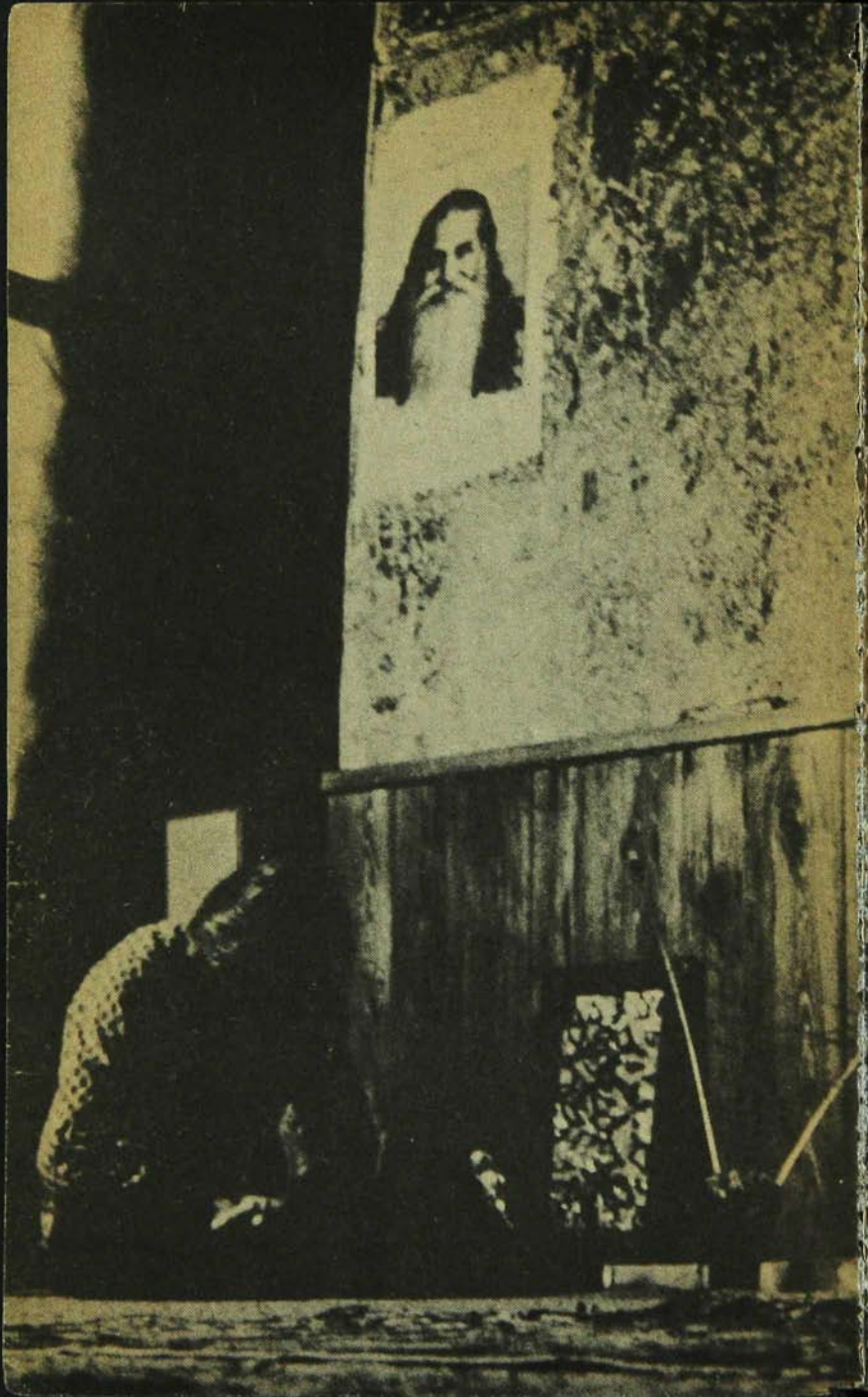


Courrier de deuxième classe  
Enregistrement numéro 2511  
Port de retour garanti par  
MAINMISE  
351, rue Emery  
Montréal 129.  
Dépot légal, 4ième trimestre 1971

Photographe: Martin Segal









# Un livre de recettes pour une vie sacrée (2)

par Baba Ram Dass

Ceci est la deuxième partie du livre de Baba Ram Dass. Nous avons publié la première partie de ce texte dans MAINMISE no 7. Nous en publions une autre tranche dans MAINMISE no 9.

Voici la liste des chapitres. Ceux marqués d'une astérisque (\*) ont été publiés dans le numéro précédent; ceux marqués de deux astérisques (\*\*) sont publiés dans le présent numéro.

Etre prêt / Gourou et Maîtres \*\* / Renoncer \*\* /  
Tapsaya / Dormir \* / Manger / Étudier / Les As-  
nas \*\* / Les Mantras \*\* / Transmettre l'énergie \*  
/ Le Pranayam \*\* / L'Énergie sexuelle \* / Les  
Siddhis / Le Sadhana / Être droit / Être vaincu / Sor-  
tir-s'en sortir / L'argent / Le mal / Être pauvre / Le  
Karma / Yoga / Le Bhakti / Yoga / Danser / Méditer  
/ L'Esprit rationnel / Le temps et l'espace \* / Les  
Drogues psychédéliques / Le Sadhana / S'Arrêter  
/ Le Sadhana pour la famille / Le Sadhana pour le  
solitaire / Mourir \*\* / Glossaire /



# RENO

On pourrait considérer la renonciation comme quelque acte extérieur, par exemple une résolution du Nouvel An ou la décision d'abandonner sa famille et ses amis pour aller vivre dans une caverne. Pourtant la renonciation est quelque chose de beaucoup plus difficile, de beaucoup plus subtil et de beaucoup plus profond. Sur le chemin de l'esprit, renonciation signifie détachement.

Pour se libérer de toute attache, il nous faut briser le lien qui nous identifie à nos désirs. Les désirs n'en continuent pas moins car ils font partie du cycle de la nature mais le renonciateur ne pense plus qu'il est ses désirs. Il s'en détache.

"Pourquoi abandonner complètement le monde, il nous suffit d'abandonner notre attachement à celui-ci".  
(Ramakrishana)

Un SADHAK (adepte du SADHANA) voit clairement que ses désirs tissent un voile d'illusions. A ce moment-là, les désirs commencent à s'effacer d'eux-mêmes. Ce procédé est appelé "attaque de VAI-





# N C E R

**RAG"** (effacement des désirs du monde). A mesure que chaque désir s'estompe, des formes de désirs plus subtiles apparaissent. Ces formes doivent aussi être abandonnées. Ensuite, le seul désir qui subsiste est celui de la béatitude; ce dernier doit être également rejeté.

Aussi longtemps qu'un désir vous tenaille, vous êtes semblable à la flamme qui vacille au vent. Mais lorsque vous revenez au centre de vous-même, lorsque vous brisez l'identification du moi au désir, vous devenez calme comme la flamme d'une bougie, dans une niche, à l'abri du vent.

Pourtant, il ne faut pas croire que vous pouvez supprimer vos désirs, les abandonner ou essayer de vous en débarrasser. Cependant, à force de sagesse et de pratique du SADHANA, vos désirs s'évanouiront d'eux-mêmes.

"Vous ne pouvez pas peler un serpent vivant, mais sa peau se détachera toute seule en temps opportun (c'est-à-dire au cours de la mue)." (Hari Dass Baba)



Et lorsque vous serez détachés de vos désirs et devenus calme, vous verrez et vous connaîtrez de plus en plus clairement... La Voie... Et mieux vous entendrez, plus vos actions seront en harmonie avec la Voie... Et Sa Volonté. Alors vous comprendrez vraiment...

## Citations-clés

"Le désir est un piège  
L'absence de désir s'appelle MOXA (libération)  
Le désir fait partie du monde  
Le désir est le créateur  
Le désir est le destructeur". (Hari Dass Baba)

"La mouche qui se pose sur le miel ne peut plus se servir de ses ailes. Ainsi l'âme qui s'attache aux douceurs spirituelles aliène sa liberté et empêche la contemplation". (Aurobindo)

"Sur le chapeau de la pauvreté, trois renoncements sont inscrits: quitte ce monde, quitte le monde prochain, cesse de tout quitter". (Poète Sufi)

"Si vous n'avez rien, vous n'avez rien à perdre. Maintenant, vous êtes invisible, vous n'avez aucun secret à cacher". (Bob Dylan)

"Si un voleur à la tire rencontre un Saint Homme, il ne verra que sa bourse". (Hari Dass Baba)

"Là où se trouve le corps, les aigles tournent". (Jésus)

"N'accumulez pas pour vous des trésors terrestres que les mites et la rouille pourraient détruire et que les voleurs pourraient prendre, mais accumulez les trésors des cieux qui ni les mites ni la rouille ne peuvent corrompre et que les voleurs ne peuvent prendre". (Jésus)



"En laissant agir  
le temps, on arrive  
à tout. Le monde  
appartient à ceux  
qui ne s'énervent  
pas. Mais celui qui  
s'obstine et s'im-  
patiente n'arrive  
jamais à rien."

*(Tao Te Ching)*





## Le pranayam

Une des manifestations du PRAN, ou force de vie, dans le corps humain est la respiration. En travaillant sur votre respiration, vous vous rendez capable de vous brancher sur les plus grandes énergies de l'Univers. Par conséquent, il y a une étroite corrélation entre vos pensées et votre respiration. Quand vous calmez votre respiration, vous calmez votre



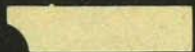
esprit. Quand vous réussissez à stopper complètement soit votre respiration, soit vos pensées, vous êtes alors dans l'état de SAMADHI, ou sur-conscience. La respiration et les pensées sont à ce point reliées les unes à l'autre, qu'arrêter l'une, c'est aussi arrêter l'autre.

Le PRANAYAM est le contrôle de l'énergie vitale qui est dit "force vitale", ou "énergie", ou encore PRAN, par la discipline de la respiration. Arrêter la respiration est uniquement possible pour les yogis avancés qui ont pratiqué énormément le SADHANA. Cependant, il existe des exercices pour débutants qui sont presque immédiatement efficaces pour obtenir le calme. Par surcroît, ces exercices sont une préparation pour des exercices plus avancés dans la rétention de la respiration. Ces exercices avancés aident à augmenter le KUNDALINI. Le KUNDALINI est le mouvement de l'énergie qui monte, de CHAKRA en CHAKRA, le long de la colonne vertébrale. Pour les exercices avancés de respiration, il est préférable d'avoir un professeur.

Outre que les exercices de respiration sont aptes à vous apporter le calme et la paix durant toute la journée, ils ont aussi une action physique en aidant l'oxygénation de votre sang.

Ces exercices de respiration peuvent être effectués n'importe où, de une fois à quatre fois en vingt-quatre heures, selon l'intensité de votre SADHANA. Ils doivent être faits avec l'estomac vide, au moins trois heures après avoir absorbé des solides, et une heure après avoir absorbé des liquides. La plupart des gens trouvent que le temps idéal pour pratiquer leur PRANAYAM est durant les purifications matinales, au lever. Un autre bon moment est le crépuscule, avant le repas du soir.

Quoiqu'il soit bon d'apprendre la respiration peu profonde, cette forme de respiration limite l'entrée d'air au niveau de la cavité thoracique. Il est bon aussi de se souvenir que l'on doit employer la respiration profonde, celle qui permet à l'air de pénétrer aussi bien dans le haut de la cavité thoracique que dans la cavité abdominale.



1) Asseyez-vous droit. Si vous pouvez prendre la position du lotus, faites-le. Mais vous pouvez aussi vous asseoir dans une chaise, aussi longtemps que vous tenez votre tête, votre cou et votre poitrine bien droits.

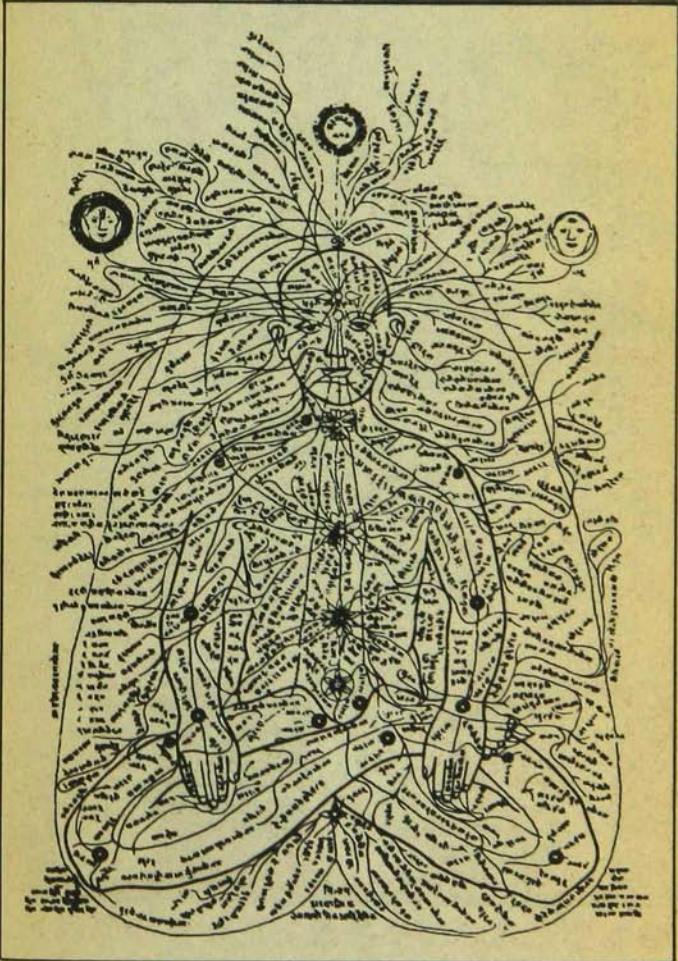
2) Fermez le MULHBANDH. C'est-à-dire: fermez le sphincter de l'anus et des parties génitales. Cela peut paraître un peu difficile au début, mais on en prend l'habitude et l'on en est vite capable de maintenir cette position durant tout l'exercice.

Si vous le désirez, vous pouvez placer une petite boule de tissu, de la taille d'une balle de golf, à peu près à mi-chemin entre votre anus et vos parties génitales, et vous asseoir dessus. Cela vous aidera.

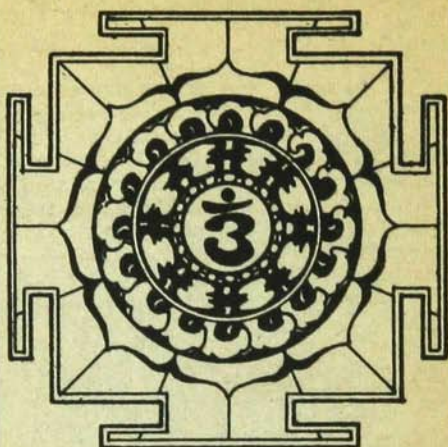
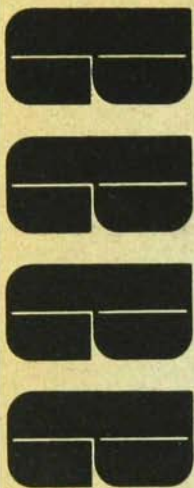
3) Maintenant, tirez sur le UDYANABANDH. En d'autres termes, tirez sur vos intestins... en contractant légèrement vos muscles abdominaux. Conservez-les légèrement tendus durant vos exercices. Ne soulevez pas vos épaules; ne raidissez pas votre corps non plus.











## **SHEETLI (ou SITALI)**

Sortez la langue de votre bouche, aussi loin que vous le pouvez, en en relevant les côtés de telle sorte qu'elle forme un U. Si vous pensez que vous ne pouvez pas le faire, regardez-vous dans un miroir et faites-le du mieux que vous pouvez. Inspirez maintenant par la bouche, aussi confortablement que vous le pouvez, les muscles abdominaux étant légèrement contractés. Puis rentrez votre langue et expirez par le nez.

Pendant que vous inspirez, imaginez que vous faites rentrer dans votre corps un pur PRAN, ou force vitale, ou lumière, ou conscience. Durant cette partie de l'exercice, concentrez-vous entre les deux yeux, de telle sorte que vous vous exerçiez à placer ce PRAN à ce point précis. Quand vous expirez, imaginez que vous rejetez les impuretés de votre corps et de votre esprit.

Commencez par faire cinq de ces exercices par jour. Puis, augmentez le nombre pour en arriver à cinquante et continuez chaque jour à ce nombre.

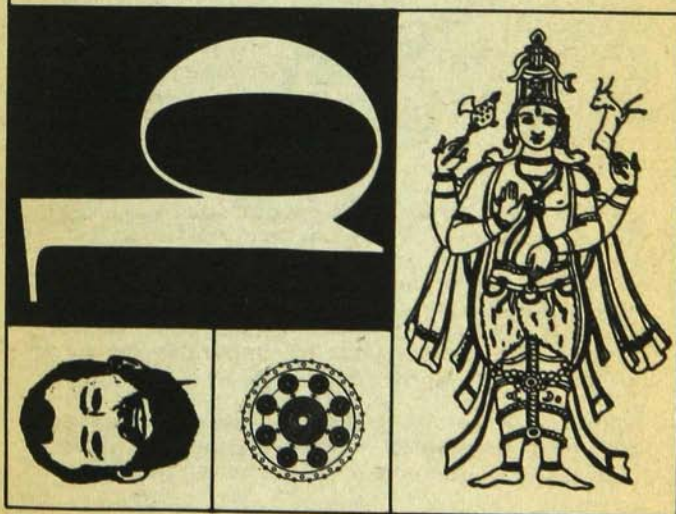
## BHASTRIKA (ou KAPALABHATI)

Cet exercice met en oeuvre une courte respiration rythmique, par le nez seulement. Il n'y a pas de pause entre l'inspiration et l'expiration. Il faut commencer lentement afin de conserver une égale intensité dans l'inspiration et dans l'expiration. Une fois cette balance atteinte, vous pouvez augmenter la rapidité et l'intensité. En fin de compte, la respiration devient courte et saccadée, avec un précis sentiment d'impact entre les points d'inspiration et d'expiration.

Durant cet exercice, concentrez-vous au sommet interne du nez, là où l'air heurte la paroi nasale durant l'expiration.

Faites cet exercice durant trente secondes, puis reposez-vous. Recommencez une autre fois. Plus tard, vous pourrez augmenter le nombre de ces moments de trente secondes à trois ou quatre fois par séance.

Si cet exercice est fait proprement, vous remarquerez, après trois ou quatre semaines une nouvelle et plaisante odeur au sommet interne de votre nez.







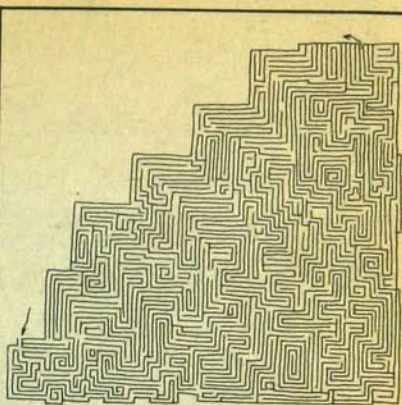
## Mari sodhan

Placez votre main droite sur votre visage de telle sorte que votre médium soit placé entre vos deux yeux, que votre pouce soit contre votre narine droite et que votre quatrième doigt soit sur votre narine gauche. Fermez votre narine droite avec votre pouce et inspirez, lentement et également, par votre narine gauche (environ 4 secondes). Puis tenez votre nez fermé, en fermant vos narines avec vos deux doigts (2 secondes). Soulevez votre pouce et expirez par votre narine droite, lentement et également, (8 secondes). Renversez le mouvement: inspirez à droite, fermez, expirez à gauche... inspirez à gauche, fermez, expirez à droite... etc...

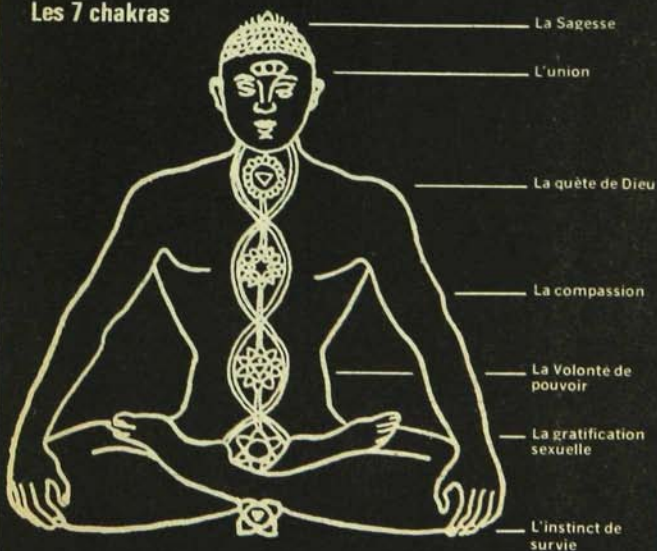
Quand vous inspirez par votre narine gauche, imaginez une charge d'énergie rejoignant la IDA (un nerf qui se trouve sur le côté gauche de votre colonne vertébrale). Quand vous retenez votre respiration pendant deux secondes, imaginez cette charge d'énergie passant de la gauche à la droite de la base de votre colonne vertébrale. Quand vous exhalez par la narine droite, imaginez la charge d'énergie remontant la PINGAL (un nerf qui court le long du côté droit de votre colonne vertébrale). Quand votre programme de purification deviendra efficace, cette sensation, d'abord imaginée, sera remplacée par un sentiment véritable que vous aurez le long de votre colonne vertébrale.

Commencez avec cinq exercices par jour; augmenter-les jusqu'à cinquante, chiffre que vous maintiendrez.

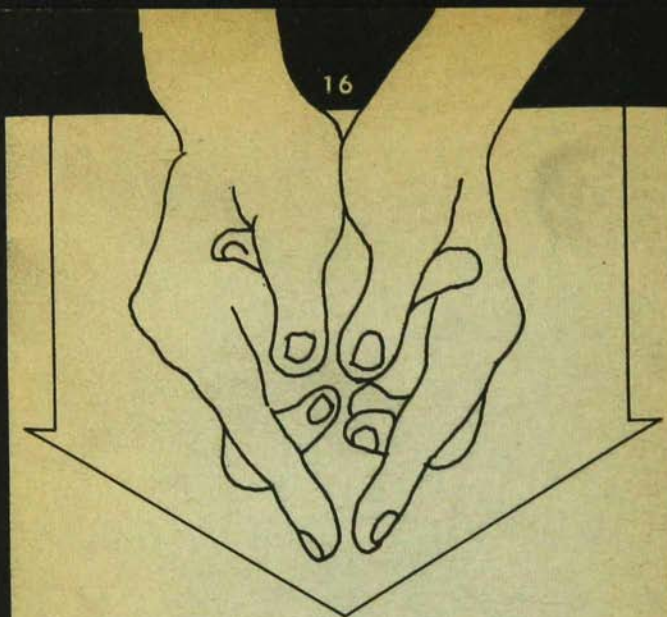
Si vous êtes sujet au hoquet, ou si vous ressentez quelque peine durant ces exercices, arrêtez et concentrez-vous sur une autre forme de yoga une année ou deux, avant de tenter encore le PRANA-YAM.



## Les 7 chakras





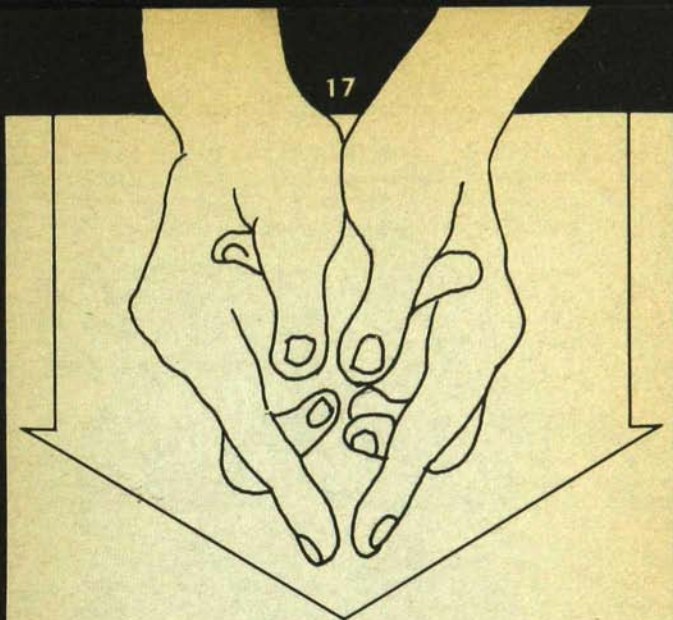


Le mode de renonciation le plus simple et le plus direct serait, semble-t-il, de s'abstenir de satisfaire nos désirs. Par exemple, si l'on est enclin aux plaisirs de la table, il nous faut jeûner. Si l'on est tenté par des désirs sexuels, nous oublierons le sexe, ainsi de suite. Cette technique s'appelle LE TAPASYA ou "redressement par le feu".

"Si un homme satisfait tous ses désirs et s'y complait, il n'y aura en lui aucune lutte intérieure, aucun conflit, aucun feu. Mais si, afin de parvenir à un but déterminé, il lutte contre les désirs qui l'en empêchent, il allumera un feu qui transformera graduellement son monde intérieur en un moi intégral".

Ouspensky.

Le fait de s'inspirer des austérités déterminées d'après notre programme de SADHANA provoque en nous une lutte qui est une forme puissante de confrontation intérieure. Cette confrontation nous montre, d'abord, ce dont nous ne sommes pas capables. Par exemple, si, comme la plupart des gens, vous vous levez tous les jours à 8 heures du matin,



levez-vous maintenant à 4 heures (Bouddha, et d'autres grands sages ont constaté que le meilleur temps de la journée pour méditer est entre 4 h et 7 h). Ou encore, si vous aimez bien dormir dans un lit doux et confortable, commencez à dormir sur une simple natte posée à même le sol.

On aura intérêt, cependant, à se souvenir des deux avertissements suivants concernant la pratique des austérités:

1) Bien que les austérités soient destinées à renforcer le moi, il peut arriver qu'elles éveillent d'autres tendances. Par exemple, être fier de sa souffrance ou éprouver des plaisirs masochistes.

"Il est un autre sacrifice auquel on doit s'habituer; c'est le sacrifice de sa propre souffrance. Personne ne peut travailler sans avoir sacrifié sa souffrance. On ne peut atteindre aucun but sans souffrance mais, après avoir ressenti celle-ci, on doit s'efforcer de l'oublier". Ouspensky.

2) Les austérités excessives (proportionnellement au développement de l'individu) sont de simples dé-



monstrations de la volonté du moi. En tant que telles, elles pourraient mettre en danger le corps ou l'esprit du SADHAK et rendre le SADHANA difficile ou même impossible pour le reste de sa vie.

"Et même dans les épreuves qu'il s'infligera, il devra agir avec prudence et ne pas outrepasser ses limites: si l'on gratte trop fort la rouille du navire, on risque de percer la coque".

(Rule for the Abbot, Ch. 64)

## Deux exemples:

Il existe une méthode de méditation d'après laquelle la SADHAK s'assied dans le désert, en position du lotus, et regarde le soleil de l'aube au crépuscule sans battre des paupières une seule fois. On comprendra facilement que le néophyte qui voudrait à tout prix réussir cet exercice deviendrait aveugle par brûlure de la rétine. En effet, cet exercice n'est possible que pour celui dont l'esprit est assez évolué pour être entièrement concentré sur un seul point, ainsi il peut garder les yeux ouverts vers le soleil sans que son regard se fixe sur celui-ci une seule fois.

Le PRANAYAM, quant à lui, est basé sur le contrôle de notre propre respiration. Ceci afin de contrôler le PRAN ou force de vie. Dans ses formes avancées, il implique l'arrêt complet de la respiration pendant de longues périodes. Cependant, on ne parvient à cette forme de PRANAYAM très délicate qu'après une purification considérable du corps et de l'esprit. La respiration doit s'arrêter d'elle-même sans que le SADHAK ait conscience qu'il la retient. On cite le cas d'un débutant trop zélé qui s'injecta des agents chimiques pour "renforcer sa volonté". Il réussit simplement à réduire au sommeil les mécanismes autorégulateurs de son corps, se forçant à pratiquer un PRANAYAM de plus en plus profond et il en mourut. On voit que dans des cas extrêmes, on peut aboutir à une forme subtile de suicide. Le moi a de plus en plus de travail à faire et à la fin, il n'a plus de corps pour faire le travail... jusqu'à la prochaine fois.

Après de telles mises en garde, on désirera sans doute avoir un professeur sage, paternel et doux pour imposer la discipline. C'est là une aspiration illusoire car, à ce point, tout ce qu'un professeur peut vous dire, vous le savez déjà! Vous avez en vous-même beaucoup de possibilités que vous pouvez utiliser pour progresser. (Plus tard, lorsque vous aurez assez avancé sur la voie de la purification et que vous aurez réellement besoin d'un professeur, vous en trouverez un).

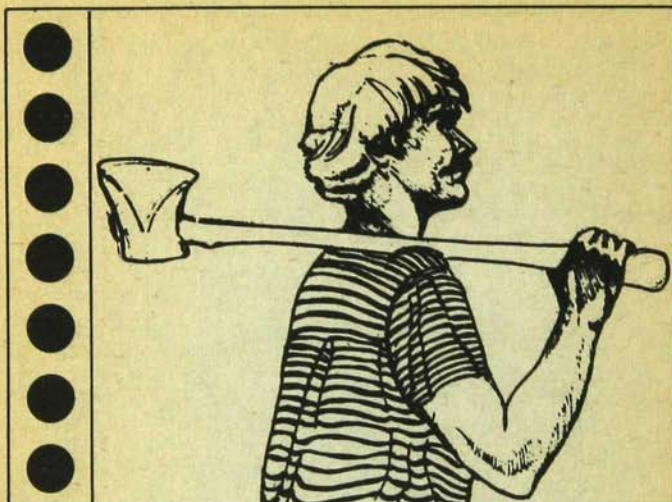
Lorsqu'on débute dans n'importe quel TAPASYA, on est généralement accablé par l'affreux ramassis qu'on trouve au fond de son moi: orgueil, apitoiement sur soi, désir de s'abandonner parce qu'il vous semble que ça n'a aucun sens, que vous sombrez dans la confusion ou que vous trouvez que c'est trop lent. Tous ces démons du moi surgissent pour anéantir votre détermination. Mille fois, ils réussiront leur oeuvre destructive et vous abandonnerez votre programme découragé. Mais mille et une fois, vous retournerez à vos efforts parce que vous sentirez que vous êtes sur la bonne voie. Ainsi va la vie. Toutes les fois qu'on trébuche et qu'on chute, il faut se relever. Lorsqu'on chute, il arrive souvent qu'on a tendance à s'asseoir accablé et à resasser son impuissance et sa culpabilité.

"Aussi lourd que soit le péché, si le pécheur arrête de répéter inconsolablement: O Mon Dieu, j'ai péché, je ne pourrai jamais me défaire du péché, s'il s'évertue à rejeter l'idée même qu'il est un pécheur et continue à faire preuve de courage et de persévérance, il réussira assurément à s'amender".  
Ramana Maharshi.

Le fait de s'apitoyer sur ses faiblesses n'est en fait qu'un autre démon du moi. Laissons-le faire et accomodons-nous avec lui. Après tout, si l'on était parvenu au bout de la Voie, on n'aurait pas besoin de commencer.

Pour ceux qui se sentent capables d'entreprendre des austérités, nous vous proposons les exercices suivants (en espérant qu'ils ne seront pas trop pénibles et que peut-être vous pourrez progresser avec joie):





## Exercice 1



1. Prenez l'habitude de demeurer silencieux pendant plusieurs heures chaque jour. C'est plus facile si vous restez à la maison ou si vous êtes entouré de personnes qui comprennent ce que vous faites. (En Inde, si vous restez sans parler, les gens diront immédiatement "Ah! Mouna" et vous aurez droit au respect général). Au contraire, dans notre monde occidental, les gens interpréteront votre silence soit comme une marque d'hostilité à leur égard, soit comme une indisposition ou une maladie, et alors ils auront pitié de vous. L'une et l'autre de ces deux réactions rendront votre travail plus difficile. Peut-être qu'au début, vous préférerez rester seul pendant ces quelques heures de silence. Plus tard, vous vous sentirez à l'aise au milieu des gens, sans avoir besoin de parler. Avec un peu de pratique, vous serez capable d'entreprendre une journée de silence par semaine. Quelques communautés spirituelles ont incorporé un jour de silence dans leur programme, pour toute la communauté. Il y a aussi beaucoup de communautés qui prennent leurs repas en silence.



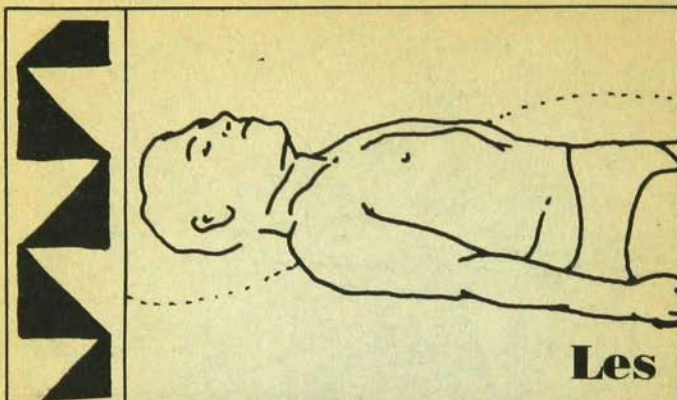
## Exercice 2



2. Si vous désirez entreprendre de plus longues périodes de silence, peut-être désirerez-vous utiliser une ardoise et un morceau de craie: prenez une ardoise rectangulaire de 4" x 5" et enfiler-la sur une ficelle ou un cordon que vous passerez autour de votre cou. Prenez aussi un morceau de craie et attachez-le aussi autour de votre cou. Ainsi, quand vous avez un message à transmettre à un interlocuteur, vous l'écrivez sur l'ardoise. Quoiqu'un peu encombrant, ce système constitue un excellent moyen de montrer aux autres leur propre verbosité. De plus, lorsqu'on doit écrire rapidement des messages, on s'habitue à la concision et à l'économie en évitant toutes les redondances et les amplifications des conversations courantes. Avec son ardoise et sa craie, Hari Dass Baba a travaillé pendant quinze ans sans prononcer un seul mot.

Les effets de ce modeste TAPASYA se manifesteront rapidement. Vous aurez l'esprit plus calme, davantage d'énergie et vous pourrez mieux entendre autour de vous. Vous trouverez plus loin d'autres exercices de TAPASYA.





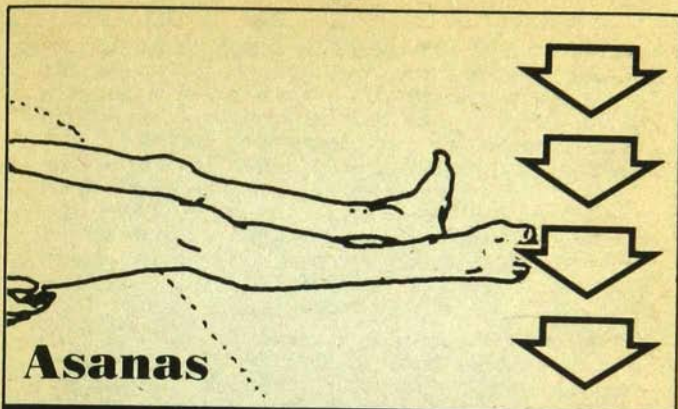
Le mot ASANA peut se traduire par "facile" ou "confortable". Il peut se traduire également par "siège". Au fond, une ASANA est un siège confortable sur lequel on peut rester pour une longue période de temps.

"Rester immobile, sans effort, un long temps, voilà ce qu'est une ASANA" (Yoga Darshana)

"Le but de la posture corporelle est atteint quand les réactions purement physiques du corps ont été éliminées afin que l'esprit puisse se dissoudre dans l'Infini" (Danielou, référence au Yoga Darshana).

Il y a plusieurs bonnes raisons pour lesquelles on travaille sur son corps. Premièrement, votre corps est un environnement dans lequel vous habitez pendant le temps de votre incarnation sur le plan physique. Deuxièmement, aussi longtemps que vous ne pouvez pas contrôler votre corps, il accapare de plus en plus votre attention et, par là-même, vous distrait de l'état d'esprit unifié auquel vous visez.

Troisièmement, dans la mesure où l'on veut employer son énergie physique, et dans la mesure



où l'on désire faire monter une telle énergie le long de la colonne vertébrale, il faut apprendre à sensibiliser certains nerfs, dont nous ne sommes pas conscients, la plupart du temps. Tant que vous ne serez pas à même d'ENTENDRE votre corps, il ne vous sera pas possible d'avoir sur lui un contrôle volontaire. Ce contrôle volontaire vous est cependant nécessaire pour vous aider dans votre SADHANA.

Quatrièmement, un yogi doit réaliser pleinement que le message de son être est reflété dans toutes ses manifestations; ainsi, il cherche l'état d'esprit unifié dont la base est d'avoir aussi bien son corps que son esprit dirigés vers l'état de Réalisation. Le corps tout entier peut réagir au niveau de la pensée et du sentiment, de la même façon que l'on réagit à l'acte partiel de joindre ses mains pour prier ou de lever le poing pour menacer. A chaque instant de notre vie, notre corps tend à s'affirmer. Quand vous en arrivez à entendre ces affirmations, il vous est possible d'aligner les messages sur votre corps à ceux de votre esprit et sur ceux de votre cœur. Pour un être réalisé, chaque mouvement est une parfaite affirmation.

Il est bon d'avoir en tête ce qui suit, quand on entreprend de travailler avec son corps (HATHA YO-



GA). Si, en commençant à pratiquer le HATHA YOGA, la seule chose que vous cherchez est une forme d'exercice physique ou une façon de construire votre corps, vous obtiendrez finalement ce que vous recherchez... un corps physiquement plus beau. Si, au contraire, vous entreprenez le HATHA YOGA comme une véritable forme de yoga, vous aboutirez, dans un temps assez court, à une profonde métamorphose qui concernera l'état de calme, de sensibilité et d'illumination de votre corps. Tout cela facilitera votre SADHANA.

Quand on entreprend la pratique des SANAS, il est bon de le faire sous la conduite d'un professeur qui montrera les bonnes positions et qui corrigera les mauvaises habitudes. Il est bon aussi, avant de se lancer complètement, de prendre un cours d'introduction au HATHA YOGA, s'il en est de disponible. De tels cours vous mettront sur la bonne voie. Cependant, s'il n'y a pas autour de vous de professeurs disponibles, un ami peut vous aider à corriger les erreurs que vous pourriez faire en pratiquant les ASANAS.

Il faut faire attention cependant. Les professeurs qui enseignent le HATHA YOGA et SEULEMENT le HATHA YOGA confondent souvent l'ombre et la substance. Bien qu'ils peuvent, en effet, corriger les mauvaises postures, un grand nombre de ces professeurs ignorent les implications du terme YOGA. C'est-à-dire qu'ils ne pratiquent pas les ASANAS dans le but de réaliser l'union avec le Seul. Un étudiant qui travaille avec de tels maîtres court le risque de gâcher son entreprise, dès le commencement, en développant un état d'esprit déficient. Si l'on est profondément conscient des raisons sous-jacentes au HATHA YOGA (et en parti-



culier que chaque position du corps est une prière), il est, malgré tout possible, de suivre les cours de tels professeurs, même s'ils ne comprennent pas les raisons profondes du HATHA YOGA.

Si vous ne trouvez pas de professeurs, il vous est quand même possible de profiter des ASANAS, par vous même. Mais il vous faudra agir lentement, doucement et avec précaution. Ne forcez pas votre corps. Ecoutez très attentivement les informations que vous donnera votre corps. En vous concentrant correctement, vous découvrirez un maître intérieur qui vous guidera.

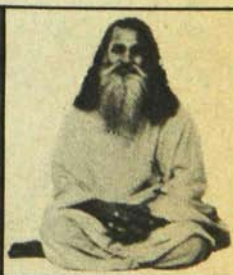
Les ASANAS sont des POSITIONS. Au moment même où, conjointement, vous prenez la position, et que vous faites l'affirmation corrélative, vous Y êtes. Vous devenez une statue avec chaque ASANA.

L'image de la statue est bien utile. Peu importe si telle position vous paraît inusuelle; à l'instant où vous prenez cette position, vous vous concentrez complètement dessus. Et votre corps prend une position de repos, exactement comme si vous étiez une statue, depuis toujours dans la même position.

Quand votre corps arrive à prendre une position, aussi parfaitement qu'il le peut (ne forcez pas), il vous suffit de mettre votre corps au "neutre" de telle sorte qu'il devient complètement relaxé et stable.

Il y a 84 principales ASANAS, avec lesquelles travaillent les yogi avancés. Sur ces 84 ASANAS, 12 ou 15 sont généralement suffisantes, tant que l'on n'est pas à un stade avancé de sa SADHANA.

Ce qui suit est une succession d'instructions pour pratiquer ces simples ASANAS.





7



a) Travaillez dans un endroit calme. Il vaut mieux être seul. La surface sur laquelle vous allez travailler doit être plate. On peut placer une couverture ou un mince matelat sur le sol.

b) Vos vêtements doivent être légers, très flexibles et très lâches. Les ASANAS peuvent être pratiquées nu, bien que les hommes préfèrent souvent avoir un caleçon ou un suspensoir athlétique.

c) Le succès dans la pratique des ASANAS dépend du fait que vous soyez relaxé, calme et centré. Il est donc bon de commencer par là, juste par la respiration. Ecartez largement vos bras et prenez une respiration profonde; puis ramenez-les autour de votre poitrine et expirez. Ne forcez pas; laissez votre respiration devenir de plus en plus profonde au fur et à mesure que vous relaxez. Respirez par le nez. Faites ainsi durant une minute ou deux.

Une autre bonne méthode de relaxation est de tourner le corps sur lui-même. Tenez-vous droit, les deux bras en prolongation de vos épaules. Faites pivoter votre torse de telle sorte que vos bras se trouvent perpendiculaires à leur position initiale. Faites cet exercice de gauche à droite, puis de droi-



te à gauche. En même temps, placez votre jambe droite par dessus votre jambe gauche, en mouvement inverse de ceux de vos bras.

Vous pouvez maintenant vous coucher pour un autre exercice de ramolissement. Ramenez vos genoux sur votre poitrine et entourez-les de vos deux bras. Dans cette position, roulez de gauche à droite, comme une balle. Roulez et roulez encore, dans un total abandon. Roulez toujours d'un côté et de l'autre. Ainsi, vous relaxerez votre dos et vous vous ramolirez.

d) Deux points de respiration: quand votre tête se rapproche de vos pieds en avant, expirez. Quand vous faites une ASANA qui implique de se courber et de s'étirer en arrière, et que vous désirez aller un peu plus loin, utilisez des petites respirations courtes. Au contraire, si vous désirez aller un peu plus loin en avant, utilisez de courtes expirations, puis une petite inhalation, etc...

e) Pratiquez vos ASANAS à votre propre rythme. Maintenez calmement votre centre, durant toute la séance.





### 1) SAVASANA (position du cadavre)

Couchez-vous sur le dos et relaxez-vous. Vos jambes sont droites, vos pieds sont rassemblés, vos mains sont le long de votre corps. Relaxez vos pieds, vos mollets, votre pubis, votre poitrine, vos bras, votre cou et votre tête.



### 2) PASHIMATASANA (position tête-genoux)

Allongez lentement vos bras au-dessus de votre tête, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendus et derrière vous. Asseyez-vous lentement, en maintenant vos bras collés à votre tête qui doit rester droite. Durant ce temps, vos talons restent à terre.

Pliez votre taille en avant, très doucement, jusqu'au moment où le bout de vos doigts toucheront le bout de vos orteils. Gardez les jambes droites. Dans la mesure où vous le pouvez, tenez vos pieds avec vos mains. Poussez vos pieds loin de vous et pliez vos coudes jusqu'à ce qu'ils touchent le sol de chaque côté de vos jambes.

Assurez-vous que vous vous pliez très bas dans votre dos. Ne forcez pas. Faites cette ASANA aussi loin que vous pouvez. Puis, prenez de petites respirations et, à chaque petite expiration, allez un peu plus loin.

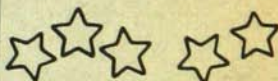
Maintenant restez où vous êtes et prenez donc conscience de tout votre corps. Remarquez en particulier la peine et l'étirement que vous ressentez là où vos muscles sont tendus. Tentez tout simplement d'ETRE pour un instant.

Puis revenez à la position assise, les bras suivant toujours votre tête. Ce faisant inhaler de l'air lentement.

Travaillez sur cette ASANA chaque jour, jusqu'à temps que vous puissiez en faire trente. Vous pouvez commencer le mouvement à partir de la position assise. Surtout, évitez de penser que vous FAITES une ASANA. Laissez l'ASANA se faire. Des yeux fermés aident.

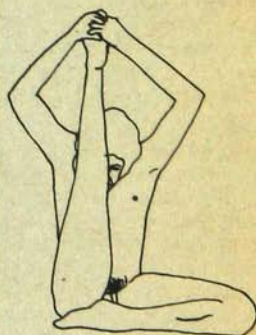
Asseyez-vous avec vos jambes tendues devant vous. Pliez votre jambe gauche de telle sorte que la plante de votre pied soit tout contre l'intérieur de votre cuisse droite (laquelle est encore tendue). Maintenant cette position un moment. Puis levez vos bras au-dessus de votre tête et abaissez-les lentement vers votre pied droit. Pliez votre dos aussi bas que possible.

Abaissez votre tête juste à gauche de votre genou droit. Après une pause pour le moment éternel, relevez gentiment vos bras jusqu'au dessus de la tête. Travaillez chaque jour jusqu'au moment où vous pourrez en faire trente.

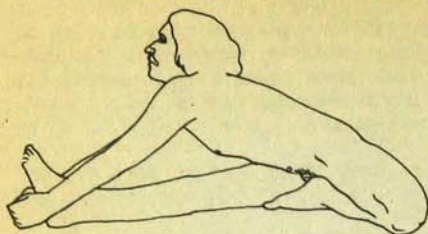


### 3) JANU-SIRASANA

(position tête-genoux)





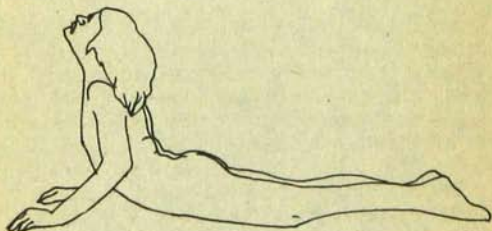


#### 4) JANU-SIRASANA (position tête-genoux)

Changez maintenant de jambe et répétez l'exercice au-dessus.

Vous pouvez modifier cette ASANA en plaçant la plante de votre pied non pas à l'intérieur de la cuisse mais directement sur la cuisse, au-dessus de l'aîne.

Il est probable que, durant les premières semaines, vous ressentiez une certaine peine, ainsi que la présence de muscles dont vous ignoriez l'existence jusqu'alors. Persistez sans forcer. Vous ressentirez très vite une amélioration de votre état. Ne vous occupez pas à mesurer cette amélioration. Faites vos exercices chaque jour, calmement, à votre propre rythme.

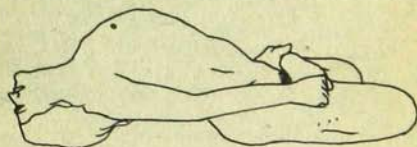


#### 5) BHUJ ANGASANA (position du cobra)

Retournez-vous sur votre estomac et restez couché à plat, vos jambes droites et vos bras de chaque

côté de votre corps. Repliez vos bras de telle sorte que vos mains soit bien à plat de chaque côté de votre poitrine. Poussez très gentiment sur vos avant-bras pour repousser en arrière la partie supérieure de votre corps. Commencez par pousser votre tête en arrière, puis votre cou, puis lentement les parties de plus en plus basse de votre corps, le long de votre corps, le long de votre colonne vertébrale.

Dans le même temps que vous soulevez, en arrière, la partie supérieure de votre corps, poussez contre le sol avec votre pubis. Quand cette ASANA est faite proprement, on doit ressentir la pression à l'extrémité de la colonne vertébrale.



## 6) MATSYASANA (position du poisson)

Asseyez vous et croisez vos jambes. Si vous êtes capable de prendre la position du lotus, prenez là (la position du lotus consiste à avoir ses talons placés au-dessus de l'aine opposée). Ne forcez pas. Adoptez la position croisée qui vous est la plus confortable.

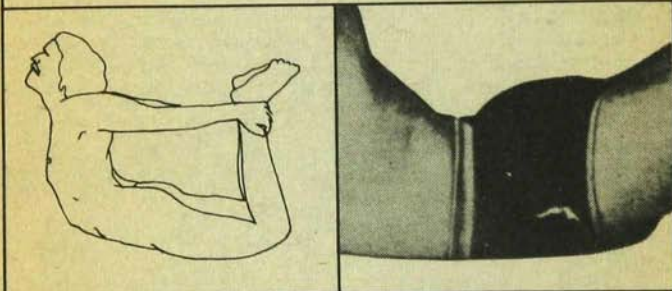
Placez vos mains derrière votre tête et lentement laissez-vous aller en arrière jusqu'à ce que vos coudes touchent le sol. Puis continuez le mouvement jusqu'au moment où le dos de votre tête touche le sol à son tour. Arquer votre dos. Reposez le haut de votre corps en prenant point d'appui sur le dos de votre tête. Reposez le bas de votre corps en prenant comme point d'appui le siège de vos jambes croisées. Puis, ramenez vos mains le long de vos cuisses ou si vous êtes dans la position du lotus, sur vos pieds. Rester dans cette position pour une trentaine de secondes et revenez lentement à la position assise.

Si vous le désirez, vous pouvez continuer le mouvement en avant, de telle sorte que votre tête tou-



che le sol et que vos épaules reposent sur vos cuisses. Puis, vous saisissez le poignet de votre bras gauche avec votre main droite, derrière votre dos et vous élevez ainsi vos deux bras. Vous revenez à la position initiale et vous recommencez avec l'autre poignet et l'autre bras.

Puis, reposez-vous.

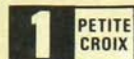


### 7) DHANURASANA (position de l'arc)

Roulez sur votre estomac, les jambes étendues et vos bras de chaque côté de votre corps. Pliez vos bras jusqu'à ce que vos mains soient bien à plat de chaque côté de votre poitrine. Poussez. Roulez sur votre estomac. Attrapez vos chevilles avec vos mains, derrière le dos. Poussez sur vos jambes. Cela soulèvera votre tête et votre poitrine. Continuez ce mouvement tant que vos cuisses ne seront pas nettement détachées du sol. Regardez droit devant vous. Quand vous serez aussi arqué que possible, tout en étant confortable, conservez cette position de 15 à 30 secondes. Puis reposez-vous lentement sur le sol. Faites cette ASANA trois fois.

Si vous le désirez, vous pouvez imprimer à votre corps en position un mouvement de va et vient comme une chaise berçante.

Tenez votre tête droite. Il est bon de conserver les yeux ouverts et de regarder de plus en plus loin derrière sa tête.



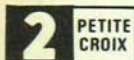
Je désire m'abonner à  
**MAINMISE** pour 12 nu-  
méros, à compter du numéro... (in-  
clus). Je vous envoie \$17.

Je désire recevoir immédiatement  
mon disque-prime. Entourez la sé-  
lection désirée:

1

2

3



Je désire m'abonner à  
**MAINMISE** pour 6 nu-  
méros, à compter du numéro... (in-  
clus). Je vous envoie \$10.

**REMP LISSEZ CE COUPON  
ET RENVOYEZ-LE À**

**MAINMISE,**

**351, rue Émery, Mtl 129, 843-4792**

NOM ..... PRÉNOM .....

RUE ..... apt .....

VILLE ..... Zone .. État ...

Ci-joint un chèque de \$ .....

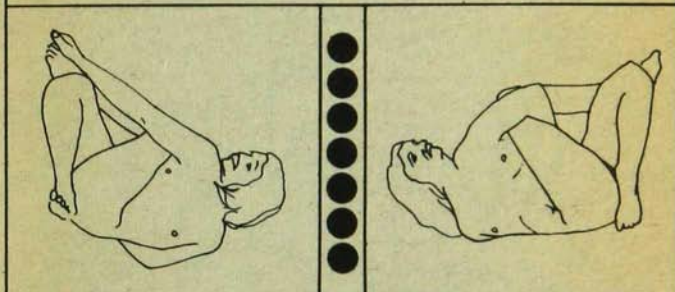
Signature .....





Quand vous atteignez la position où vous êtes confortable, restez-y pour une quinzaine de seconde. Puis lentement, ramener la partie haute de votre corps au sol, jusqu'à ce que votre tête le touche.

Pensez à votre respiration. Quand vous vous soulevez, inspirez; quand vous vous rabaissez, expirez. Faites cet exercice trois fois.



#### 8) ARDHA-HATSYENDRASANA (position de torsion)

Asseyez-vous tout droit avec vos jambes étendues droit devant vous. Pliez votre genou gauche et placez votre jambe gauche sous votre jambe droite, de telle sorte que votre talon gauche s'appuie fermement sur votre fesse droite. Ensuite, soulevez votre jambe droite en pliant le genou. Placez le pied droit à plat sur le sol à gauche du genou gauche.

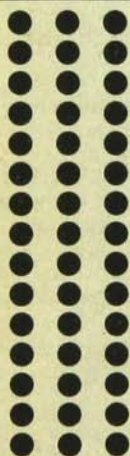
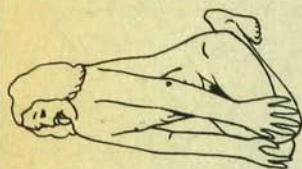
Levez votre bras gauche et tourner la partie supérieure de votre corps vers la droite jusqu'à ce que le creux de votre bras gauche soit exactement au-dessus de votre cuisse droite. Tournez votre avant-bras gauche de telle sorte que vous puissiez le passer derrière le triangle formé par la pliure de votre genou droit. Rendu à ce point, le creux de votre bras gauche est presque au sommet de votre cuisse droite.

Tâtonnez derrière avec votre bras droit jusqu'à ce que vos mains, gauche et droite, puissent s'accrocher l'une à l'autre. Tournez votre tête comme si



vous vouliez regarder derrière vous, par-dessus votre épaule. Sans forcer, tournez-vous ainsi aussi fort que possible. Maintenez cette position pour 15 ou 30 secondes et revenez à la position première assise.

Puis inversez le mouvement et reprenez cette position de l'autre côté.



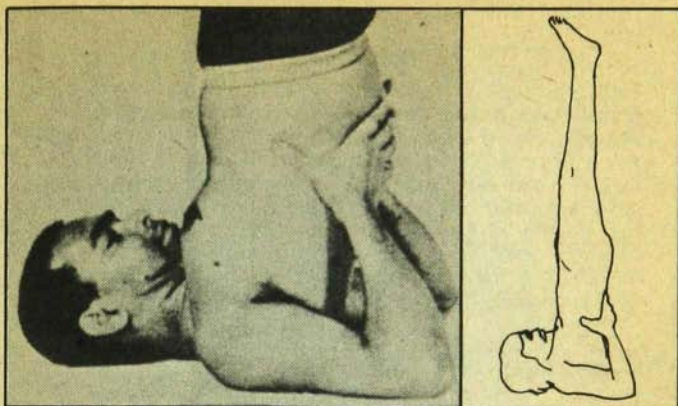
#### 9) SIMHASANA (position du lion)

Placez-vous à genoux. Mettez vos mains sur vos genoux de telle manière que vos doigts soient bien alignés et dépassant un peu le sommet plié du genou.

Sortez la langue, tirez là le plus loin possible et faites rouler vos yeux. Expirez aussi fort que vous pouvez en contractant les muscles de votre gorge. Raidissez votre corps autant que vous pouvez, comme si vous étiez un lion qui se prépare à sauter. Cessez, revenez à la position initiale et relaxez-vous. Puis recommencez cette ASANA environ 4 fois.

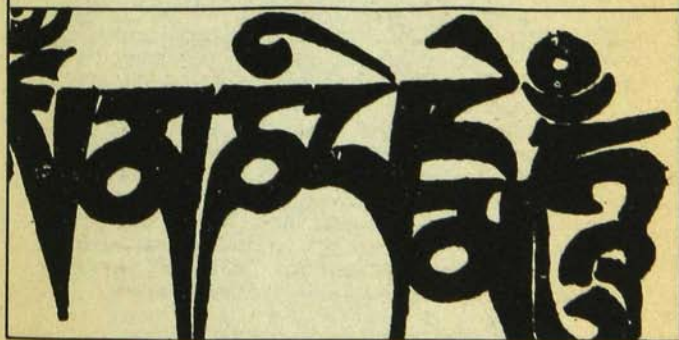
#### 10) TOLANGULASANA (Position de la balance)

Couchez-vous sur le dos. Levez les jambes et écartez-les, en les conservant droite. Puis, soulevez la partie supérieure de votre corps pour former un V dont le point de contact avec le sol est le bout de la colonne vertébrale. Tendez vos bras pour qu'ils passent à travers vos jambes tendues et restez dans cette position pour 30 secondes. Ne forcez pas. Puis revenez dans la position initiale et reposez-vous.



### 11) SARVAGASANA (le cou tendu)

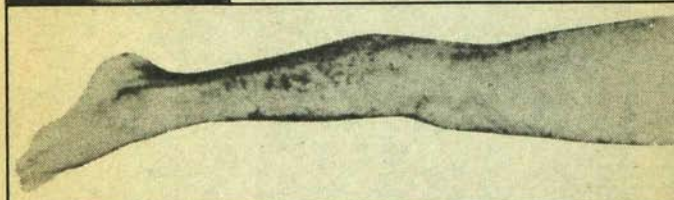
Couchez-vous à plat sur votre dos. Levez très doucement vos jambes du sol en les conservant raides. Levez-les jusqu'à ce qu'elles atteignent un angle de 90 degré par rapport à votre torse. Placez maintenant vos mains derrière votre dos; Soulevez vos hanches du sol et votre dos aussi, le plus que vous pouvez, jusqu'au point où votre tête et votre cou sont sur le sol. Votre dos est supporté par vos mains qui doivent être aussi près de votre cou que possible. Les épaules sont au sol. Rester le corps et les jambes tendues pour au moins deux minutes.





### 12) HALASAN (Position de la charrue)

Allongez-vous sur le dos, les bras étendus. Soulevez doucement vos jambes et passez-les derrière votre tête de telle sorte que vos orteils touchent le sol. Tout en conservant vos jambes droites, tenter d'amener vos talons au sol (en faisant pivoter vos pieds) et essayer de marcher vers votre tête. Comme vous êtes arrivé le plus près possible de votre tête, arrêtez et restez dans cette position dix secondes.

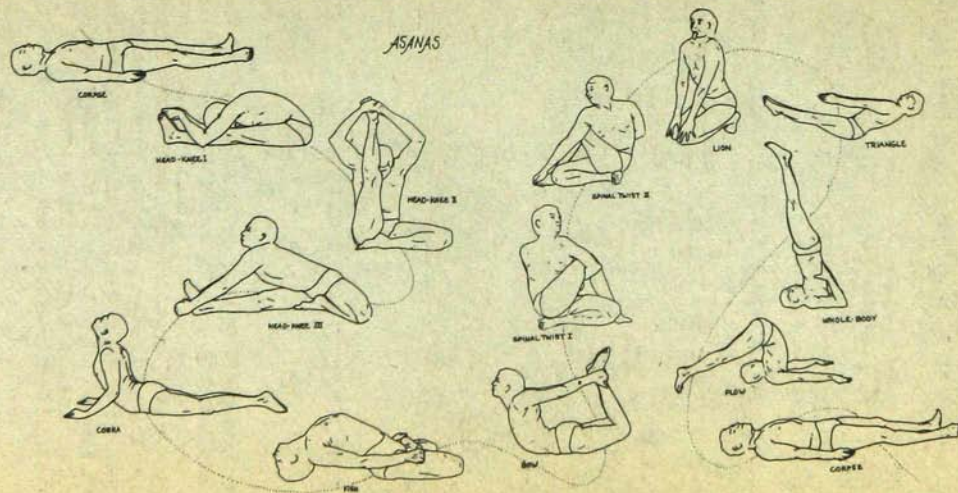


### 13) KARNA PEEDASAN (Oreille-genoux)

En partant de cette dernière position, pliez donc vos genoux jusqu'à ce qu'ils touchent le sol le plus près possible de vos oreilles. Restez dans cette position une dizaine de secondes. Refaites toutes les étapes très doucement, une par une, jusqu'à ce que votre dos soit à nouveau allongé complètement sur le sol. Au fur et à mesure que vous abaissez votre corps, pressez chaque vertèbre contre le sol à partir du cou. Elles doivent cliquer.

14) Revenez à la position du cadavre pour cinq minutes.

# Enchaînement des postures

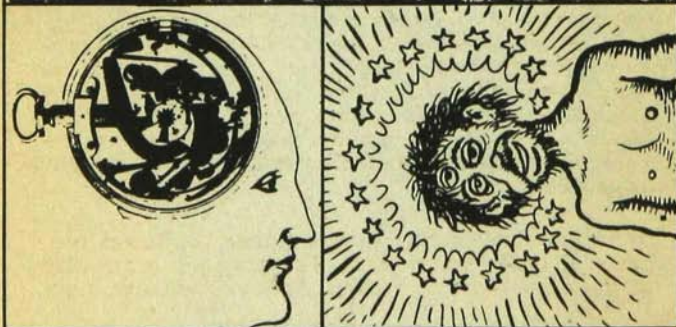
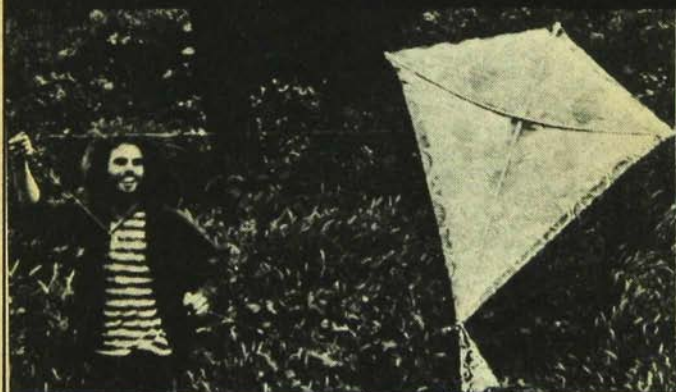




# LES



# MANTRAS



Le principal obstacle sur la Voie de l'Illumination sont nos propres pensées. Les pensées nous maintiennent dans l'esprit de séparation. Même la pensée de l'Unité est fort loin de l'Unité. Et toujours nous pensons et nous continuons de penser. Chacune de nos pensées faisant leur surenchère sur nos capacités d'attention et d'identification.

Est-ce que toutes les années, quelles qu'elles soient, participent de l'illusion? La réponse est: oui.

Est-ce qu'il y a des pensées qui sont meilleures que les autres? De même qu'un tremplin aide à plonger dans l'eau, ou qu'une embarcation aide à traverser l'océan, de même il y a certaines pensées utiles, tout au long de la route. Mais au moment ultime, même ces pensées utiles doivent être transcendées.

Quelles sont les étapes par lesquelles on doit passer pour en arriver au calme de l'Esprit? Pensez à un grand lac au fond duquel repose tout ce que vous cherchez. Vous essayez, mais cela est impossible parce que la surface est couverte de milliers de petites vagues allant dans tous les sens... eau pleine de clapotis... comme les pensées qui nous viennent de toutes les directions... de nos sens et de notre mémoire... les habitudes de pensée que nous avons acquises inconsciemment et qui continuent de rouler automatiquement... toutes ces raisons trop subtiles pour que notre Esprit puisse les analyser vraiment...

Maintenant, créez une vague artificielle... consciemment, ajouter un nouvel élément... choisissez une pensée très simple... et **CONSCIEMMENT** faites en sorte qu'elle devienne votre pensée dominante... de cette façon une séquence continue de vagues informes viennent maintenant toutes de la même direction et recouvrent l'eau clapoteuse, de même qu'une seule grosse vague de l'océan absorbe toute l'eau qui se meurt près du sable de la plage. Désormais chaque vague est la même pensée encore et toujours... Il n'y a pas d'autre pensée qui puisse retenir votre attention, laquelle reste fixée sur une seule pensée...

Est-ce que cela veut dire que toutes les autres pensées cessent? Pas du tout. Les pensées continuent comme un procédé naturel. Mais maintenant, nous



sommes branchés sur une direction automatique; nous agissons avec elles de la même façon qu'un automobiliste conduit son automobile, sans attacher une importance particulière au moindre coup de frein ou au moindre coup de volant. Au fond, la plupart du temps, nous agissons sous l'idée fausse (cognito ergo sum) que nous sommes nos pensées et que, par conséquent, nous devons agir face à elles comme si elle devaient être forcément réalisées.

Faire éclater en pièce votre identification avec vos pensées, c'est arriver à la liberté intérieure.

Mais revenons à la pensée que nous avons consciemment créée. Ce qu'il faut faire, c'est nous identifier complètement à elle, de telle sorte que toutes les autres pensées ne soient plus que comme des nuages qui passent dans le ciel.

Quand vous êtes parvenu au point où cette pensée consciente domine sur toutes les autres, et ce en tout temps, en allant au lit, en se promenant, en marchant ou en s'essayant, en parlant, en mangeant, c'est alors que vous êtes vraiment libre de toutes pensées, sauf une et cette dernière, vous pourrez, par la voie de la méditation, la mettre de côté, elle aussi.

Mais cette pensée simple quelle peut-elle être? Mais quel genre de pensée simple peut-être utile? Ces pensées simples peuvent être des MANTRAS (phrases); il y a différents plans. Quelques MANTRAS fondamentales (beej mantra) ont une résonnance particulière et limitée à l'ouverture de certaines OHAKRAS. Il y a des MANTRAS de puissance qui servent à renforcer votre volonté. D'autres dont le but est de vous ouvrir le coeur afin que votre compassion devienne plus vraie et plus profonde.

**par exemple.....**

**"J'ai envoyé un faisceau d'amour de mon coeur au  
coeur de mon frère (de ma soeur, etc...)"**

**Herman Rednick**



**ADITYA HRIDAYAM PUNYAM  
SARV SHATRU BENA SHENAM**



**"Tout mal disparaît de la vie de celui qui conserve  
le soleil en son coeur"**

**Ramayana**

**Il y a encore des MANTRAS pour vous aider à ac-  
cepter le Plan divin sans le sentiment que vous DE-  
VIEZ agir ou faire quoi que ce soit à ce sujet.**

**Par exemple:**

**"Let it Be"**

**Paul McCartney**

**Cette MANTRA est fort utile pour vous mettre à l'é-  
coute de l'Univers dans le but de vous faire compren-  
dre la part qui est vôtre dans la grande danse sa-  
crée.**

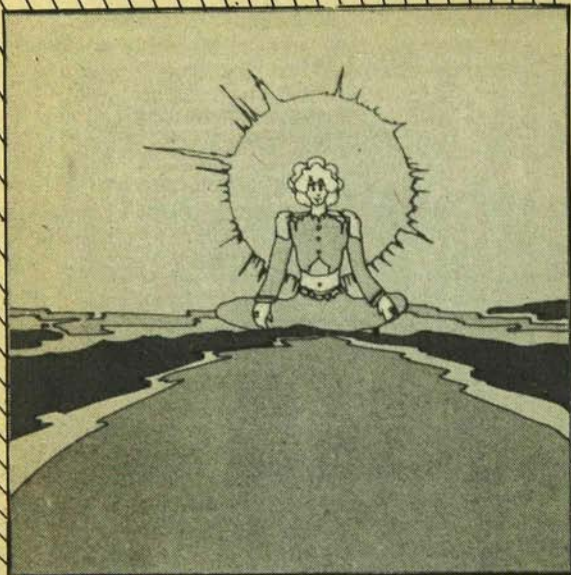
**"Pas ce que JE veux, seigneur, mais ce que TU veux"**

**Il y a des MANTRAS spéciales que l'on utilise durant  
la journée ou encore des MANTRAS qui accompa-  
gnent certains actes comme prendre une douche, fai-  
re sa toilette, laver des vêtements ou faire la cuisi-  
ne. L'usage de telles MANTRAS est de vous permet-  
tre de voir l'acte que vous êtes en train de faire, ou  
que vous allez faire, de telle façon que vous ne pou-  
vez pas vous identifier avec celui qui fait l'acte.**

**Par exemple, quand vous prenez une douche, vous  
mettez de l'eau dans votre main gauche; puis vous  
touchez de quatre doigts de votre main droite cette  
eau, avant d'effleurer tour à tour votre bouche, votre  
nez, vos yeux, vos oreilles, votre front et votre  
coeur.**

**La MANTRA est très simple**





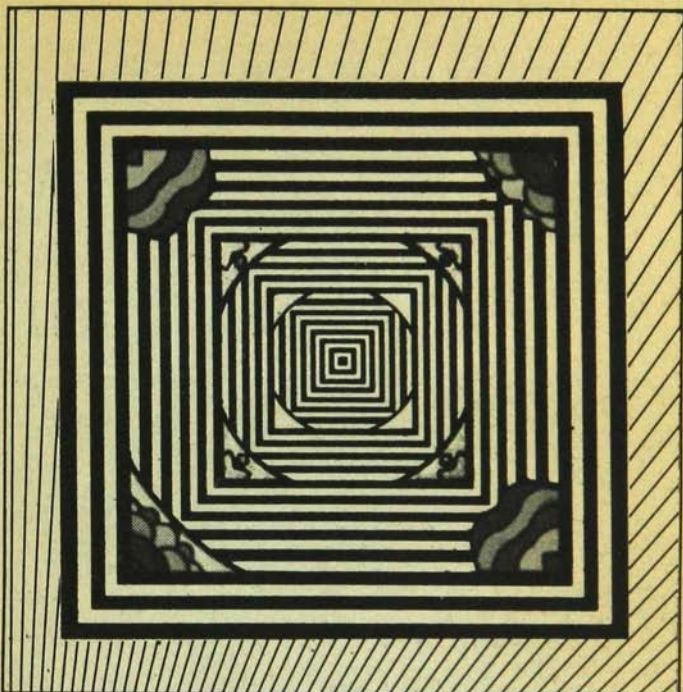
OM VISHNU OM VISHNU OM VISHNU  
 OM WAK (la bouche) OM PRAN (le nez)  
 OM SHAKSHU OM SROTRAM OM SHIRAH  
 OM HRIDAYAM OM OM OM...

Et vous continuez à changer OM durant tout le temps que dure votre douche...

Voici encore la MANTRA que vous pouvez utiliser pour prendre de la dope:

OM SHIVA SHANKARA  
 HARI HARI GANGA

Vous pouvez ainsi faire des MANTRAS pour tous les actes quotidiens. Cela permet d'amener à la surfa-



ce votre Centre, de telle sorte que vous briser l'identification avec l'EGO de celui qui fait l'acte.

Enfin, il y a des MANTRAS de type général, des MANTRAS qui peuvent être employées par tout le monde et qui vous permettent de vous amener au stade où vous êtes au stade suivant, jusqu'au moment où vous arriver à la porte d'entrée devant laquelle doit vous conduire toute MANTRA. Par exemple:



OM RAMA HARI KRISHNA  
GAGE GATE PARAGATE  
PARASAMGATE BODHI SWAHA



"Au-delà, au-delà, au-delà de l'au-delà, à Toi. Salut". etc...



Est-ce que l'on doit conserver pour soi seul sa MANTRA pour obtenir un résultat? Pas sur le plan commun... en d'autres termes, ce n'est pas exactement nécessaire sur le plan physique. En effet, si une MANTRA vous conduit vers l'Esprit, elle est capable d'en conduire d'autres. Quelqu'en soit l'usage qu'il en fera, le résultat dépendra de la foi qu'il met en elle. Un grand nombre de Maîtres, cependant, donne à chaque disciple une MANTRA personnelle (qu'ils doivent garder pour eux et pour eux seuls) quand ils savent que le disciple est prêt à la recevoir. Les MANTRAS acquises, ou qui proviennent d'une source auquel l'étudiant n'attache pas toute sa



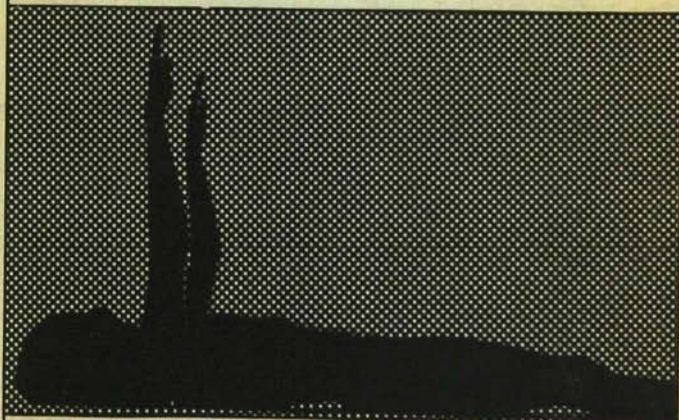
confiance, ne peut pas être profitable, à moins que l'étudiant ne soit avancé au point qu'il soit capable d'en transmuter l'énergie négative.

"Le pouvoir et l'effet de la MANTRA dépendent de l'attitude spirituelle, de la connaissance et de la réponse de l'individu. Le SON de la MANTRA n'est pas un son physique. C'est un son spirituel. On ne peut pas l'entendre par l'oreille, mais seulement par le coeur. Il ne peut pas être prononcé par la bouche, mais seulement par l'esprit". Lama Govinda

Peut-on utiliser une MANTRA trouvée dans un livre? Si vous sentez que l'auteur du livre est d'intention pure dans son désir de transmettre l'information, et si vous pensez que le livre est une partie de l'Esprit (que cela vous met high de le lire),

alors l'on peut tirer partie de la MANTRA. Un bon exemple de la MANTRA est celle de la liturgie orthodoxe russe "Seigneur, prends pitié de moi".

Pourquoi utilisons-nous des MANTRAS en sanscrit? Est-ce qu'il ne serait pas mieux de les utiliser en français? Non. Le Sanscrit est la racine de tous les langues indo-européenne dont le français, l'anglais, l'allemand ou l'espagnol font partie. C'est un langage dont l'évolution a été CONSCIENTE. En d'autres termes, un langage dont chaque son a une résonnance dans chaque CHAKRA spécifique. L'usage d'une MANTRA en sanscrit n'affecte pas seule-

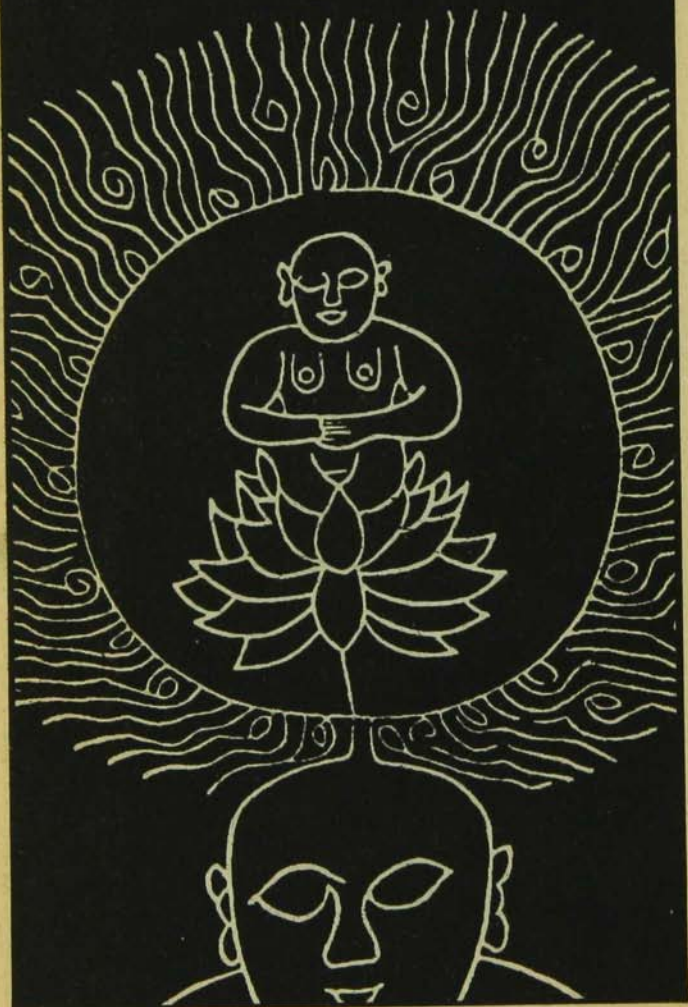


ment celui qui l'emploie par le sens même de ce que dit la MANTRA. Elle l'affecte aussi par les sons eux-mêmes. Il arrive souvent que l'on donne une MANTRA avec sa prononciation particulière. Cependant, si l'on utilise une MANTRA avec une assez bonne volonté de la dire clairement au point de l'entendre, on en arrivera à entendre sa MANTRA à l'extérieur et à l'intérieur simultanément. Ainsi, on en arrivera à comprendre qu'une MANTRA est l'union entre toutes les voix que l'on peut entendre.

Qu'est-ce que c'est qu'une JAPA? C'est une MANTRA qui contient le nom de Dieu. RAMA est une telle MANTRA. Répéter et répéter encore le nom de Dieu est une façon de s'approcher de l'Unité du Divin.



Comment fait-on une MANTRA? On ne fait pas de MANTRA. Elles vous arrivent. Par exemple, vous ressentez le désir de travailler avec la MANTRA "RAMA".



1) Considérez qui est RAM historiquement. Ram était l'avatar dans le SAT YUGA, la période la plus pure. En ce temps, la plupart des êtres vivaient dans l'esprit, de telle sorte qu'ils reconnaissaient et honoraient l'Avatar. L'histoire de RAMAYANA nous raconte la vie de RAM. Il y est peint sous les traits du fils parfait, du parfait mari, du parfait frère, du parfait père et du parfait roi. En somme il est le type du parfait KARMA YOGI. Il représente la vie de tous les jours, vécue comme un acte d'adoration.

Il est le grand être brun de la grande lumière, amour et compassion, sagesse et puissance, dans la parfaite harmonie. RAM est l'essence de ce que vous êtes quand vous réalisez votre vrai VOUS (L'ATMAN).

2) Considérez RAM comme un être spirituel. Il est une autre expression de l'Eternelle Perfection, réfléchi sous la forme humaine. Il est pure lumière, amour, énergie, compassion, sagesse, puissance. Comme le soleil, il émet de la lumière, de la chaleur et la force vitale. Il est la Réalité présente, autant que votre foi lui permet de l'être.

3) Commencez à prononcer son nom lentement. Il y a deux syllabes; RA et MA. Cependant le de MA est prononcé silencieusement. Ecoutez intérieurement jusqu'à ce que vous puissiez entendre son nom. Commencez à laisser sortir de vous ces sons, comme si vous entamiez un dialogue avec la voix qui murmure à l'intérieur de vous. Puis continuez à prononcer le mot.

4) Après un certain temps, vous remarquerez que, et bien que vous répétiez le mot avec votre langue, la MANTRA se meut, peut-être d'abord sur une ligne au-dessus de votre voix, puis dans votre esprit. Enfin, si vous avez répété votre MANTRA assez longtemps, vous commencerez à l'entendre dans votre cœur.

5) Vous devez faire cela consciemment, tant que cela ne sera pas devenu une habitude très forte. Allez vous promenez et dites votre MANTRA durant toute cette promenade, en marchant. Regardez partout autour de vous, mais dites votre MANTRA. Conser-



vez clairement à l'esprit que Dieu est le Tout... et que, subséquemment, chaque chose que vous remarquer est une parcelle de Dieu. Chaque personne qui passe est RAM qui vient vous apprendre quelque chose. Vous êtes constamment à la rencontre de la perfection. Constamment vous émergez dans la Perfection.

6) Devenez vous-même comme HANUMAN (le singe dans la RAMAYANA), qui était le parfait serviteur et le parfait amant de RAM.

7) Si vous désirez utiliser une aide extérieur pour dire votre MANTRA dans l'état d'éveil, vous pouvez vous servir d'une MALA. C'est une corde sur laquelle sont attachées 108 grains de prière, plus le grain du gourou. Dans notre civilisation, nous appelons cela un Rosaire. Vous pouvez faire passer ces grains entre votre pouce et le quatrième ou troisième doigt de votre main droite, grain par grain, répétant le nom de RAM à chaque grain (signalons que l'index n'est pas utilisé aux Indes car il est utilisé comme un acte d'accusation quand on le pointe). En utilisant ainsi cette MALA vous approchez du grain du gourou; à ce moment vous continuez à dérouler la MALA en sens contraire. Les grains de la MALA sont tout contre vous. Après une certaine période d'usage, vos grains commenceront à être le receptacle d'un certain PRAN, ou force spirituelle, que lui aura conféré le fait que vous faites votre JAPA.

8) Prenez l'habitude de sortir de votre sommeil en disant votre MANTRA.



9 Prenez l'habitude d'utiliser vos fortes émotions, négatives ou positives, comme une façon de vous souvenir de dire votre MANTRA.

10) Prenez l'habitude d'éviter la prison de vos pensées en dissolvant ces dernières dans votre MANTRA.

11) Dites votre MANTRA avec ceux qui sont dans l'Esprit. Dites votre MANTRA quand vous êtes high.

12) Ne discutez pas de votre MANTRA avec ceux qui sont moins dans l'Esprit que vous. S'il ne vous est pas possible de faire cette distinction, n'en discutez avec personne. En effet, chaque fois que vous placez votre MANTRA dans la tête de quelqu'un qui doute ou qui est cynique, ce doute et ce cynisme résonneront en vous dans les places où votre foi n'est pas assez forte. C'est pourquoi, les MANTRAS sont souvent données en secret.

13) Il y a une pratique particulière pour certaines MANTRAS, qui exige qu'on la pratique, au commencement, seulement 15 minutes le matin et 15 minutes le soir. Si vous le jugez bon, vous pouvez suivre ce système, puis seulement laissez naturellement la MANTRA prendre son expansion dans toute votre vie. Si vous tenter de faire en sorte que votre MANTRA "travaille", ou si vous la forcez dans un acte de volonté égoïste, vous la perdrez; cependant il vous sera possible de la retrouver. C'est pourquoi il est bon de se rappeler que c'est la MANTRA qui vous fait. Ce n'est certes pas vous qui faites la MANTRA. Laissez-la vous rapprochez d'elle. Soyez un instrument passif entre ses mains.







L'étude, comme la MANTRA, est une technique qui vous permet d'approcher une plus haute idée des êtres les plus hauts. En tant que membre d'une culture qui aime à la folie collectionner la connaissance, vous pourriez bien avoir l'envie de posséder dans votre bibliothèque des livres sur l'histoire du mysticisme, ou sur la vie des prophètes des grandes religions, ou sur d'obscures écoles de pensées; vous pourriez aussi avoir envie de posséder des recueils de pensées ou de paroles des grands mystiques, ou encore des ouvrages sur les implications du mysticisme pour l'homme moderne, ou enfin des livres sur les méthodes. De telles lectures vous offrent le contexte pour vos expériences personnelles. Tous ces livres démontrent que, à travers l'histoire des hommes, il y a toujours eu des mystiques. Mais tous ces livres démontrent aussi que tout ce qui peut être dit de l'expérience mystique, à partir d'un point de vue extérieur, est relativement vulgaire. Tous ces livres démontrent enfin que, même si les mots diffèrent d'une mystique à l'autre, il y a dans tout cela une similitude étonnante d'expériences.

Il y a quatre catégories possibles au sein desquelles on peut placer tous ces écrits, selon le degré de développement de leurs auteurs.

1) Les êtres réalisés ou illuminés. La plupart du temps, ils ont écrit très peu; souvent même, leurs paroles ont été consignées par leurs disciples.



2) Les chercheurs spirituels qui sont fort avancés sur le Chemin et qui partagent leurs intuitions, leurs méthodes avec les autres.

3) Les PANDITS, intellectuels, hommes de science qui élaborent des systèmes hautement subtiles et sophistiqués ou qui tentent l'explication de l'expérience mystique. Le voile, pour la plupart de ces écrivains, est encore bien épais, quoique souvent ils aient eu, par eux-mêmes, quelques expériences de type mystique sur lesquelles ils appuient leurs écrits.

4) Des écrivains professionnels qui écrivent ce qui transparaît du mysticisme, selon la méthode "objective" et, finalement, assez superficielle. Ils cherchent les "faits".

Après avoir terminé les premières lectures de type superficiel, il devient vite évident que, si vous voulez vraiment changer votre regard sur l'Univers, vous devez vous accrochez littéralement

a) à ceux qui savent

b) à ceux qui travaillent sérieusement sur eux-mêmes.

Dès lors, vos lectures se limitent rapidement aux deux premières catégories des auteurs cités plus haut.

Le deuxième palier de l'étude est souvent appelé REFLEXION.





"La scène se passait dans un ermitage forestier de l'est du Bengal... Babru y avait rassemblé ses disciples, au milieu de la solitude sylvestre. La sainte BHAGAVAD GITA était ouverte devant eux. Avec toute leur constance, ils regardaient un passage du livre saint pendant une demi-heure, puis ils fermaient les yeux. Une autre demie heure passait. Le Maître donnait alors un bref commentaire. Immobiles, tous les disciples se remettaient à méditer pour une autre heure. Enfin, le gourou parlait.

— Est-ce que vous comprenez le paragraphe?

Un disciple s'aventura.

— Oui, dit-il.

— Non, répondit le gourou, pas encore tout à fait. Cherchez la vitalité spirituelle qui a donné à ces mots le pouvoir de régénérer l'Inde siècle après siècle.

Et une autre heure de silence passait.

#### Des exercices quotidiens

Travaillez avec des livres qui contiennent les mots d'êtres pleinement réalisés. Il y a en a de différents types: la BHAGAVAD GITA, le TAO TE CHING, les mots de Jésus dans les EVANGILES, les paroles de RAMANA MAHARSHI, le I CHING, etc... Prenez un passage, peut-être seulement une phrase, en tout cas jamais plus d'une page. Lisez, relisez et relisez encore. Puis laissez vos pensées travailler seules autour de ce passage. Faites-en la paraphrase. Appliquez-vous à voir comment ce passage s'applique à vous et aux autres. Si cela est, notez bien comment il diffère de vos façons habituelles de penser et de réagir. De quelle implication est-il dans le cadre du Voyage que vous avez entrepris? Relisez-le encore une fois. Quelle loi de la nature y est réfléchie. Maintenant, assis confortablement, laissez votre esprit s'associer intimement à ce passage. Restez calme.

Il vaut certainement la peine de passer une demi-heure par jour à faire un tel exercice.





## MAINMISE 8

**Personnel:** Jean Basile-Bozroudnoff, Georges Khal, Michel Saint-Pierre, Gérard Lambert, Roch Michon, Raymond Lavallée, Michel Bogos, Michèle Vincelette, Jacques Le Blanc et Gilles Gagné.

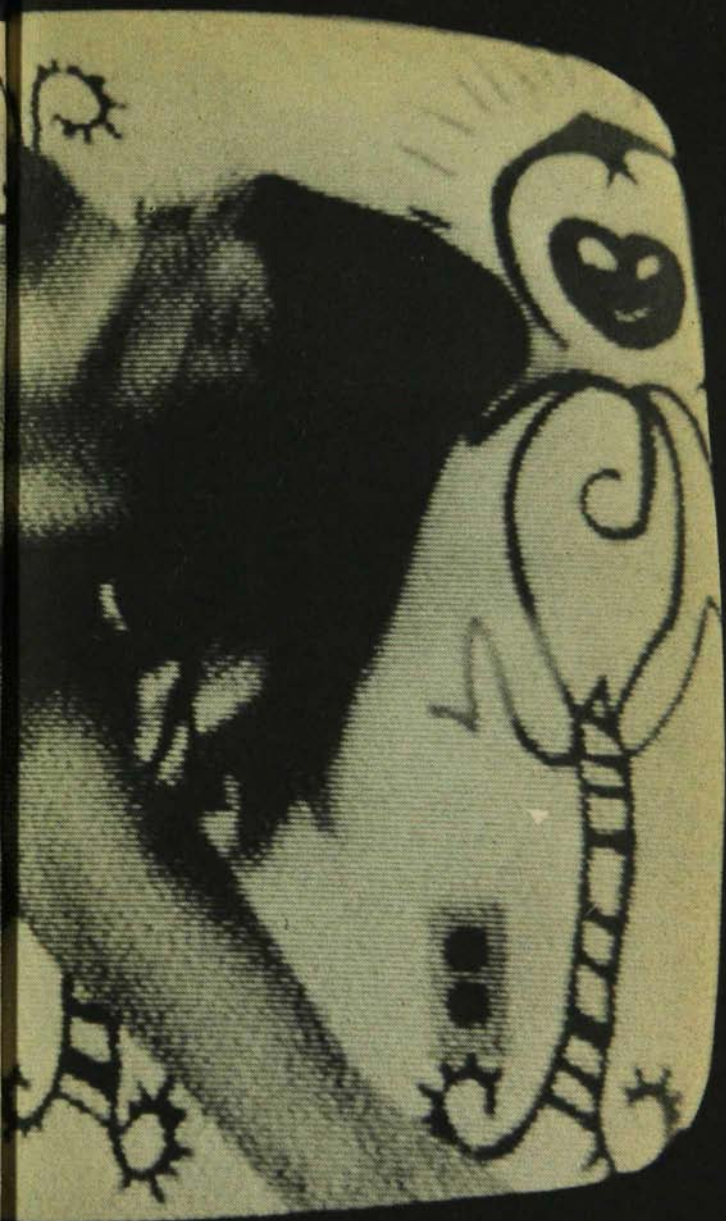
**MAINMISE** est un magazine mensuel publié par Dénélope.

Rédaction, administration et distribution, 351, rue Emery, Montréal 129, téléphone: 843-4692.

Mise en page exécutée aux ateliers Dumont & Villeneuve par Victor avec l'aide de quelques amis. Tirage chez Payette et Simms, St-Lambert.

Tirage du numéro 8: 10 000 exemplaires.

**MAINMISE** est membre de l'Underground Press Syndicate. Seuls les membres de l'UPS sont autorisés à reproduire les articles et les illustrations publiés dans ce magazine.





## Et maintenant Pénélope vous parle de Mainmise

Ou prenons-nous les textes de MAINMISE? Quel est le but de chaque article? Pourquoi publions-nous celui-ci plutôt que celui-là. Existe-t-il, chez nous, un ordre de priorité, une préférence? Ces articles sont-ils encore sans lien les uns avec les autres? Faisons-nous journalisme, une encyclopédie, un digest? En bref, les articles publiés dans MAINMISE sont-ils le reflet d'une idéologie culturelle ou politique?

Voilà autant de questions que l'on peut se poser quand on ouvre ce magazine. Il est vrai que, de prime abord, un numéro peut paraître surprenant, voire incohérent.

Bien entendu, mes chers lecteurs, il n'en est rien.

Comme la télévision l'est par essence, nous avons voulu faire de MAINMISE le reflet, aussi fidèle que possible, de la vie; ou plutôt celui de NOTRE genre de vie. Tout arrive dans la vie et tout arrive dans MAINMISE, au mieux de nos connaissances, et nos possibilités. Nous pratiquons une sorte de journalisme actif et multidimensionnelle. Nous nous branchons aux idées, quelles qu'elles soient pourvu qu'elles nous paraissent bonnes; puis nous les transmettons en souhaitant qu'elles vous ouvrent des nouvelles voies de réflexions.

Ainsi, nous pouvons aussi bien présenter un grand esprit de la culture parallèle, scientifique comme Fuller, philosophe religieux comme Watts, qu'un compte rendu d'expériences parallèles ainsi que nous l'avons fait à plusieurs reprises pour les communes intentionnelles, ou encore pour la presse souterraine mondiale.

Ainsi, nous pouvons publier dans le même numéro, des commentaires purement religieux de Baba Ram Dass et un trip sur la sexualité qui fera rougir toutes les lectrices de Châtelaine.

Ainsi, nous parlons sans nuances apparentes d'expériences reconnues comme véritables, telle que la cuisine, la menuiserie, etc. . . et de techniques plus subtiles, comme celle qui consiste, par exemple, à voyager dans un autre corps, la nuit.

Ces multiplicités des genres, ces variations dans l'approche doivent parfois surprendre bien des gens, au point de les gêner. Par exemple, EST (dans le numéro 6) nous a valu des commentaires fort contradictoires. "Enfin un texte sérieux, construit, riche. . ." nous ont dit les uns. Tandis que d'autres, tout aussi sincères, regrettent que ce même numéro 6 soit "moins le fun" que d'autres numéros.

La raison en est bien simple. Ce que les premiers lecteurs aiment dans MAINMISE, c'est l'idée sur des jours nouveaux. Ce que les seconds aiment, c'est le simple plaisir de se retrouver d'un seul coup, en regardant distraitement une suite de dessins.

Ces deux genres de lecteurs ont raison et cette contradiction correspond exactement à l'image que nous nous sommes toujours fait de MAINMISE: donner à chacun ce qu'il peut chercher . . . en espérant que les autres acceptent que tout le monde ne cherche pas la même chose.

Aussi divers soient nos articles, cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas dans MAINMISE une idée globale. Ce que nous recherchons, et ce dont nous espérons être le reflet, c'est notre IDENTITE. Mot dangereux à employer ici, parce que l'on y attache une signification sociopolitique (la fameuse "identité" québécoise). Pour MAINMISE et le IDENTITE signifie être



8. Sep. 71

58

UN, être complet, réunir en soi, et selon une harmonie agencée, les différents reflets de ce que nous sommes, de notre bouche à notre gros intestin, de nos yeux à la plante de nos pieds, de notre âme à notre sexe.

En bref, la tentative de MAINMISE est de vous présenter, sans ordre de grandeur dans les valeurs, un maximum d'informations parallèles. Informations dont certaines vous échapperont, dont d'autres disparaîtront après avoir fait un court séjour dans votre tête, dont d'autres encore se transformeront au gré de votre sensibilité personnelle, dont d'autres enfin n'auront aucun effet sur vous, tant elles vous sont étrangères.

La philosophie de MAINMISE est de vous transmettre tout ce qui existe dans le monde parallèle afin que vous puissiez, en meilleure connaissance de cause, construire votre philosophie de vie personnelle, la seule qui soit capable de vous conduire, au fil des ans, à la sécurité puis à la paix.

En réalité nous laissons donc à chacun le soin d'établir ses priorités. Tout le monde n'est pas d'accord avec Baba Ram Dass, mais il est un penseur important qui peut nous amener quelque lumière nouvelle sur ce que nous sommes et sur ce que nous serons. De même, tout le monde n'est pas d'accord avec notre politique sexuelle qui en est une d'ouverture totale. Et nous sommes loin encore de faire l'unanimité sur la façon dont nous traitons la dope, avec trop de libéralité pour les uns, et pas assez de radicalisme pour les autres.

Une chose est sûre: nous faisons MAINMISE sans aucune prétention afin que, à travers notre MAINMISE, chacun se donne la peine de faire SON MAINMISE. Nous sommes certains que la Société parallèle ne doit pas se construire, comme l'autre société, avec les

actifs et les passifs. Ce que nous donnons à MAINMISE, c'est un peu de matériel de construction seulement. Il vous appartient de construire votre maison. De même, nous ne tenons pas davantage à devenir à MAINMISE une sorte de "bonne conscience" parallèle, celle qui consisterait à avoir des lecteurs qui pensent que "ce n'est pas la peine de le faire puisque MAINMISE l'a dit". Ça, NON!

Nous n'avons pas créé MAINMISE comme d'autres ont créé "McLean" ou "La Presse". Nous n'avons par de dividendes à verser. Nous n'avons jamais prévu MAINMISE comme une entreprise éternelle. MAINMISE existe parce que vous existez. MAINMISE va de tous les côtés parce que vous allez tous de tous les côtés. MAINMISE sera malade quand vous toussez et disparaîtra quand vous disparaîtrez. MAINMISE vit et vivra de la façon que vous vivrez.

Parce que la bataille n'est pas gagnée et parce que l'avenir ne doit pas être un de ces bad trips où tout horizon semblent bouché, voilà mon nouveau slogan (je suis sûre que vous le comprenez):

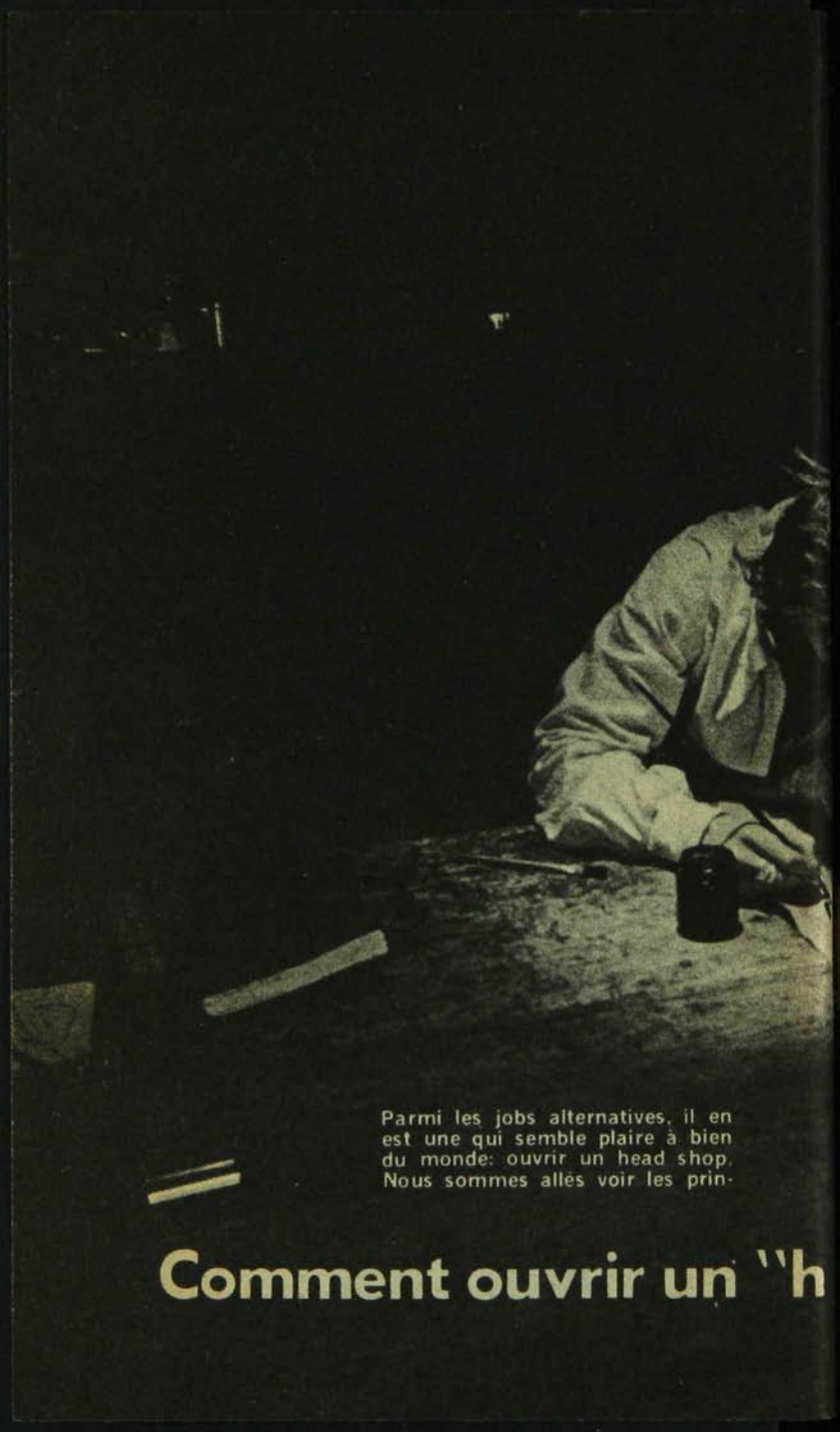
## **Conservons-nous en bonne santé**

**Au fond, MAINMISE est un manuel de bonne santé...**

*Pénélope*

**PS: Voici un de mes petits secrets: je ne suis pas contente de moi, quand, après avoir publié un numéro de MAINMISE, je n'ai pas un peu peur d'être, au moins pour une raison, bustée.**



A grainy, high-contrast black and white photograph. A person wearing a white lab coat is hunched over a workbench in a dark room. They appear to be using a microscope or similar scientific instrument. The workbench is cluttered with various items, including a small dark container and some papers. The lighting is dramatic, coming from the side, highlighting the person's coat and the workbench against a deep black background.

Parmi les jobs alternatives, il en est une qui semble plaire à bien du monde: ouvrir un head shop. Nous sommes allés voir les prin-

**Comment ouvrir un "h**

Un propriétaire de Bizbeck



cipals head shops de Montréal et  
ce que les propriétaires nous ont  
dit de leur expériences a été com-  
pilé dans cet article.

**head shop" à Montréal**



La première difficulté que l'on peut rencontrer lorsque l'on a décidé de changer de vie est le recyclage professionnel. En effet, il ne suffit pas de quitter l'école, l'atelier ou le bureau; il faut encore donner un sens concret à sa vie, travailler à un niveau ou un autre pour le Mouvement, car fumer du pot du matin au soir, dropper des chimiques trois fois par semaine, ne sont certes pas des occupations suffisantes quand on a une tête sur les épaules.

Mais quoi faire? Il n'y a guère d'emploi régulier possible dans l'underground. Et est-ce qu'on veut retrouver un emploi régulier? Au fond, ce que l'on veut la plupart du temps, c'est redevenir maître de son temps, maître de son travail. Une des bonnes solutions consiste à ouvrir un magasin. D'ailleurs, on en connaît; on a l'impression que c'est facile, que ça marche.

En effet, ce n'est pas si difficile et il arrive que ça marche. Encore faut-il agir avec quelques précautions et avec beaucoup d'intelligence.

Tout commerce, et un commerce de freaks aussi, nécessite beaucoup de sacrifices au démarrage. Il faut bien se mettre dans la tête, avant même de penser à quelque magasin que ce soit, que vendre des T-shirts, de l'encens, des sandales, ce n'est pas une sinécure.

Si vous croyez qu'un magasin est une sorte de représentation théâtrale qui commence à n'importe quelle heure, qui ne demande que de la fantaisie, que des sourires, autant ne pas commencer.

En bref, ouvrir un head shop demande de la réflexion, un capital minimum et beaucoup d'heures de travail, sans compter une petite équipe et, enfin, la volonté de participer de près au Mouvement.

## Quoi faire ?

La première question à se poser honnêtement est: qu'est-ce que vous savez faire? Ne croyez pas que vendre de l'encens et des posters est une chose facile. Encore faut-il connaître ce qu'est l'encens et ce qu'est un poster. Si vous ne savez rien faire, ce qui est vrai dans bien des cas, il faut alors vous demander ce que vous êtes vraiment capable de faire. Par exemple, si vous êtes habile avec vos mains et si vous n'avez aucun

goût pour la nourriture, ouvrez plutôt un petit atelier qu'un magasin d'alimentation. Dites-vous bien que la première chose que le client se demandera à votre sujet est: "Sait-il de quoi il parle? Connaît-il son métier?" Vous pouvez ruiner tous vos efforts en ne choisissant pas avec objectivité le domaine où vous avez un maximum de connaissances et de possibilités.

Et n'allez pas croire que l'on camouffle son ignorance sous un joli sourire. Le freak qui entrera dans votre magasin vous donnera de l'argent en échange de quelque chose; et il veut en avoir pour son argent.

La meilleure façon de savoir ce que l'on peut faire, tout en aimant le faire, est d'aller visiter les head shops existants. Il y en a un certain nombre à Montréal.

La plupart des propriétaires accepteront de discuter avec vous. Il n'y a guère de secret dans le commerce.

Quand vous aurez fait le tour de toutes sortes de magasins, vous saurez un peu mieux ce dont vous êtes capable et, sans doute, vous aurez appris aussi qu'il ne suffit pas seulement de savoir quelque chose mais encore faut-il que ce quelque chose soit nécessaire au milieu.

## **Pourquoi un head shop ?**

Un magasin marche parce qu'on y vend ce qui est nécessaire au Milieu, sur un plan ou sur un autre. Les premiers head shops en sont le reflet. Ils ont vu le jour parce qu'on ne trouvait pas ailleurs ce qu'ils proposaient: encens, pipes à hasch, posters, robes ou chemises en batik, etc. Il faut bien vous mettre dans la tête que ce temps-là est fini. On trouve de l'encens chez Eaton et des pipes à haschich un peu partout; il y en aura bientôt chez United Cigar Store. Votre head shop sera prospère si vous proposez des produits nécessaires et de bonne qualité, à des prix raisonnables.

Vous devez analyser la situation selon deux angles.

Le premier: les contacts que vous avez, les endroits (grossistes, semi-grossistes, etc.) où vous pouvez vous procurer votre matériel. Le second: le besoin du milieu où vous vous installez.

Le premier point est VOS BESOINS. Le second est LEURS BESOINS. C'est quand il y aura une communion parfaite entre les deux que vous réussirez.





Grizzly

## Vos/Leurs besoins

N'allez pas croire qu'il suffit d'accrocher deux posters, de mettre six pipes dans une vitrine pour aboutir à un succès. C'est tout simplement faux. Non seulement vous ne ferez pas d'argent mais, bien vite, vous ne serez plus capable de payer votre loyer et les frais divers occasionnés par votre petite entreprise. Dès lors, au lieu d'être libre, ce que vous vouliez, vous serez prisonnier à nouveau et cela ne pourra pas durer.

Mais les besoins changent. C'est une question de temps et de place. Et dites-vous bien que l'Etablissement profitera de bonnes découvertes. Il a le pouvoir, il vous reste l'imagination.

Prenons l'exemple des sandales. Il y a trois ans, le commerce des sandales allait bien. Les freaks pouvaient fabriquer et vendre pour environ douze piastres une paire de sandales. Maintenant, tout le monde peut en acheter pour sept piastres dans les magasins de la rue Ste-Catherine. Ces sandales à sept piastres sont certainement moins belles que celles que l'on peut acheter chez un artisan mais elles sont aussi cinq dollars moins cher. Il faut donc faire attention maintenant avant de se lancer dans le commerce des sandales.



Bizbeck

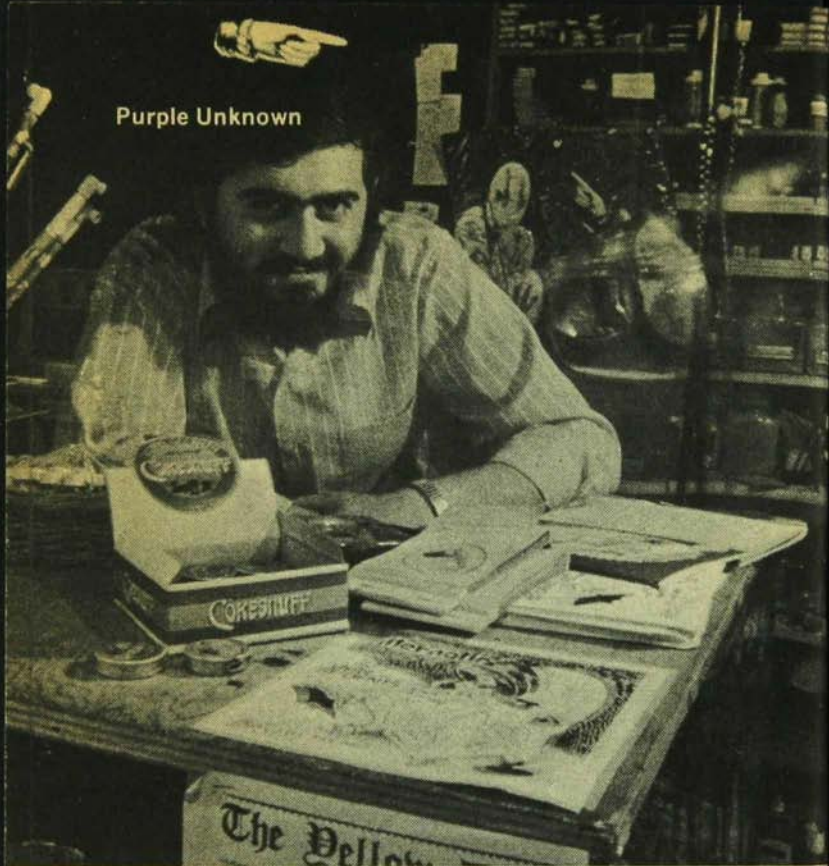
De même, il n'est pas très sain de s'installer dans un endroit où les freaks pullulent, le Carré St-Louis, par exemple. La concurrence y est déjà forte. Les head shops existants ont contruit une clientèle qui leur restera vraisemblablement fidèle. Il y a à Montréal beaucoup d'endroits meilleurs que le Carré St-Louis même si c'est le Carré St-Louis qui est le plus charmant endroit. Le Carré St-Louis n'a plus besoin de head shops mais il se peut que l'on en est besoin à Pointe-St-Charles ou à Montréal Nord. Vous réussirez si ce que vous vendez correspond à ce que cherchent vos éventuels clients. C'est une règle de base du commerce et aussi du commerce freak.

Maintenant, il faut que vous sachiez aussi si vous pouvez vraiment satisfaire leurs besoins. En effet, s'il est très intéressant de savoir que votre éventuelle clientèle veut des chandelles, encore faut-il savoir si vous pouvez trouver les chandelles qu'elle veut.

Monter son stock n'est pas une petite affaire. Cela demande souvent bien des contacts. Cela occasionne des risques. L'Exemple des chandelles est quand même un peu trop simpliste car on trouve facilement de belles chandelles. Cela devient un peu plus compliqué quand vous devez choisir une bonne centaine d'objets de toutes sortes. Avez-vous des contacts parmi des grossistes? Connaissez-vous des artisans qui peuvent vous fournir de bons produits? Il faut aussi comprendre qu'il y a, un peu partout, des



Purple Unknown



Pykasso



tas d'expériences de tentées. Voyager aide. Un petit tour à New York ou à Boston ou ailleurs aide beaucoup à faire des contacts nécessaires. Avant même de penser à ouvrir votre magasin, il est bon de savoir ce que vous allez y mettre. Et ce n'est pas facile, compte tenu de vos budgets et de la concurrence qui existe déjà. Concurrence non seulement entre head shops mais aussi avec les grandes entreprises, comme "IMPORT BAZAR" par exemple.

## L'argent

Admettons que vous savez ce que vous voulez vendre et que vous savez aussi où trouver ce que vous voulez vendre, que ce soit des chandelles, des chemises, des encens, ou n'importe quoi.

Admettons aussi que vous avez trouvé un bon coin.

Il reste la question d'argent qui est celle à laquelle se heurte la plupart des freaks.

Mettez-vous bien dans la tête tout de suite que vous n'obtiendrez AUCUN crédit de la banque. L'épicerie grecque du coin pourra peut-être en obtenir, vous non. C'est injuste mais c'est comme ça. Il vaut mieux accepter ce fait sans récriminer, sous peine de ne rien faire.

Ouvrir un head shop demande un certain capital. Il y a un investissement pour le stock; il y a un investissement pour l'administration. Même si vous voulez bien manger du riz brun pendant un an, il vous faut de l'argent pour commencer.

La somme nécessaire dépend, bien entendu, du commerce que vous voulez lancer. LIVE FROM EARTH a commencé avec \$35 en cash et un stock estimé \$500. LEATHERSMITH itou. Pour un head shop ordinaire, il semble que ce \$500 pour le stock soit raisonnable.

Il faut penser aussi qu'il y a un loyer à payer. Il y a aussi une petite décoration à faire. Les frais d'administration sont souvent élevés. Ainsi, le BELL téléphone demande \$100 de dépôt pour installer un appareil dans une boutique. L'Hydro-Québec demande une cinquantaine de dollars, etc... En pratique, il ne paraît pas raisonnable d'ouvrir un head shop



aujourd'hui sans avoir en argent liquide environ \$1,000. C'est une grosse somme mais on peut la trouver. On peut, évidemment, réussir avec moins mais cela rendra les premiers mois difficiles.

Certains commerces demandent plus d'investissements que d'autres. Il est à peu près impossible d'ouvrir un magasin de disques sans avoir environ \$4,000 disponibles car les compagnies de disques exigent des versements comptants et un achat minimum. Vendre du disque est d'ailleurs une entreprise très particulière. Si on peut parler d'une réussite brillante pour PHANTASMAGORIA (qui a commencé à opérer avec un capital de moins de \$2,000), l'expérience que vient de faire un magasin comme l'ALTERNATIF prouve que c'est TRES difficile car la concurrence est énorme et la marge de bénéfice est minime, souvent moins de \$1 par disque que l'on vend environ \$4.

Les freaks de la rue Prince-Arthur



En pratique, outre votre investissement de base (loyer, téléphone, etc.) et votre stock, il vaut mieux avoir un petit montant prêt à la banque pour ce que l'on ne peut pas prévoir. \$500 est généralement suffisant pour parer à l'imprévisible.

Avec un investissement aussi minime (et pourtant maximum pour vous), sachez aussi qu'il vous faudra un an avant de savoir si votre affaire marche. Généralement, au bout de cette première année, vous serez dans le trou. La façon dont vous vous en sortirez vous montrera clairement si vous êtes capable ou non de gérer un head shop.

### **Seul ou avec d'autres**

Compte tenu de ses raisons de coeur et compte tenu de la somme initiale à trouver, on ouvre souvent un head shop à deux (elle et moi) ou à plusieurs.







L'Obélisk

**Est-ce un bien, est-ce un mal? La question est encore débattue. La vérité, c'est qu'une telle association est souvent une nécessité. Le travail collectif a ses avantages et ses inconvénients. Cela dépend de votre personnalité.**

**Il faut, en tout cas, que les choses soient claires. Si c'est VOTRE argent, et uniquement VOTRE argent, l'affaire doit être à vous. A moins que vous ne travailliez avec un spécialiste, auquel cas son travail peut être considéré comme un capital égal au vôtre.**

**La meilleure façon de marcher est encore la forme coopérative, même si votre head shop n'est pas LEGALEMENT une coopérative. Vous avez besoin de trois mille dollars. Vous vous mettez à trois avec chacun \$1,000. Argent égal, travail égal, répartition égale des bénéfices éventuels.**

**Cette forme d'association peut vous aider car vous serez plus libre et vous pourrez discuter avec des gens sur ce qu'il y a à faire ou non. Mais il faut bien s'entendre.**

**Plus libre. En effet, votre head shop doit être ouvert à des heures fixes et six jours par semaine. Les heures de travail sont longues et il est agréable de les partager.**



La Coop d'alimentation

**Discuter. En effet, il y en a plus dans trois têtes que dans une suele. D'autre part, avant de vous lancer dans l'application d'une nouvelle idée, il est toujours mieux d'en parler.**

**Mais de telles associations, si elles ne sont pas basées sur une très bonne connaissance mutuelle, risquent de provoquer des échecs. Cela est arrivé souvent.**

**En ce sens, les paresseux doivent être éliminés complètement. De même les "far out". Si vous décidez d'ouvrir un head shop, c'est parce que vous décidez de travailler dans un milieu qui vous convient et que vous voulez servir. Le pire mindfucker est de s'associer avec des gens qui n'ont pas conscience des responsabilités qu'ils prennent en ouvrant un head shop.**

**Ne comptez pas davantage sur l'aide "bénévole". Au début de votre entreprise, vous aurez autour de vous bien des gens de bonne volonté. Mais cette bonne volonté s'amenuise vite, en fait dès les premiers coups durs et vous devez savoir que vous vous retrouverez tout seul avec vos associés, s'il y en a, pour payer les dettes, repeindre le magasin, travailler à la comptabilité jusqu'à une heure du matin. En fait, c'est VOTRE affaire. Ne croyez pas que votre devoir soit**





L'Alternatif

**d'accueillir tout le monde dans votre sein généreux.  
 Votre devoir, c'est de participer d'une façon efficace  
 et honnête à l'avènement du Mouvement.**

**Et vous y participerez d'autant mieux que votre affaire  
 sera florissante. Pour qu'elle le soit, il vous faudra  
 une certaine discipline dans l'administration.**

## **Les livres de comptes**

**Comme, de toute évidence, vous ne savez pas ce  
 qu'est le commerce, vous allez commencer en  
 entassant facture et reçu dans une boîte à chaussures  
 en vous disant que vous trierez tout ça à la fin du  
 mois.**

**Comme vous savez que vous et vos associés sont  
 honnêtes, vous allez puiser dans votre caisse pour  
 aller chercher du café, un hot dog, pour payer un  
 fournisseur qui vient de vous apporter de nouvelles  
 pipes, etc.**

**Comme il est normal dans un tel cas, vous allez  
 aboutir à une série de désastres administratifs dont  
 vous mettrez six mois (au moins) à en sortir. Le  
 principe de base que l'on ne peut éviter est: ayez  
 une bonne administration. Vous n'avez certainement  
 pas besoin d'un comptable mais vous avez besoin de  
 livres de comptabilité. Votre comptabilité sera simple  
 mais vous avez absolument besoin de cette petite  
 comptabilité.**

**Comme vous aurez faim, que vous aurez des cigarettes  
 ou du pot à acheter, vous allez aussi puiser  
 directement dans votre stock pour subvenir à vos  
 besoins. Cela veut dire que quand vous aurez vendu  
 quelque chose à deux dollars, vous aller dépenser  
 ce deux dollars. Vous oubliez simplement que ces  
 deux dollars ne vous appartiennent pas. Une partie de  
 ce deux dollars appartient à votre administration,  
 une autre partie à votre fond de roulement qui vous  
 permet de racheter un nouveau stock. C'est seulement  
 une petite partie de ce deux dollars qui vous appartient.  
 Et moins votre stock sera grand, moins votre affaire  
 marchera.**

**En fait, au début, il n'est pas possible de séparer  
 votre vie personnelle de votre vie de commerçant.  
 Les bêtises que vous allez faire, tout le monde les a**



faites. Ce sera très bien si vous apprenez lentement à en faire le moins possible.

## Les ennuis

Maintenant restent les ennuis. Dites-vous bien que votre première année sera une continuité d'ennuis de toutes sortes. Vous allez acheter cent chandelles et, deux mois après, vous aurez toujours cent chandelles, Vous allez aussi devoir vous faire à revendre avec bénéfices. Cela paraît simple. Cela ne l'est pas forcément. On a tendance, au début, à "faire des prix", on se sent un peu coupable de vendre. Vous serez confronté aussi avec les commentaires. Au début, on vous aimera bien, on viendra vous voir, on vous "aidera". Puis, si vous avez le malheur de faire bonne figure, de repeindre en rose et en vert votre magasin, si vous avez le malheur en somme de ne pas crier famine, on commencera à dire que vous êtes un sale capitaliste. Vous aurez passé des nuits entières à faire de votre head shop un petit miracle



de goût et l'on vous accusera de faire un bénéfice  
indû pour satisfaire votre ego dans des décorations  
inutiles.

Tous les head shops ont connu ces hauts et ces bas.  
Ça se stabilise lentement.

Parmi les ennuis vraiment graves, il y a ceux qui  
commencent avant même que ne commencent vos  
activités.

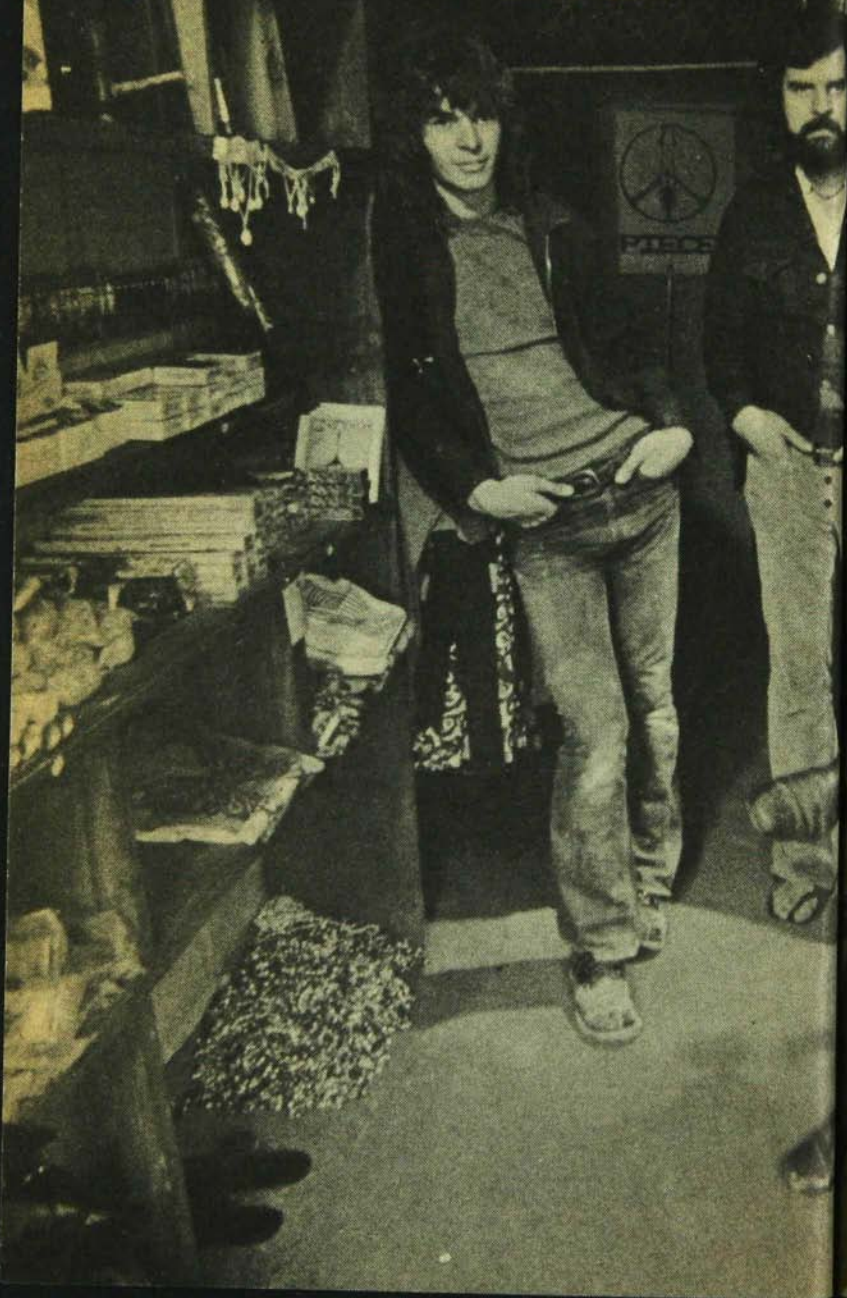
Louer un magasin, quand on a les cheveux longs,  
n'est pas une chose facile. De même, pour obtenir un  
permis municipal, sans lequel vous ne pouvez opérer,  
il y a parfois quelques petites difficultés.

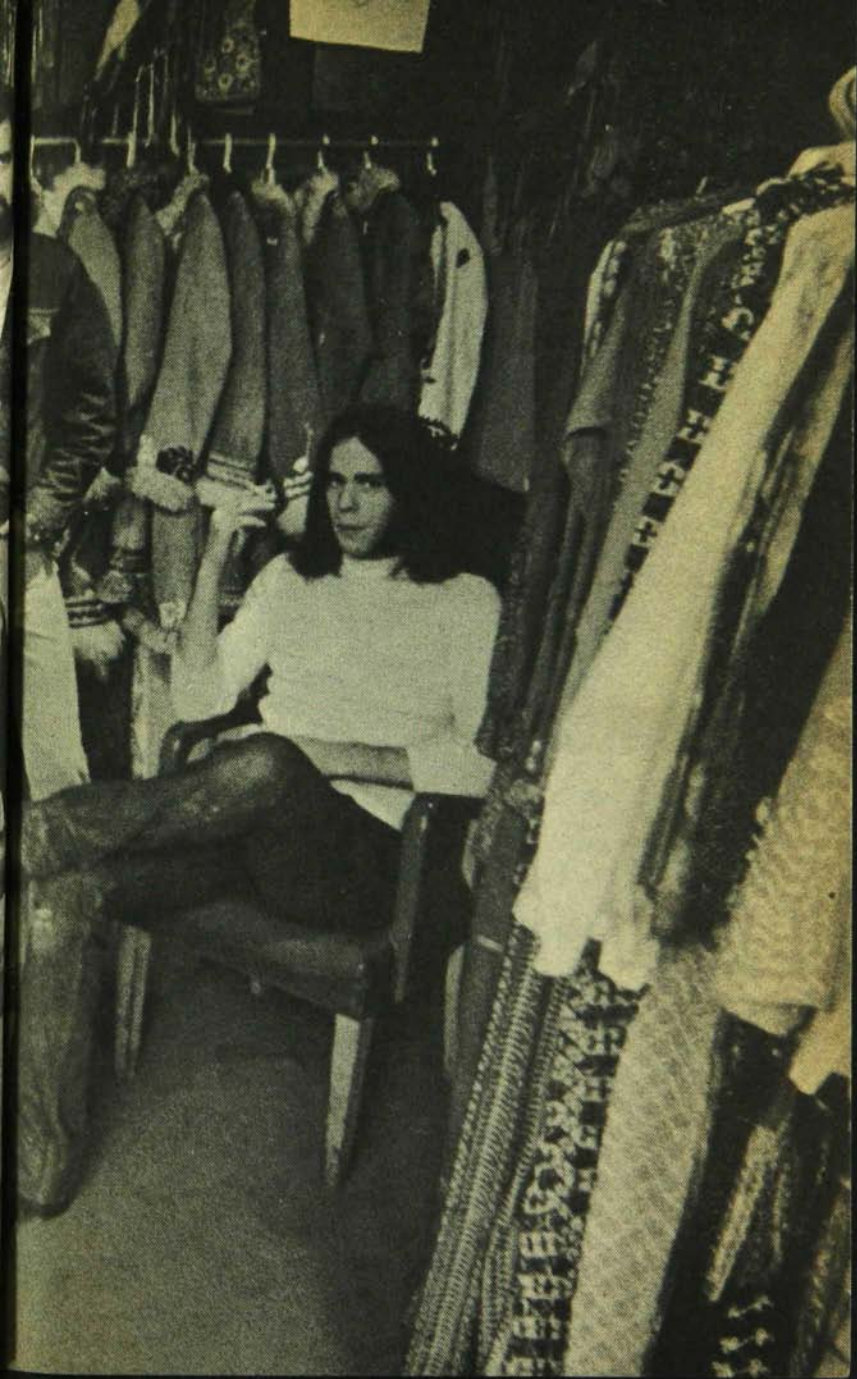
Sachez qu'il est difficile d'ouvrir un restaurant ou un  
magasin d'alimentation car les exigences de la ville  
sont énormes: espace, hauteur des plafonds, etc. C'est  
plus facile pour un magasin d'habit ou de "variétés".  
Mais là encore vous aurez à passer des inspections.  
Généralement, tout va bien.



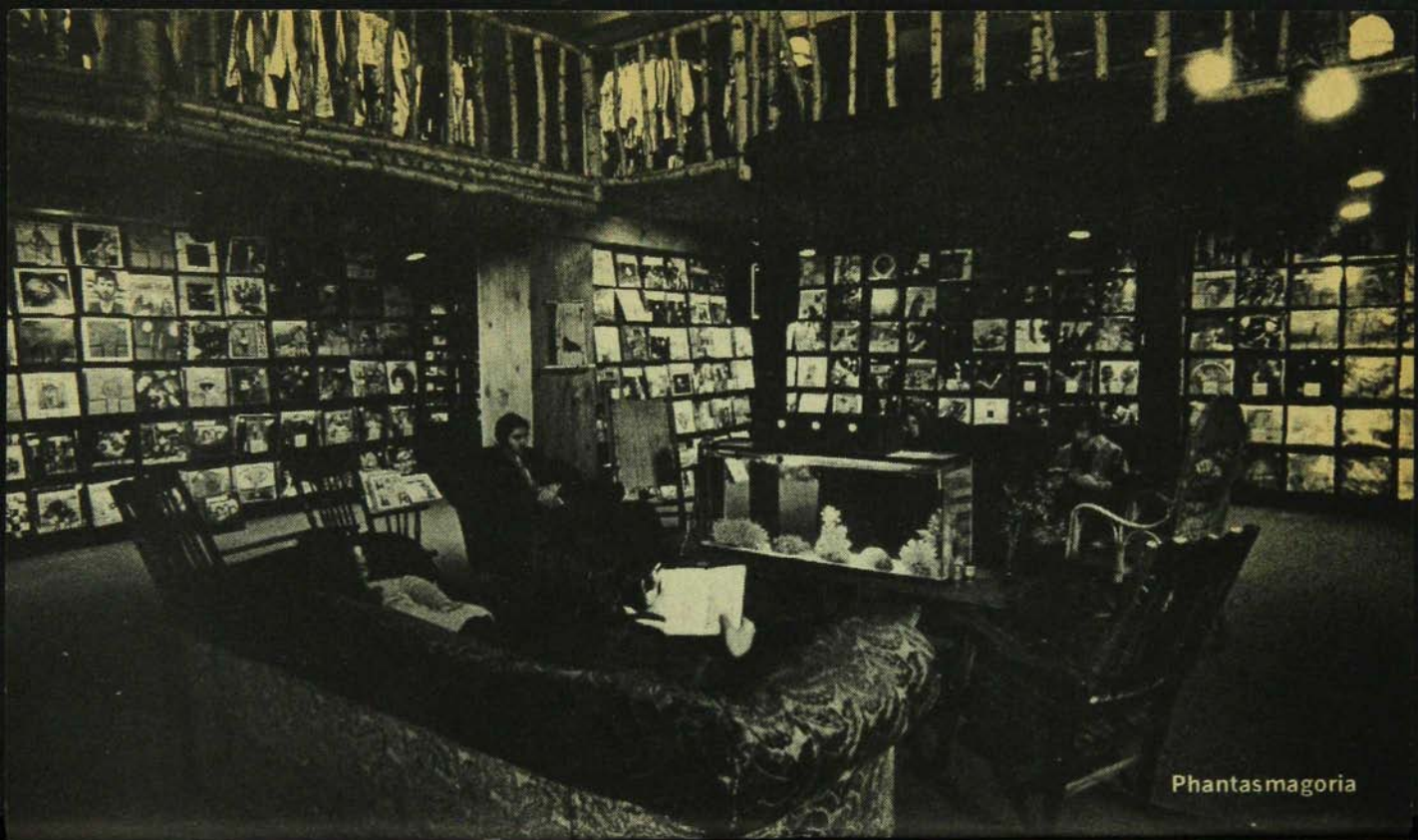


Life from Earth









Phantasmagoria

Il est bon de connaître les exigences de la municipalité et d'avoir ses exigences par écrit avant de signer le bail. Sinon, vous risquez d'être pogné avec un loyer dont un magasin dont vous ne savez pas quoi faire. Ainsi PURPLE UNKNOWN voulait ouvrir un restaurant mais n'a pu avoir de permis et finalement est devenu le magasin que l'on sait. La même mésaventure est arrivée dernièrement à LEATHERSMITH.

On sait, par expérience, qu'une fille a moins de problème qu'un gars pour obtenir un permis. Mais ce n'est pas une règle.

## Être utile au Milieu

Tout cela peut paraître bien compliqué et, finalement, assez décourageant. Pourtant, il est absolument nécessaire pour nous de bâtir une Société où il est possible de travailler, c'est-à-dire de construire des choses. Mais ce n'est pas parce que l'on est un freak que l'on doit faire n'importe quoi n'importe comment. Tout échec est ressenti par tout le monde. De même, ce n'est pas parce que l'on a les cheveux longs que l'on doit compter sur les autres cheveux longs.

La solidarité existe mais elle n'est pas une chose obligatoire.

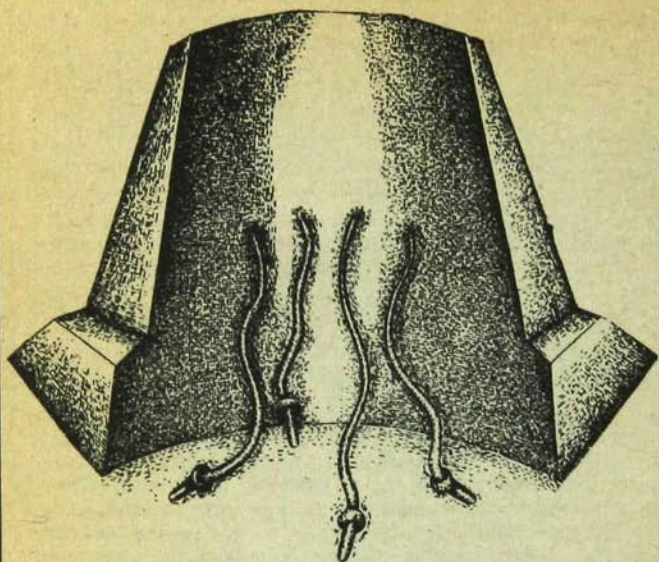
Ouvrir un head shop, c'est, sans doute, de sortir de la marde. C'est aussi un énorme travail qui ne peut se faire, tant il est difficile, qu'avec une tête claire.

Et l'on a pas la tête claire avant de savoir intimement que tout ce que l'on fait doit être dirigé pour u mieux être du Mouvement.

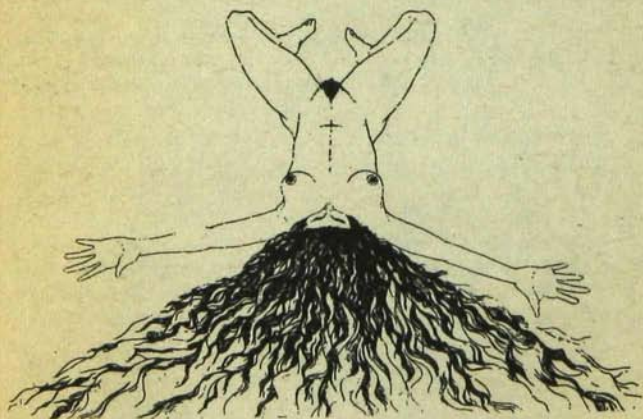
Si vous pensez que votre tête n'est pas encore assez claire, attendez. Cependant, si vous croyez que vous avec la tête claire, mettez-vous y. Tout le monde a besoin de vous.







**BRANCHEZ-VOUS**



Branchez-vous est surtout un réseau de communications pour tous ceux qui participent d'une façon ou d'une autre à la formation d'un Québec parallèle.

**1) Les commerces:** les commerces qui participent à cette chronique emploient des freaks et font bon accueil aux freaks; ils pratiquent des tarifs raisonnables.

**2) Les services:** il y a des freaks qui travaillent (mais oui) et qui aiment travailler pour d'autres freaks. Si vous savez faire quelque chose, plomberie, menuiserie, impression, ménage, peinture, baby sitting, etc., branchez-vous.

**3) Les annonces personnelles:** il se peut aussi que vous cherchiez quelque chose ou quelqu'un; on est là pour vous aider à le trouver. Nous demandons \$2 par annonce.

Le problème majeur de tout groupe social parallèle est celui de la communication. Nous appelons ça le **BRANCHEMENT**. Si vous achetez vos vêtements dans un magasin qui emploie des cheveux longs, vous donnez de l'emploi à des cheveux longs. Si vous dépensez votre argent chez ceux qui pensent et agissent comme vous, vous vous aidez à penser et à agir comme vous le voulez. Mangez, habillez-vous, lisez, écoutez de la musique, faites l'amour entre nous.

Il y a la publicité pour ceux qui peuvent nous aider directement ou indirectement aux besoins de tous les jours.

**Tarifs:** nous n'avons pas de tarifs réguliers. Si vous êtes **VRAIMENT** pauvres, dites-le et on ne chargera rien. Si vous êtes un commerce, on vous fera payer le prix que vous pouvez payer selon l'importance de vos affaires. Si vous offrez un service professionnel (plomberie, déménagement, imprimerie, etc...) pour lequel vous demandez une rétribution, on vous fera un prix à votre convenance.

**Comment:** vous pouvez-nous téléphoner, 843-4792; vous pouvez nous écrire, **MAINMISE**, 351 rue Emery; vous pouvez venir nous voir.

**MAINMISE** a actuellement entre 12,000 et 15,000 lecteurs et lectrices. Ça fait déjà un beau petit village multidimensionnel.

Faites-vous connaître les uns aux autres. Branchez-vous et participez.



# MEDECINE HERBALE

## MAL DE DENTS:

Place une bouteille d'eau chaude sur les pieds. Applique de l'huile de clou de girofle, ou du sel sur la dent.

## MAL DE BOUCHE OU DE GORGE:

Une infusion de racines de curcuma te fera du bien; garde-la dans ta bouche avant de l'avaler.

## LEVRES OU MAINS GERCEES:

Applique à part égale de la glycérine et du jus de citron. L'huile de castor adoucit les mains durant la nuit.

## YEUX FATIGUES:

Lave tes yeux avec une infusion de racines de curcuma ou de fleurs de passion.

## INSOMNIE OU NERVOSITE:

Bois du thé à la menthe, ou de fleurs de passion, ou de feuilles de plantain, ou de camomille, ou de feuilles de pissenlit. Pour dormir, mélange 3 cuillerées à thé de vinaigre de cidre de pommes dans une tasse de miel et prends-en 2 cuillerées à chaque heure. Tu peux aussi boire du thé de valériane.

## MUSCLES:

Entorse, applique une pâte de sel de mer et de vinaigre de cidre. Un bain chaud repose des muscles fatigués.

## BLESSURES ET COUPURES:

Un bandage avec une feuille de consoude ou un morceau de citron ou un cataplasme d'ail. Applique de la teinture de mythe ou de l'huile de clou comme antiseptique. Un thé de cucurbita ou un papaye vert accéléreront la guérison et la fatigue le sang. Les coupures mineures guériront rapidement avec une application d'huile de castor.

## RHUME:

Bois seulement des jus de fruits. Si tu dois manger, prend des fruits frais et des légumes. Prends de la vitamine C, par un thé de feuilles de fraises, ou d'aiguilles de pin. Pour soulager les voies nasales, respire de la vapeur. Un bain de vapeur aidera beaucoup. L'ail crue, machée (dans une pomme) est un germicide très fort. Mets en un peu dans ton oreille, si tu as un mal d'oreille ou dans ta bouche pour soigner une laryngite ou une amudalite.

## MAL DE TETE:

Aspire des vapeurs de vinaigre de cidre de pomme bouillant. Applique sur la tête des serviettes trempées dans 3 tasses d'eau chaude et une cuillerée d'essence de menthe.

## BRULURE:

Du miel, du vinaigre de cidre de pomme ou de l'huile de menthe sont efficaces.



*Manteaux Afghan maxi et réguliers,  
avec capuche, pour hommes et femmes  
entre \$40 et \$65.*

*Jeans "évasés 36" ou réguliers*

*Robes longues importées*

*Encens et pipes  
nouveautés*

---

**156, rue Prince Arthur, est 288-8605**

---

**et**

---

**929 Décarie, Ville St-Laurent**

---



# JE SUIS

Je suis un garçon ☐ Je suis une fille ☐

J'ai ..... ans.

Je suis petit ☐ moyen ☐ grand ☐

J'ai les cheveux courts ☐ mi-longs ☐ longs ☐ très longs ☐

Mon signe astrologique est ..... ascendant .....

Je suis étudiant ☐ je travaille ☐ je ne travaille pas ☐

Je vis chez mes parents ☐ seul ☐ en commune ☐

Je fume du pot un peu ☐ souvent ☐ beaucoup ☐

Je drope de l'acide une fois par mois ☐ une fois par trois mois ☐ une fois par an ☐ pas du tout ☐

J'écoute de la musique classique ☐ j'écoute du rock ☐

J'aime (cocher trois groupes seulement): Beatles ☐ Rolling

Stones ☐ Janis Joplin ☐ Moody Blues ☐ Quicksilver ☐

Bob Dylan ☐ Led Zeppelin ☐ Crosby, Stills and Nash ☐

Robert Charlebois ☐ John Mayall ☐ Procol Harum ☐ Rod

Stewart ☐ King Crimson ☐

Ma diète est végétarienne ☐ macrobiotique ☐ pas de diète ☐

Mon bag cosmique est le zen ☐ le bouddhisme ☐ le yoga ☐

la magie ☐ la méditation ☐ Jésus ☐ Haré Krishna ☐ ma

paranoïa cosmologique personnelle ☐ rien ☐

Je suis politisé ☐ je ne suis pas politisé ☐

Je veux le sexe un peu ☐ beaucoup ☐ passionnément ☐ pas du tout ☐

## N'oubliez pas de remplir ça

Nom et prénom . . . . .

Adresse . . . . .

Téléphone . . . . .

(si vous voulez qu'on le communique)

Ville . . . . .

Signature . . . . .

# JE CHERCHE

Je cherche un garçon ☐ je cherche une fille ☐  
 qui ait entre ..... et ..... ans  
 qui est petit ☐ moyen ☐ grand ☐  
 qui a les cheveux courts ☐ mi-longs ☐ longs ☐ très longs ☐  
 dont le signe astrologique soit ..... ascendant .....  
 qui étudie ☐ qui travaille ☐ qui ne travaille pas ☐  
 qui vive chez ses parents ☐ seul ☐ en commune ☐  
 qui fume du pot un peu ☐ souvent ☐ beaucoup ☐  
 qui drope de l'acide une fois par mois ☐ une fois par trois  
 mois ☐ une fois par an ☐ pas du tout ☐  
 qui écoute de la musique classique ☐ qui écoute du rock ☐  
 qui aime (cocher trois groupes seulement): Beatles ☐ Rolling  
 Stones ☐ Janis Joplin ☐ Moody Blues ☐ Quicksilver ☐  
 Bob Dylan ☐ Led Zeppelin ☐ Crosby, Stills and Nash ☐  
 Robert Charlebois ☐ Procol Harum ☐ Rod Stewart ☐ King  
 Crimson ☐  
 dont la diète est végétarienne ☐ macrobiotique ☐ pas de  
 diète ☐  
 dont le bag cosmique est le zen ☐ le bouddhisme ☐ le  
 yoga ☐ la magie ☐ la méditation ☐ Jésus ☐ Haré Krish-  
 na ☐ sa paranoïa cosmologique personnelle ☐ rien ☐  
 qui soit politisé ☐ qui ne soit pas politisé ☐  
 qui veuille du sexe un peu ☐ beaucoup ☐ passionné-  
 ment ☐ pas du tout ☐

## Comment ça fonctionne

Tu remplis les DEUX questionnaires; tu les envoies à MAIN-  
 MISE et on essaie de te brancher avec ce que tu cherches.  
 Il faut beaucoup de réponses pour qu'il soit possible de  
 paier les gens d'une façon intéressante.  
 En temps voulu, tu reçois les noms et adresses de ceux qui  
 sont susceptibles de t'intéresser. A toi, ensuite, de continuer  
 le contact.



bois et toutes les douceurs des tapis de fourrures.

Découvrez les multiples utilisations du



**BOWL  
AND  
BOARD**

Aussi des manteaux antiques pour \$20.

1198 STE-CATHERINE OUEST - TÉL.: 861-3215

Un Esprit Visionnaire

horizons du  
**FANTASTIQUE**

la seule revue française qui présente la science-fiction et le fantastique dans tous les domaines. Une formule agréable: 2 journaux en un (revue et magazine); 96 pages.

Prix: un numéro \$2.

6 numéros \$10.

12 numéros \$18.

(paiement par chèque ou mandat international)  
HORIZON DU FANTASTIQUE Service "M",  
153, bld. Voltaire, 92-  
Asnières-sur-Seine,  
France.

BOUM

**RATS:**

place de la potasse en poudre ou de la chlorure de lime liquide près de leur trous. Ils vont partir. Mais fais attention aux humains et aux animaux.

**COQUERELLES:**

mélange  $\frac{1}{2}$  quantité d'acide borique et  $\frac{1}{2}$  quantité de sucre brun dans un plat que tu places sur leur trajet.

**PUCES:**

collier anti-puces: trempe une corde dans de l'huile de pouliot (une herbe). Change le collier à toutes les 2 semaines. Tu peux aussi accrocher un paquet de cette herbe dans la cabane du chien. Un oreiller de fleurs de camomille les fera partir.

**MITES:**

un coffre de cèdre est à l'épreuve des mites. Tout autre coffre peint de plusieurs couches d'huile de cèdre, à l'intérieur et à l'extérieur donnera les mêmes résultats. De sachets de copeaux de cèdre devraient être placés dans les lainages et les fourrures en storage. Pour faire sortir les mites hors d'une pièce, assombris la pièce et mets une lumière vive à l'extérieur. Elles voleront vers celle-ci.

*Les Arcanes*

Décoration

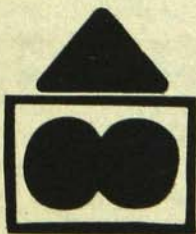
Poterie

Bijoux

Cuir

En cens

1710 ST-DENIS, Mtl 834-8457

**LE CHÂTEAU**

On se déshabille, on s'habille, on cherche, on trouve, des jeans, des robes, des filles, des disques, des gars, des chaussures, des pantalons. Une place le fun pour le monde le fun.





## Pural

Un magasin spécial, des prix spéciaux pour des gens spéciaux. Nourriture macrobiotique. Produits organiques de nos deux fermes et pain OSHAWA de notre boulangerie.

**Le Centre alimentaire macrobiotique du Canada est situé au 7490-7494, rue Saint-Hubert, Mtl 328. Tél.: 274-7079**

**Bon choix de livres naturistes.**



Sciences Politiques,  
Sociologie, Écono-  
mie, Littérature gé-  
nérale, Histoire, etc...

1635 rue St-Denis, métro Berri-de Montigny.

## Le Pot aux Roses

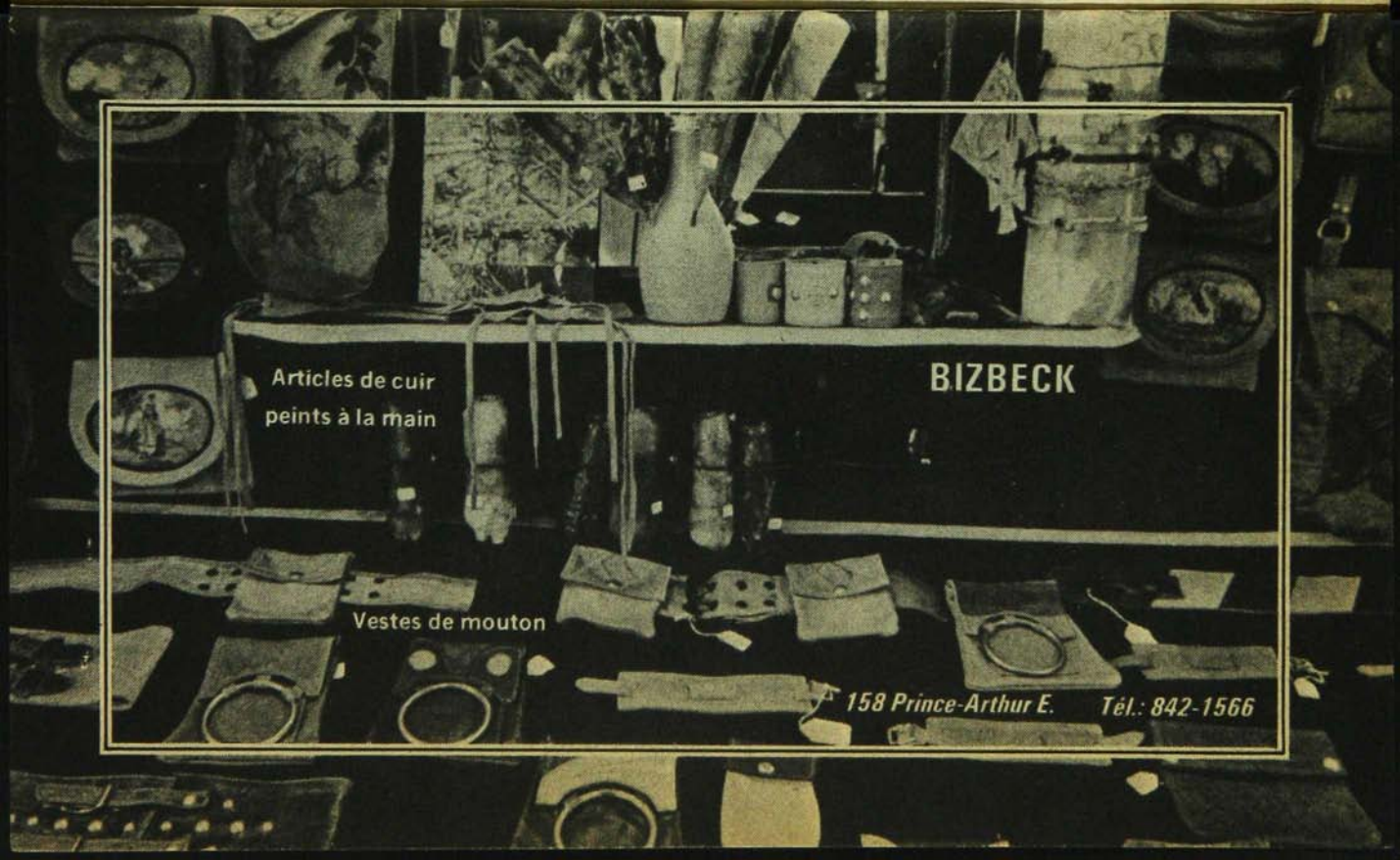


Un nouveau café près du Carré St-Louis: expresso, sandwiches sur pain français, croissants et pâtisseries. Petit déjeuner pour moins de 50 cents. C'est au 3443 St-Denis. Ouvert de 8:00 à 24:00.



**TOUT  
CROQUE**

Un grand bazar freak où tu trouveras des vêtements pleins de couleurs et de fantaisie. On est ouvert de 13 H. à 20 H., au 120 Prince-Arthur E.



Articles de cuir  
peints à la main

**BIZBECK**

Vestes de mouton

158 Prince-Arthur E.

Tél.: 842-1566





- Le seul magazine québécois de photographie.
- Le cinquième numéro paraîtra fin novembre.
- Le sixième (février) traitera de la génération "freak" (textes et images).
- T'as des photos l'un à nous envoyer sur ce thème??????????
- OVO aimerait faire Mainmise sur elles.

Postes tes 8 par 10 chez nous avec une information technique à l'endos. Ou mieux, viens-nous voir sur St-Denis. Tchao.

1430 rue St-Denis  
Tél.: 288-0533

### Le Centre du disques Inc.

Trop pauvre pour acheter tous les disques, une solution: LE CENTRE DE DISQUES INC. situé au 2020



rue Crescent. Location de disques, classique-jazz-rock. Club membres, \$6 de cotisation annuelle (\$4 pour étudiants). Location hebdomadaire 50c pour chaque microsillon 20% de rabais sur tout achat de disque. TEL. 845-3541



*L'Atre*

Repas, café, spectacles, ambiance, thé, détente, amis et pâtisseries.



Pour les spectacles  
c'est tous les soirs  
à 22 heures.  
Entrée libre  
4461 rue St-Denis  
845-8835

### La Librairie du Citoyen

ACHAT - VENTE  
ÉCHANGE

Michel St-Sauveur, prop.  
434 MONT-ROYAL EST



**GRIZZLY  
FOURRURE**

**FOURRURES d'une  
autre époque pour  
aujourd'hui.**

**CAPOTS de CHAT  
SAUVAGE pour  
hommes et femmes.**



**152, Prince Arthur Est, 843-4000**





**NE FAITE PLUS L'AMOUR  
AVEC DES BOTTES! ! .....  
SOYEZ COMFORTABLES**

Divers procédés sont employés pour rendre les chaussures imparméables à l'eau. Voici une recette dont on dit le plus grand bien:

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Suif de mouton. . . . . | 250gr |
| Saindoux. . . . .       | 60gr  |
| Cire jaune. . . . .     | 30gr  |
| Huile d'olives. . . . . | 30gr  |
| Térébenthine. . . . .   | 30gr  |

On fait fondre ensemble les matière grasses et l'on ajoute la térébenthine. Quand le mélange est encore tiède, on en étend au moyen d'une brosse où d'un pinceau, ou simplement avec un tampon de linge, une couche assez épaisse sur les chaussures qui doivent être parfaitement sèches au moment de l'opération. Le pétrole adouci le cuir des chaussures durcies par l'humidité.

Quand on rentre au logis avec des chaussures mouillées, on doit les retirer et les bourrer de papier journal, le papier absorbe l'humidité. Attention!!! Il faut se garder d'approcher la chaussure du feu.

## **POUR CEUX QUI AIMENT SE LAVER.**

Un bon bain c'est bien, un bain qui fait du bien c'est mieux Ah...A...Ah....

Pour nettoyer et ouvrir les pores de votre peau mettez tout simplement un peu de sel dans l'eau. Aussi du bicarbonate de soude, borax sont excellent pour rafraîchir et nettoyer la peau.

Une très petite quantité dans un bol d'eau est suffisant.

## **NE LECHEZ PLUS VOS GLACES, NETTOYEZ LES**

On doit éviter de nettoyer les glaces avec du Blanc d'Espagne, car aussi fine que puisse être cette poudre elle finit à la longue par en altérer le poli.

On doit faire ce nettoyage avec de l'alcool et un peu d'eau.

Il faut éviter de se servir d'un chiffon de laine, une peau de daim, de buffle ou tout simplement de mouton, est ce qu'il y a de meilleur pour laver les vitres.



CATALOGUE DISPONIBLE 7:



LA BOUTIQUE  
PURPLE  
UNKNOWN  
ÉTABLI EN 1967



**SPÉCIALISTES DE POSTERS ET D'ENCENS** (le plus grand choix d'encens dans le Canada).

**VOUS OFFRENT**  
un service très spécial.

**MELCHIOR, GASPAR ET BALTASAR** ont apporté au Jésus Christ **TROIS CADEAUX: L'ENCENS, LA MYRRHE ET L'OR.**

Pour Noël 1971, vous pouvez offrir les mêmes cadeaux à vos amis: - **UNE BOÎTE DORÉE**

- L'ENCENS (libane) PUR
- LA MYRRHE PURE
- Du charbon spécial
- Une courte histoire des 3 Mages
- Des instructions pour faire brûler l'encens.

**NOUS POUVONS ENVOYER, POUR VOUS, CETTE BOÎTE N'IMPORTE OÙ DANS LE MONDE.**

1. Une liste de vos amis
2. Multipliez le nombre par le prix
3. Ajoutez la taxe de 8%
4. Envoyez un mandat poste à:  
PURPLE UNKNOWN  
C.P. 1945 Succ. B.  
Montréal 110, P.Q.
5. Commandez le plus tôt possible pour être assuré d'une livraison avant Noël.

1-5 boîtes: \$3.00  
chaque  
6-15 \$2.75  
chaque  
16 et + \$2.50  
chaque

Si vous voulez les offrir vous-même, vous pouvez acheter les boîtes préparées à notre boutique. On a aussi un choix de plus de 100 différents encens.

40¢ DE MOINS PAR  
BOÎTE SI VOUS LES  
ACHETÉES À LA  
BOUTIQUE.

2145 BLEURY - 849-9810



## Marché aux Puces

### Henri Hunsinger



Expose des dessins du Vieux Montréal et autres. Au Marché aux Puces.



## Métier d'art

LES SANTONS est une boutique de métiers d'art située dans le Vieux Montréal au 346 est de la rue Notre-Dame. On y trouve des oeuvres de bijouterie, d'artisanat, de poterie, et de céramique. L'accueil y est toujours sympathique.

### CHERYL'S

travaille le cuir au marché aux puces. Elle fait des ceintures, des sacs, même des abats-jour en cuir, presque tout ce que vous voulez sur demande.



### AFFICHE:

Il reste encore des posters d'Albert Einstein E--mc 2 chez les Ateliers Globus. Le poster mesure 24 pouces sur 35, il est en noir et blanc et coûte



\$1.50. Les commandes doivent être faites aux Ateliers Globus, C.P. 56 rue de Lorimier Montréal 178.

### L'ECOLE LIBRE DE MONTREAL INC.

a besoin de tout:

- Argent (même 25 cents est bienvenue).
- Vêtements (on en fait des costumes de théâtre).
- Peinture et papier (même le papier journal peut nous servir à faire des marionnettes).
- Volontaires français pour art: sculpture, peinture et musique. Pour matières académiques: français, histoire, biologie, etc. Nous pouvons aller chercher les dons ou vous pouvez les apporter à l'école.

3476 Aylmer, 843-3623.  
Linda à 273-5870.

## BIJOUX D'ART

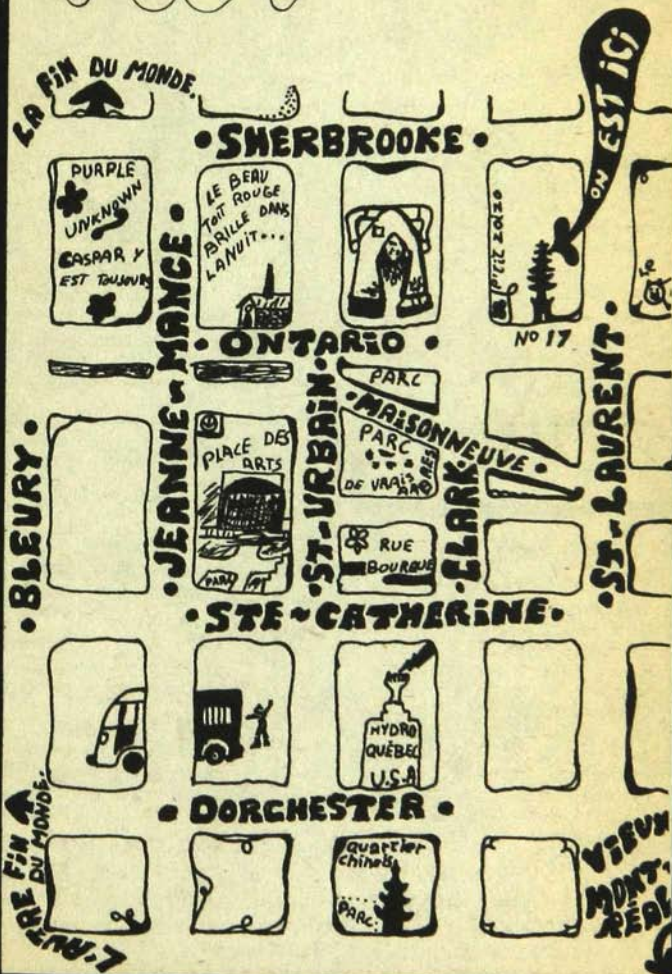
bijoux, artisanats,  
contemporains, vêtements,  
sacs à main.

1613 rue St-Denis, Mtl 843-5995  
2150, rue Bleury,  
coin Sherbrooke Mtl 111  
849-1871

# The Water Bed Store

Sombrez dans nos lits d'eau: le matelas, la toile de fond et le cadre de bois, entre \$70 et \$80. Ecrivez-nous pour informations et commandes postales.

17 ONTARIO OUEST.

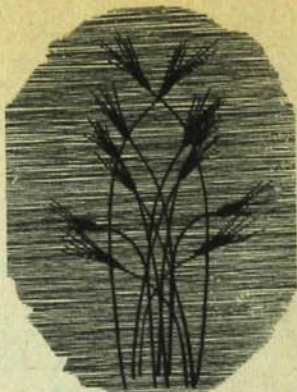




THE MONTREAL PAPERBACK



2075 BISHOP ST.  
MONTREAL  
TEL: 845-1016



SATORI

ALIMENTS  
MACROBIOTIQUES  
DE QUALITE  
PRIX TRÈS BAS  
COURS DE  
CUISINE  
CAUSERIES

1222 ST. URBAIN  
MONTREAL  
Tél.: 861-8740



LA VACHERIE

A la Vacherie on est pas  
plus vache qu'ailleurs.

1714 St-Denis  
Tél: 288-6505

Encensoir  
d'église

Vieux si possible. En  
bon état si possible. \$10.  
ou moins si possible. Mi-  
chel, 658-1656.



BOUTIK  
1<sup>e</sup> ÉDITION

Au 19 de la rue Concorde (Pont  
Viau) Laval; il y a des disques, des  
bijoux, des affiches. On y trouve aussi un  
atelier de cuire et de suède ou on fait ce que vous  
voulez sur commande. Tél.: 669-5548.



Restaurant

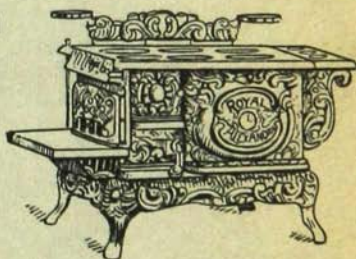
## Le Chouan

SANDWICHES FRANÇAIS  
REPAS COMPLETS  
CRÊPES BRETONNES

1682 ST-DENIS, MONTREAL  
(près de la Bibliothèque Nationale)

**Ne jetez plus votre pain  
dans les toilettes,  
Mangez le !**

15 oz de pain rassis  
5 oz de sucre  
4 oz de beurre  
2 oeufs  
3/4 de pinte de lait



Battre le lait sucre avec les oeufs entiers. Faire tremper le pain coupé en tranches régulières et assez minces dans ce mélange. (Le pain ne doit pas s'écraser, il doit être humecté). Faire fondre un morceau de beurre chaud. Servir saupoudrées de sucre et de cannelle en poudre (à volonté) ou de vanille.

**Ou encore le Pouding au pain**

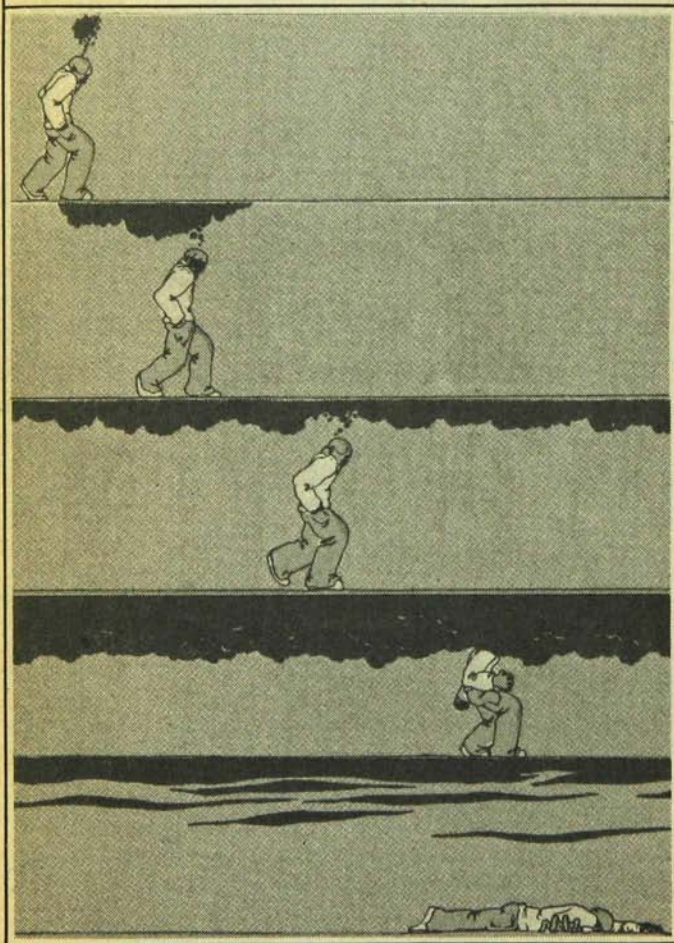
|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 1 lb 2 oz de pain rassis | 3 oeufs                |
| 3/4 de pinte de lait     | 4 oz de fruits confits |
| 8 oz de sucre            | 2 oz de beurre         |

Hachez les fruits confits. Faire bouillir le lait avec 6 oz de sucre. Battre les oeufs entiers les mélanger avec le lait chaud. Verser le tout sur le pain émiétté. Incorporer les fruits confits. Faire un caramel avec 3 oz de sucre. Mettre la préparation dans le moule, faire cuire une heure à four moyen. On peut supprimer les fruits et les remplacer par une pincé de vanille, de zeste de citron, ou par des pruneaux cuits et dénoyotés.



**L'ATELIER 515****Antiquités-Artisanat****FAITES L'AMOUR AVEC DES CHANDELLES****Atelier David the candlemaker****515 Bonsecours, Vieux Montréal.****De 10 A.M. à 2 A.M. 844-0360**

Désire rencontrer personne de 18 à 35 ans, sensible, autonome, aimant l'autre pour lui même, ayant un travail; pour partager avec moi un loyer en mai, pour en accueillir d'autre. Yvon 384-2767.



**PIKASSO  
BOUTIQUE**  
1265 BISHOP  
PHONE 861-6173  
HANDICRAFTS  
ARTISANS  
ROSTIK

**BOUTIQUE PYKASSO**  
Au 1265 rue Bishop

Au 1265 rue Bishop:  
tout le matériel in-  
dispensable: encens,  
bougies, bijoux, les  
créations surprise. Mainte-  
nant réalisé sur place par  
Jon, artiste sur verre, fabri-  
que les plus extravagant steam-  
boats, des pipes etc., à la convenance de chacun.



si tu n'peux  
le faire  
va  
CHERCHER

labyrinth

406 - west St. Catherine west

Le seul  
centre de  
Boutiques  
à Montréal  
sur place est de Carol Phillips

COAT-  
TRICOT-  
ETC.

LEATHER-  
WEAR-  
ETC.

THE  
CLOTHES



## BOUTIQUE SONICO



Robes indiennes, marocaines et africaines, faites sur mesures. Chandails et jeans. Bijoux et pipes. Présents de l'Orient.

### VOYEZ NOS LITS D'EAU

350 Notre-Dame E.,  
866-4224  
1422 Guy 935-7666



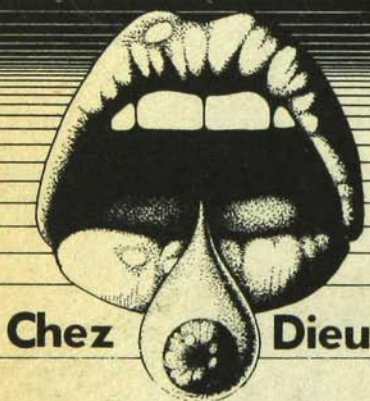
## BALIAN

### ARTISANAT INTERNATIONAL

Bijoux, foulards, robes et sacs pour toutes occasions. Sculptures de bois et d'ivoire.

348 Notre-Dame E.  
866-6073

**BOUQUINEZ**  
de 10.30 à 2.00  
chez  
**TRANQUILLE**  
67, Ste-Catherine O.,  
844-6571  
*Lisez... Jean-Jules Richard*



**Chez Dieu**



**CHEZ DIEU** est un coin de rencontre pour les freaks et autres: on y célèbre la messe de demain avec des groupes rock, les mercredis, jeudis, vendredis et samedis de chaque semaine. Il n'y a pas de quête le mercredi et la bière des apôtres n'est jamais chère. 450, Place Jacques-Cartier.

# C.R.E.Q.

## COMITÉS des RENCONTRES d'ÉCRIVAINS QUÉBÉCOIS

---

*Les rencontres sont retardées.  
Vous connaissez les raisons.  
Ne pleurez pas!*

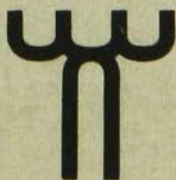
*Faites comme nous. Attendez.*

*Ça s'en vient.*

*Merci de votre patience.*

*Gilles Gagné,  
Jacques Mercier.*

UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL







Trait d'Union du Carré St-Louis, 949 Cherrier.

523-2702

Armée du Salut, 1620 St-Antoine.

935-7425

YWCA, 1355 Dorchester.

866-9941

YMCA, 1441 Drummond.

849-5331

L'Accueil des Jeunes, 4258 de Lormier.

526-9052

Bureau de Consultation Jeunesse, 1035 des Seigneurs.

935-5281

Jonction St-Louis, 3955 St-Laurent.

844-2648

Association des Auberges de Jeunesse, 1324 Sherbrooke O.

842-9048

Clinique Ste-Famille, 3658 Ste-Famille.

843-5255

Clinique Laennec, 4220 Drolet.

842-9759

Clinique N.D.G., 3864 Girouard.

488-8310

Clinique Côte St-Luc, 8027 Côte St-Luc.

487-5553

Clinique Laval, 1434 Jarry.

688-5320

Clinique Westmount, 4424 Ste-Catherine O.

932-3811

Clinique Verdun, rue Moffat.

766-6088

Clinique Lachine, 3955 Provost.

637-2511

Clinique Pinnel, 80 blvd St-Joseph.

849-1337

Clinique Yellow Door, 3625 Aylmer.

392-3947

Clinique V.D. Reine Elizabeth, 2100 Mallowe.

488-2311

Clinique V.D. Hôpital Ste-Marie.

842-9966

Clinique St-Jacques, 1211 Parc Lafontaine.

523-6221

Clinique dentaire de l'université de Montréal.

343-6750

Drogue Secours, 3604 Ste-Famille.

842-8517

EDM Unit, Jewish General, 3755 Côte Ste-Catherine.

342-3111

centraide, 74 Pacifique.

663-6340

Centre de la Femme, F.L.F., 3694 Ste-Famille.

844-5838

**CENTRE COMMUNAUTAIRE**

482-8836

3553 Ste-Urbain

**\*Assistés Sociaux et Citoyens  
à faible revenu****\*Service de linge gratuit.****\*Comité Milton-Parc.****\*Journal "Up to the Neck".****\*Journal "Sauve-Qui-Peut".****\*Journal "Bulldozer".****\*Coop alimentaire.****Centre du Planning Familial,  
75 Sherbrooke E. . . . .845-3291****Coop d'alimentation naturelle,  
8 Duluth O. . . . .843-8469****A.C.E.F., 84 Notre-Dame  
O. . . . .844-3491****Association des locataires, 428  
St-Joseph E. . . . .849-3211****Assistance judiciaire de Bar-  
reau, 750 Place d'Armes. . .  
. . . . .873-3212****Ligue des Droits de l'Homme,  
3411 St-Denis. . . . .844-2815****Front de Libération Homo-  
sexuel, 2065 St-Denis.  
. . . . .843-4425****MDPPQ, 3459 St-Hubert. . . . .  
. . . . .523-1001****FRAP, 3678 St-Hubert. . . . .  
. . . . .843-8901****CKGM-FM, 1310 Greene. . . . .  
. . . . .931-6254****Québec Presse. . . . .381-8684****Point de mire. . . . .525-2568****Agence de Presse Libre du  
Québec, 3459 St-Hubert. . . . .  
. . . . .523-2778****Community Media, 535 Vigier  
E. . . . .849-2351****DEVENEZ PUSHERS DE MAINMISE****Si vous connaissez des propriétaires ou gérants  
de:****TABAGIES****KIOSQUES À JOURNAUX****LIBRAIRIES****MAGASINS DE DISQUES****COOP****HEAD SHOPS****BOUTIQUES****Qui pourraient vendre Mainmise, vous avez  
intérêt à nous le communiquer****Contactez-nous à 843-4792**







## Un petit regard sur la vie familiale

par Crumb

Crumb est l'un des plus célèbres dessinateurs underground américains. Aucun sujet, aussi tabous soient-ils, que son génie de la caricature sociale ne touche. Témoins ces deux trips sur la famille.



# JOE BLOW



PAPA JOE



MAMA LOUISE



JUNIOR ♦ P'TITE SOEUR

HEY JOE! EST-CE QUE  
TU PRETEND REGARDER  
LA T.V. MÊME S'Y ELLE  
EST FERMÉE?

OUA!



LEUM!

C'EST UN NOUVEAU  
JEU QUE JE JOUE  
AVEC  
MOI-MÊME...

COMMENT-  
ÇA?



PARC'QUE, J'INVENTE DES  
MEILLEURS SHOWS QUE  
LES VRAIS!  
HA HA!

HEW  
HEW



















# →→ BOUTTE AU





Tout l'underground vu par la bande dessinée. De la satire... des trips... des ruzhs. La réflexion par le fun. Un monde nouveau, VRAIMENT TOO MUCH. **PLUSSE** DE TRILLS. Mieux Qu'Eaton.

Publication Le 10 décembre.

**GRAND FORMAT 11x18**

## SI ÇA T'INTÉRESSE...

remplis ce coupon et renvoie-le nous. On t'enverra un bon de commande spécial qui te fera économiser des gros sous. Ne poste pas ton argent maintenant. Juste les renseignements qu'on te demande.

Nom ..... Prénom .....

rue ..... apt. ....

Ville ..... Zone .....













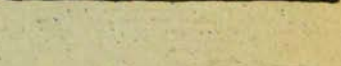
























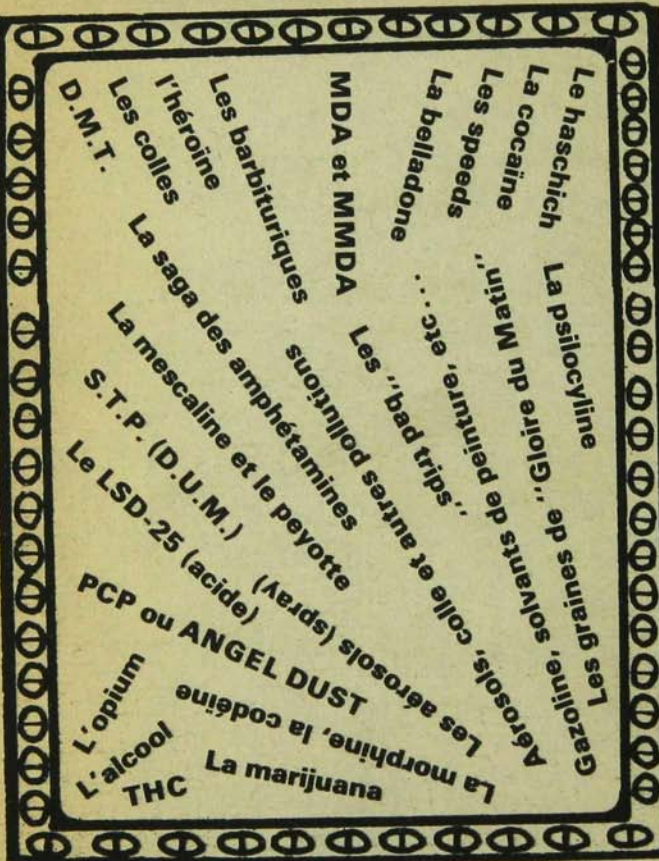




**Solution**  
**des "Mots Croisés"**  
**publiés dans le numéro 7**  
**de MAINMISE**

|    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1  | F | R | I | G | I | D | A | I | R | E  | S  |    |
| 2  | R | E | V | E |   |   | U | R | A | N  | U  | S  |
| 3  | E | E |   | L | E | A | R |   | V |    | E  | U  |
| 4  | A | L | T | E | R | N | A | T | I | F  |    | N  |
| 5  | Q |   | A |   | N | S |   | I | S | E  |    | S  |
| 6  | U | T | O | P | I | E |   | C | H | E  |    | H  |
| 7  | A | M | I |   | E | S |   | T | A |    | P  | I  |
| 8  | N |   | S | S |   |   | S | A | N | T  | O  | N  |
| 9  | T | E | T | E |   | F | U | C | K |    | R  | E  |
| 10 | S | T | E | R | E | L | I | S | A | N  | T  |    |
| 11 |   | N |   | I |   | O | E |   | R | E  | E  | L  |
| 12 | J | A | U | N | I | T |   | E |   | O  | S  | E  |







**Un guide  
conscient  
pour  
l'usage  
de  
la dope**





Il est de plus en plus évident, en ce qui concerne la dope, que ce qu'il y a de plus urgent à faire est l'éducation. Comme nous le prouve une enquête récente de la PRESSE (samedi le 2 octobre 1971), ceux qui ne prennent pas de dope ont besoin d'un peu plus de renseignements que ceux qui en prennent. Cette enquête était un tissu de pourcentages truqués, bien propres à rendre encore plus confus, ce qui l'est déjà.

En fait la scène de la dope est devenue tellement incohérente que l'on ne sait plus à quel saint se fier. Même les brochures gouvernementales ne sont plus

dignes de foi. Elles marient la rigueur scientifique aux spéculations les plus idiotes. Ainsi, si l'on en croit, par exemple, la brochure publiée par le Service éducatif sur l'abus des drogues, le LSD provoque l'angoisse, la panique, des impressions d'omnipotence qui peuvent conduire parfois au suicide ou à l'homicide, des convulsions; ce même pamphlet répand un peu plus le bruit non-fondé que le LSD détruit les chromosomes, etc... De quoi provoquer un bad Trip.

En fait, toute la propagande de l'Etablissement est dirigée CONTRE ceux qui prennent de la dope. L'alcool étant une drogue et l'Etablissement ne faisant réellement aucune propagande anti-alcool, il nous faut en déduire que la propagande anti-dope est dirigée contre quelque chose d'autre. En fait, l'Etablissement profite de l'ignorance des gens pour injecter dans une société d'esclaves de nouvelles phobies qui le protègent.

On en est même à se demander si la féroce propagande anti-dope, avec tous ses liens malhonnêtes entre le pot et l'héroïne, n'est pas destinée à retarder la légalisation de la marijuana en enfouissant dans la tête

des gens ce grave mensonge que la marijuana conduit à l'héroïne.

En attendant, le fait est là. Quoi que l'Etablissement fasse, il y a un nombre de plus en plus grand de personnes qui prennent de la dope. La marijuana est devenue une denrée courante et le deviendra de plus en plus. C'est l'Etablissement qui, par sa propagande éhontée et sans aucune nuance, conduit une partie importante de la jeune population vers des drogues plus dangereuses que la marijuana et ses dérivés. Or dans le domaine de la dope, il y a un ordre. Il y a des drogues plus ou moins dangereuses. Ainsi, jamais l'Etablissement n'a été aussi féroce pour les barbituriques, les speeds de toutes sortes, qu'il ne l'est, en fait, pour la marijuana. Les speeds et les barbituriques sont utilisés quotidiennement par l'Etablissement, c'est la seule réponse valable que nous ayons.



Nous sommes à MAINMISE pour la légalisation de la marijuana, ainsi que pour une loi humaine et réaliste sur les drogues hallucinogènes dont le LSD-25, la mescaline, la psilocybine, etc... Nous ne sommes pas à MAINMISE ni contre le speed, ni contre l'héroïne. Nous pensons que le speed et que l'héroïne sont capables de détruire le Mouvement et c'est pourquoi nous pensons qu'il faille donner à tout le monde les vrais renseignements sur TOUTES les drogues, sans interdictions, sans paternalisme, sans jugements moraux. La dope peut être un danger; nous le savons mieux que quiconque, dans la Société parallèle où les speed freaks sont, d'une façon ou d'une autre, nos alcooliques chroniques.

Mais nous pensons que c'est l'Etablissement qui est responsable de la montée en flèche de l'emploi des speeds ou des barbituriques. En rejetant le marché de la marijuana dans la clandestinité, l'Etablissement



ouvre lui-même la porte aux agissements de la pègre qui semble, de plus en plus, contrôler le marché de ce que l'on ose encore appeler LSD ou mescaline.

Il nous appartient, à TOUS, de faire de l'ordre dans ce domaine. La marijuana n'est qu'un détail dans l'avènement de la Société parallèle non répressive. C'est à ce prix que le Mouvement prendra de la force.

Vous pouvez faire confiance au petit guide que nous publions aujourd'hui dans MAINMISE. Bien que la scène souterraine de la dope change continuellement, ce "Guide conscient" contient cependant la plupart des renseignements utiles, sans jugements moraux ou autres (merci papa), mais sans complaisance non plus. Ceux qui l'ont fait sont connus pour leur compétence. On peut même dire qu'ils connaissent, par l'expérience personnelle, la plupart des drogues dont ils parlent. Il s'agit d'un groupe de chercheurs dont Vic Pawlak, le docteur Eugene Shoenfeld (le docteur HIPocrate), des journalistes du DALLAS NOTES, de l'équipe du Whole Earth Catalog, du Dr. Blonquist, de Jack S. Margolis et de Julian Schafer de la RED MOUNTAIN TRIBE, ainsi que des rédacteurs de MAINMISE qui sont, bien entendu, tous des drogués.

Pour ceux qui ont aujourd'hui 18 ans, la scène de la dope est nouvelle. Nous la connaissons, nous, depuis dix ans. Nous avons connu le LSD-25 quand c'était encore du LSD-25. Nous avons connu la marijuana pure. Nous avons vu l'avènement du speed. Nous craignons de voir l'avènement de l'héroïne.

C'est tout ça NOTRE scène et nous l'aimons. Car il y a encore plus d'humanité dans un speed freak que dans un juge de la cour municipale qui condamne un jeune homme pour possession de deux joints de pot.

Ce manuel est, en somme, un acte d'anti-propagande. Nous comptons sur vous pour le répendre. Quand les enfants de douze ans le liront, avant de renifler leur première bouffée de colle, nous aurons gagné une manche.

---

Merci. Et conservez-vous joyeux et VIVANTS.

---

**joyeux**

**joyeux**



**vivants**

**vivants**

---

Pour ceux qui ont encore besoin de renseignements sur la marijuana et sur le hasch, prière de se rapporter à MAINMISE no 4.

---



# Le LSD 25

Classification: hallucinogène

Possible surdose: sous sa forme clinique, nulle. On note des empoisonnements possibles avec de l'acide acheté dans la rue, empoisonnements dus à des impuretés.

Addiction physique: nulle

Méthode usuelle d'utilisation: généralement avalé sous forme de comprimé ou de capsule, parfois injecté.



TROIS CAPS  
DE  
quelque chose!





Le LSD, ou acide D-lysergique diéthylamide, peut être obtenu de deux sources: 1) à partir de l'ERGOT (claviceps purpurea), sorte de champignons parasites au blé et à l'orge; 2) à partir des graines de Morning Glory (Riva corymbosa). Sous forme liquide, le LSD est clair, sans odeur et sans goût. Sous sa forme la plus pure, c'est un cristal solide. Le LSD-25 est généralement disponible sous forme de comprimé ou de capsule; les comprimés contiennent souvent les doses les plus fortes. Les capsules sont généralement le fait d'une fabrication à bon marché, soit que le manufacturier n'ait pas accès à une machine à comprimé, soit qu'il ait réduit en poudre des comprimés pour les adultérer avec une autre substance. Mais on trouve également le LSD-25 sous forme de buvard ou dans de la gélatine, quoique que cela soit de plus en plus rare.

Le LSD-25 est l'hallucinogène le plus fort que nous connaissions. Par lui-même, il ne comporte aucun risque fatal, à aucun niveau. Il provoque l'expansion de la conscience, des hallucinations ainsi que des altérations dans la perception consciente.

Sa synthèse en laboratoire date de 1938; sa découverte de 1943. Depuis ces dates, le LSD est l'objet de controverses passionnées. La vague de panique que nous connaissons aujourd'hui date de 1960 environ. Après des hauts et des bas, on en est arrivé à une législation radicale dans tous les pays du monde.

Dans le monde parallèle, on considère que l'usage de LSD a plafonné avec l'utilisation annuelle de 10 millions de doses. Même si le chiffre a diminué aujourd'hui, on continue de considérer le LSD comme une sorte de drogue sacrée. Dans le monde parallèle, il n'y a que peu de prosélytisme autour du LSD et chacun est libre d'en prendre ou non. Cela provient du fait que le LSD disponible dans la rue est souvent de faible qualité. L'avertissement donné par Timothy Leary est une sorte de règle: "Il vaut mieux, a-t-il dit, ne pas prendre de LSD du tout, que de vous conduire vous-même à un bad trip".

Un nombre extraordinaire de livres ont été écrits sur le LSD et, plus particulièrement, sur ce que l'on appelle "échec" du LSD. Bien que la plupart de ces ouvrages aient été écrits par des professionnels,

parfois médecins et même chercheurs, ils sont souvent subjectifs et ne décrivent pas la totalité de la scène réelle. Mais il existe quand même d'excellents livres et c'est une excellente idée que de les lire attentivement avant de faire votre opinion, quelle qu'elle puisse être, sur la valeur du LSD en tant qu'hallucinogène.

La seule voie sûre pour savoir si le LSD est pur est d'en faire une analyse professionnelle par les soins d'une organisation médicale sympathique. Un bon point à retenir, c'est que le LSD-25 est sans aucun goût, alors que la plupart des adulterants ont un goût amer. Il est possible de tester ainsi le produit en mettant sur sa langue une minuscule parcelle du produit. Ce test est loin d'être parfait.

Sous surveillance médicale, un bad trip est une chose rare, sauf s'il est provoqué. Il faut savoir que c'est la pauvreté ou un environnement non-adéquat combiné avec les impuretés chimiques qui sont, la plupart du temps, la cause des bad trips.

Le meilleur avis que l'on peut donner à quelqu'un qui se trouve en présence d'un bad trip est: **PAS DE PANIQUE**: Il suffit d'être doux, aimable et de sourire le plus possible. Ce qu'il faut, c'est éviter une réaction en chaîne d'événements traumatisants. Il faut divertir la personne sous l'effet de son bummer; par exemple, en faisant de la bonne musique ou en changeant l'atmosphère, comme d'ouvrir et de fermer des lumières. La grande majorité des bad trips pourraient être évités si l'ami de celui qui fait un bad trip avait les informations nécessaires avant que l'incident n'arrive.

Rappelez vous **TOUJOURS**, qu'en présence d'un bad trip, il vaut mieux tout faire pour ramener la personne à des conditions satisfaisantes avec des paroles calmes, de la gentillesse; cette méthode est la meilleure sur un temps assez long. Il ne faut jamais donner un tranquillisant, sauf en dernier ressort. Même alors, il est bon de donner des doses **TRES FAIBLES** afin que le voyage ne soit pas stoppé trop abruptement.

La Thorazine est un tranquillisant fort que l'on utilise souvent en cas de bad trip. Cependant des sédatifs plus légers font mieux l'affaire, y compris le Librium ou le Valium. Dernière, ent, l'usage de la



Niacinamide (acide nicotinique) a connu une certaine popularité car la descente se fait assez lentement, en même temps que cette vitamine draine les impuretés du sang. Il est bon de donner en même temps une quantité égale de vitamines C (disons 2000 mms de chaque) pour aider à l'efficacité de la Niacinamide. Il est bon de savoir que la niacinamide provoque des rougeurs. Il est donc bon d'en prévenir le tripeur.

Parmi les mythes populaires qui se sont construits autour du LSD, notons celui qui consiste à croire que l'usage du LSD conduit à des modifications permanentes des données génétiques par la modification des chromosomes. C'est ce mythe qui a freaké l'Etablissement. La vérité est que le "dommage chromosomique" signifie tout simplement un plus haut degré dans des ruptures chromosomiques, lesquelles ne sont pas seulement causées par le LSD mais aussi par la télévision en couleur, l'Aspirine ou un rhume.

Cependant, il existe des types de personnes qui ne devraient pas prendre de LSD. Parmi ceux-ci, il y a ceux qui souffrent de dépressions chroniques, ceux qui vivent généralement dans un "monde de rêve", ou encore ceux qui souffrent d'un traumatisme issu de leur jeune âge et qui ne s'en sont pas encore débarrassés complètement. De même, ne devraient pas prendre de LSD, ceux qui dépendent d'un environnement rigide pour les protéger et pour prendre soin d'eux.

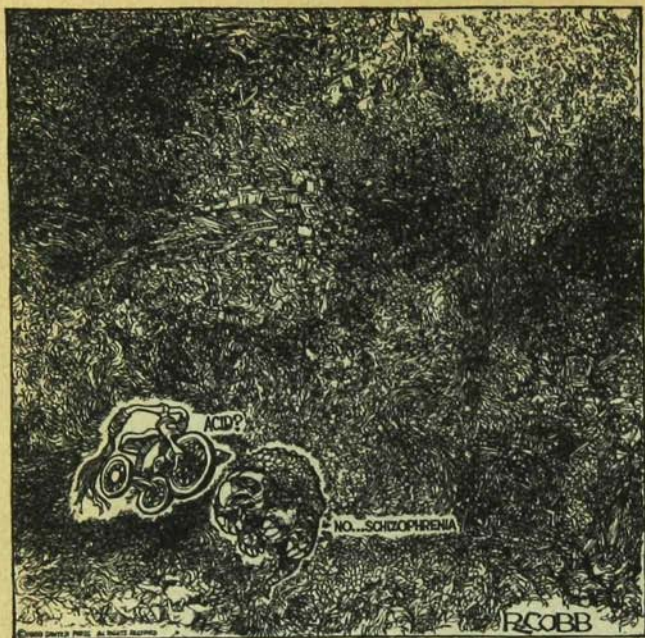
Bien que ces définitions soient plutôt vagues, elles donnent quand même l'idée de ce que fait le LSD: le LSD brise les blocs mentaux; le LSD pulvérise les traits appris et les conditionnements; le LSD force les gens à regarder en face ce qui se passe en eux-mêmes réellement.

L'usage du LSD, sous sa forme clinique, a été fait pour des problèmes de différentes sortes: réhabilitation des criminels, traitements de désordres sexuels, traitement du retard mental ou d'enfants schizophrènes. Le LSD a aussi été employé avec succès pour le traitement d'adultes psychopathes, ainsi que pour le traitement des alcooliques.



**D'une façon générale, les gens simples, avec peu de hang-ups, réagissent bien à l'acide. Plus une tête est mêlée, plus la réaction à l'acide est violente, dans le bon sens ou dans le mauvais. Parce que bien des gens "pleins de problèmes" ne savent pas qu'ils le sont, il est bon que des amis les préviennent des réactions possibles avant qu'ils n'entreprennent l'expérience.**





L'un des facteurs inhérents au LSD-25 est la possibilité de bad trips. On les appelle aussi bum trips ou tout simplement bummers. Cette possibilité réelle est l'un des empêchements majeurs que ressentent ceux qui auraient aimé tenter l'expérience. Depuis quelques années déjà, il devient de plus en plus difficile de trouver, sur la rue, de l'acide pur. La plus grande partie de ce que l'on trouve aujourd'hui provient des "laboratoires" de la mafia et est coupé largement avec des speeds, du PSP, voire occasionnellement avec de la strychnine (poison à rat) et, plus rarement, avec de la belladone. La forme la plus pure que l'on peut trouver dans la rue est celle connue sous le nom de "buvard" et la forme en



gélatine car, compte tenu de la présentation, il est très difficile d'ajouter des adultérants. Nous le répétons aussi, les comprimés (tab) sont souvent moins adultérés que les capsules (cap). Bien que, théoriquement, le LSD-25 sort pur des laboratoires, même clandestins, l'adultération se fait par des vendeurs avarés, au troisième ou quatrième pallier de transaction; c'est de là que proviennent généralement toutes les ordures contenues dans l'acide de rue. Il arrive parfois que le LSD est coupé avec des ordures psychédéliques, c'est-à-dire des sous-produits chimiques de type lysergique, produits durant la synthèse. Ces sous-produits produisent un high de très pauvre qualité, physiquement fort inconfortable mais, heureusement, pas très fort.



# La psilocybine

**Classification:** hallucinogène

**Possible surdose:** nulle

**Addiction physique:** nulle

**Méthode usuelle de consommation:** avalé sous forme de champignon séché ou sous forme de champignon frais.

La Psilocybine, sous sa forme organique, est un chimique existant dans le CHAMPIGNON magique, "stropharia Cubensis", lequel pousse principalement au Mexique. On le trouve ici généralement sous sa forme de synthèse. On utilisait la psilocybine, dans les sociétés "primitives", en tant qu'agent de divination. On l'utilise maintenant pour bien d'autres raisons.

La psilocybine n'est guère disponible sur la rue aujourd'hui. Il faut TOUJOURS se méfier d'un pusher qui vous vend de la psilocybine.

La gamme complète de ses effets et de ses possibilités n'est pas encore totalement connu, bien que la psilocybine soit utilisée dans de petits groupes religieux qui pratiquent la méditation et l'expansion systématique de la conscience. C'est, cependant, un hallucinogène et il faut l'utiliser avec les précautions usuelles aux hallucinogènes.

Historiquement, on sait que plusieurs générations de tsars russes employèrent un "champignon magique" pour augmenter leurs possibilités intuitives; ce champignon magique peut être la ANAMITA MESCARIA qui n'est pas le psilocybe.



Un des dangers inhérents dans une possible tentative de trouver soi-même le champignon magique, c'est que tous les champignons se ressemblent vaguement pour des yeux peu entraînés. S'il y a des variétés mangeables, il en est d'autres dangereuses, d'autres enfin qui sont tout simplement mortelles.



# La mescaline et le peyotte

---

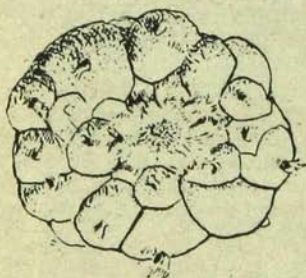
**Classification:** hallucinogène

**Possible surdose:** nulle

**Addiction physique:** nulle

**Méthode usuelle de consommation:** organique (peyotte) en mâchant les boutons de cactus peyotte ou en avalant en capsule ces mêmes boutons réduits en poudre — synthétique (mescaline) ingéré en comprimé ou en capsule.

---



La mescaline est un hallucinogène que l'on trouve dans le cactus du nom de peyotte ou un produit chimique de synthèse. La mescaline a été l'objet de nombreuses études. On connaît tout particulièrement les expériences d'Aldous Huxley, qu'il a décrites dans **THE DOORS OF PERCEPTION**.

La mescaline est seulement l'un des nombreux alcaloïdes contenu dans les boutons du cactus-peyotte. Ce cactus pousse librement dans la région du Rio Grande, au sud-ouest des E. U. ainsi qu'au Mexique.

L'action principale de cette drogue est la stimulation des régions du cortex relatives au champ visuel ou visuo-psychique.

Le cactus a été utilisé par les Indiens depuis des siècles. A cause du goût très amer du cactus, on l'emploie plutôt de nos jours sous forme de poudre contenue dans des capsules. Cette poudre de cactus organique, ainsi que la forme de synthèse, est ce que l'on achète aujourd'hui couramment sous le nom général de mescaline.

La dose usuelle varie entre 300 et 800 mmgs. Les effets apparaissent généralement une heure ou deux après l'ingestion et ils durent parfois plus de 12 heures. Suite à l'ingestion, on signale souvent des troubles d'estomac plus ou moins évidents. Quand il s'agit de mescaline organique (peyotte), il s'agit généralement d'un résidu d'une substance proche de la strychnine, contenu dans les fibres du cactus qui a été mal nettoyé

Le meilleur conseil que l'on puisse donner à quelqu'un qui ressent l'envie de vomir après l'ingestion est: **VOMISSEZ**. Les effets de la drogue ne seront pas changés et vous vous sentirez beaucoup mieux après avoir vomi. On peut également ingérer simultanément des doses faibles de **DRAMAMINE** ou de **GRAVOL**.

Bien que les propriétés de la mescaline soient légèrement différentes de celles du LSD, c'est encore un véritable hallucinogène et la mescaline peut donc provoquer aussi bien des hallucinations que des altérations de l'état de conscience. Il faut donc exercer les mêmes précautions qu'avant de prendre de l'acide.

Il faut aussi savoir qu'un certain nombre d'échantillons de "mescaline" achetés dans la rue étaient, en fait, du LSD adulteré avec des speeds, particulièrement depuis un an ou deux. Il faut se méfier aussi des mariages honteux **PCP-ACIDE-SPEED**.

La meilleure façon d'être sûr que l'on avale de la mescaline est d'avoir les boutons de cactus séchés en main.

La mescaline, à cause de sa légèreté relative, est souvent préférée au LSD.



# MDA et MMDA

---

**Classification:** hallucinogène

**Possible surdose:** cliniquement, nulle — le MDA de rue peut en provoquer dû aux impuretés

**Addiction physique:** nulle

**Méthode usuelle d'utilisation:** ingestion en capsule ou en comprimé

---

De la même manière qu'il y a deux types de mescaline (la mescaline étant une synthèse chimique et le peyotte une forme organique), il semble que l'on puisse trouver sur la rue deux sortes de MDA. Le premier semble être un dérivé commun de la noix de muscade (nutmeg), l'autre semble être une forme de dérivé de speed, appelé méthylendioxyamphétamine qui a été découvert en 1933. Ce dernier semble aussi avoir été sujet d'étude pour certains gouvernements qui voulaient en faire une arme de soumission pour les ennemis. Bien que les sources n'en soient pas si rares, il n'y a que peu de chance de trouver dans la rue du MDA sans adulation. Comme très peu de personnes ont eu la chance d'obtenir du MDA chimiquement pur, peu de personnes peuvent vraiment le distinguer, ce qui ouvre la porte, une fois de plus à des coupages d'acide, de PCP, de speeds, etc...

Le MDA est probablement une drogue plus sauve que le MMDA, quoique les deux ont de bonnes chances de n'être pas des causes de bummers, s'ils sont fabriqués avec soin. Le MDA a de bonnes propriétés hallucinogènes quand il est pris à forte dose, tandis que le MMDA est toujours hallucinogène, quelle que soit la dose.

Le MMDA est une des substances contenues dans la noix de muscade, ou plutôt une des substances contenue dans l'huile "Myristica" contenue dans la noix. Cette huile peut être obtenue par simple distillation et le MMDA actuel est de 4 pour cent pour l'ensemble de l'huile obtenue. Le MMDA est, grosso modo, trois fois plus fort que la mescaline.

La noix de muscade peut aussi être avalée carrément et de nombreux freaks l'on fait dans leur recherche éternelle de nouveaux hallucinogènes. Cependant à cause des nombreuses toxines contenues dans la noix, ce peut être une pénible expérience, commençant deux ou trois heures après l'ingestion, et pouvant durer 48 heures.

Si l'on vous propose du MDA ou du MDMA dans la rue, soyez prudent. Habituellement, il n'y a jamais de MDMA disponible de cette façon. Quant au MDA, il a causé un bon nombre de bad trips, étant donné que ce n'était vraisemblablement pas du MDA. Le véritable MDA peut être une expérience psychédélique douce et sauve s'il est pur. Mais la chose est peu probable.

## STP (DOM)

---

**Classification:** amphétamine — base hallucinogène

**Possible surdose:** peu probable

**Addiction physique:** nulle

---

Le STP, connu aussi sous le nom de DOM, a connu une certaine gloire voilà quelques années déjà; on ne le trouve désormais que très rarement. Il était fabriqué originellement dans les laboratoires clandestins de Owsley et il a causé un nombre assez important de bummers, essentiellement parce que l'on n'en connaissait pas le dosage. En surcroît, comme les autres amphétamines à base hallucinogène, le STP réagit d'une façon contraire aux tranquillisants, de telle sorte qu'une administration de Thorazine, par exemple, accentue le bummer plutôt qu'elle ne le contrôle.

Le STP fut "inventé" en tant qu'arme secrète et destiné à semer la terreur chez les ennemis. Si l'on en croit ceux qui ont bad trippé sur le STP, c'est une arme efficace. Autant le dire clairement.



# La belladone

---

**Classification:** hallucinogène

**Possible surdose:** oui

**Addiction physique:** peu vraisemblable.

---

La belladone est, tout simplement, une mixture chimique qui est un poison. Ce poison endommage les tissus cérébraux quand il est consommé en grande dose. Nous le listons dans les hallucinogènes parce que c'est la classification que lui donne certains pushers. La conclusion où en viennent tous ceux qui ont expérimenté la belladone, c'est qu'ils ont été complètement stoned et qu'ils ont fait des choses plutôt bizarres. La belladone attaque vos yeux et le dommage peut être permanent. On emploie parfois la belladone pour couper des hallucinogènes vendus dans la rue. Ce procédé est heureusement assez rare.

On a fait une étude sur la belladone qui est assez intéressante pour le commun des mortels. Aux Indes, où le pot pousse particulièrement puissant, c'est presque une coutume que de couper la marijuana avec des graines contenant l'alcaloïde de la Belladone, le datura, dans le but d'obtenir un high quelque peu différent. On entraîna deux singes à fumer de la marijuana, l'un de la marijuana pure, l'autre de la marijuana adultérée avec la belladone. Après plusieurs mois, on sacrifia les singes à la science. Le singe qui ne consomma que de la marijuana pure ne montra rien de particulier à l'autopsie, ce à quoi on s'attendait d'ailleurs. Le second, fumeur de marijuana plus belladone, montra des lésions plus ou moins avancées dans la cervelle. On continua des recherches et l'on prouva que la Belladone, après usage prolongé, peut provoquer des dommages permanents dans le cerveau.

Les sources les plus communes de la belladone sont des médicaments parfaitement légitimes (en particulier les préparations pharmaceutiques contre l'asthme). Cette disponibilité sur le marché augmente

les chances que la belladone serve comme agent de coupage.

Signalons enfin que les surdoses de belladone sous sa forme pure sont non seulement possibles mais probables.

## ATTENTION

La prochaine fois que vous achèterez une bonne marijuana en provenance des Indes, cherchez donc les petites graines qui manifestement ne sont pas des graines de marijuana.

# Le THC

---

**Classification:** hallucinogène

**Possible surdose:** inconnue

**Addiction physique:** nulle

---

Le THC, ou tétrahydrocannabinol, est l'un des nombreux cannabinoles contenu dans la marijuana. On en fait souvent la synthèse pour des projets de recherches gouvernementaux pour pouvoir déterminer cliniquement les réactions des sujets sous l'effet de la marijuana. Les réactions sont d'ailleurs à peu près équivalentes à celle provoquées par le pot, quoique plus imprévisibles puisqu'il s'agit d'une synthèse chimique. L'effet du THC peut durer de 4 à 6 heures.

Le VRAI THC ne semble pas avoir son apparition joyeuse sur le marché en de très nombreuses circonstances. Cela est dû à deux facteurs: son prix de fabrication très élevé — son instabilité face aux variations de la chaleur (le THC perd de sa puissance quand il n'est pas conservé au froid).



# PCP ou Angel dust

---

**Classification:** tranquilisant avec des propriétés hallucinogènes

**Possible surdose:** oui

**Addiction physique:** oui avec un usage continu

---

C'est le plus complet bordel que l'on peut imaginer. Pour en saisir l'étendue, rapportons-nous à un épisode récent de l'émission de télévision IRONSIDES, avec en vedette l'ineffable Raymond Burr.

Le dialogue ressemblait à ça:

L'Officier de police: Regardez, cheuf, ce que j'ai trouvé...

Ironsides: Hmmmmm... (il goûte une sorte de liquide et fait une épouvantable grimace). Ça goûte comme le PCP. Maintenant, ils en mettent dans le tabac.

C'est cette drogue qui a tué tous les clients du tabaconiste.

L'Officier: Et qu'est-ce que c'est que le PCP?

Ironsides: le PCP est de la marijuana synthétique.

C'est un pur poison.

Pendant ce temps dans un appartement typique de freaks qui sont assis, complètement stones, sur une nouvelle drogue appelée ANGEL DUST qui est, en fait, du PCP avec lequel on a arrosé du persil ou de la menthe que l'on fume ensuite.

Premier freak: Regardons la tivi; c'est l'heure de

IRONSIDES. Second freak: OK, peux-tu m'aider

à tourner le bouton. Troisième freak (après un

moment): Regardez! ils sont en train de parler

d'ANGEL DUST, ils sont en train de parler de

PCP... Premier freak (écoutant attentivement le

dialogue): Oh! non, câlce. On va tous mourir. On est

tous empoisonnés... Second freak: Sacrifice. Qu'est-ce

qu'on va faire? Qui peut-on appeler au secours?...

Etc... etc... etc...

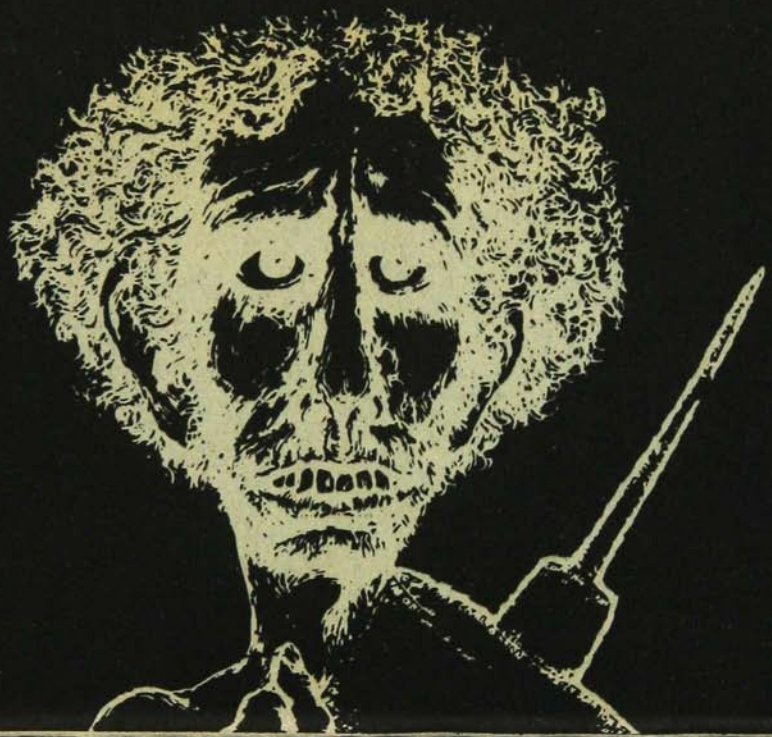
La fin de cette histoire est une chambre pleine de freaks qui freakent et toute une Nation qui en sait encore moins sur les différences qu'il y a entre le PCP, le THC, et l'ANGEL DUST.

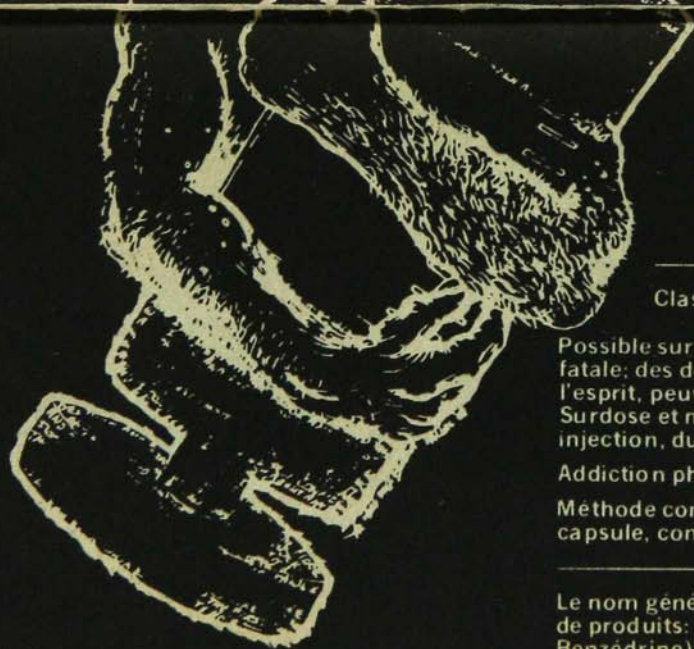
Le PCP a fait sa première apparition à l'été 1967 sur la côte ouest américaine. On l'appelait alors la "Peace Pill". En réalité, c'est un tranquillisant à usage vétérinaire, de type fort. Son véritable nom est SERNYL, ou Phencuckidine. Lorsque le THC reçut une énorme publicité dans les grands média qui exploitaient les recherches cliniques, des vendeurs sans conscience lancèrent le PCP sur le marché souterrain en prétendant que c'était du THC; personne évidemment ne pouvait connaître la différence. Quand on s'aperçut de ce qu'était le PCP, vendu en capsule, les ventes stoppèrent et l'on imagina d'en asperger du persil ou de la menthe séchée, ce nouveau "tabac" prit le nom de ANGEL DUST ou parfois de ANGEL HAIR. Lorsque l'on demandait aux pushers de quel produit chimique il s'agissait, la réponse était: "C'est nouveau. C'est légal. Ça n'a pas encore de nom parce que c'est tout nouveau".

Le PCP, sous sa forme pure ou sous forme de ANGEL DUST, est de prime abord très agréable à consommer. Cependant, un usage prolongé peut provoquer une paranoïa aiguë, probablement pire que celle provoquée par les speeds. En ce sens, le PCP est responsable de nombreux, nombreux bummers. Le voyage, parfois plaisant, est le plus souvent plein de hauts et de bas et, finalement inconfortable. Une très forte odeur de produit chimique envahit la pièce quand on fume de l'ANGEL DUST, ce qui permet de savoir très vite que ce que l'on fume n'a rien d'organique. Ce côté chimique dans l'odeur et dans le goût est le premier indice qui vous montre que le pot que vous venez d'acheter n'est pas du pot mais quelque chose traitée au PCP.

Un autre usage du PCP semble être de fournir un additif à d'autres vrais psychédéliques pour créer de la fausse mescaline ou de la fausse psilocybine. Des analyses récentes ont montré que la mixture PCP-SPEED-ACIDE de mauvaise qualité était souvent vendue sous le nom de mescaline. Si vous prenez du PCP et si tout paraît aller bien, notre conseil est: restez prudent. C'est une drogue dangereuse avec un potentiel de bummers élevé et de réelles possibilités de surdose, même quand il est fumé.







# Les speeds

---

Classification: stimulant

Possible surdose: possible mais, généralement pas fatale; des dommages importants, tant au corps qu'à l'esprit, peuvent résulter d'un emploi prolongé. Surdose et mort possible plus fréquente après injection, due aux impuretés des produits.

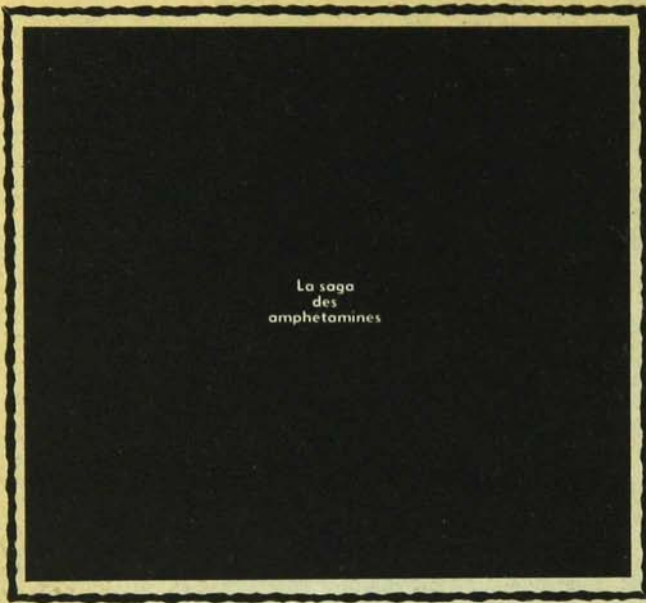
Addiction physique: de type particulier, voir ci-dessous

Méthode commune d'utilisation: ingéré ou injecté, capsule, comprimé ou poudre.

---

Le nom général de SPEED inclut différentes catégories de produits: les AMPHETAMINE S (incl. la Benzédrine), les DEXTRO-AMPHETAMINES (la Dexedrine), les METHAMPHETAMINE S (Amphédroxyne, Desoxyne, Drinalfa, D.O.E., la Méthédrine, la Norodin, le Syndrox).





La saga  
des  
amphétamines

Qu'est-ce que le SPEED. Où vous conduit-il?

Le SPEED est une chose fantastique de prime abord: les enfants des cours classiques droppent toutes sortes de SPEED, sous forme de pilules de régime qu'utilisent maman, sans mauvais effets apparents. Vous pouvez aussi vous shooter; le rush est délicieux; vous vous séparez molécule par molécule puis vous vous rassemblez à nouveau dans un moule de plastique.

Vous avez maintenant les petites marques rouges à votre bras. Vous voilà vissé, tout en sourire, dans votre petit coin. Et, pendant trois jours d'affilés, vous sculptez une petite banane en bois, sans manger et sans dormir. Comme votre esprit va vite sur le SPEED; vous avez un million de choses à faire. Votre cœur fait la course au rythme de un million de miles à l'heure. Vous vous sentez magnifique, stone comme ce n'est pas VRAIMENT possible de l'être. Des freaks amis viennent vous visiter et vous trouvent en train de sculpter deux bananes à la place d'une. De même toute la nuit de 9 heures du soir à huit



heures le lendemain matin, avec, à côté de vous, le kit complet... encore plus de SPEED... tonalité parfaite... Rush! Fouhaôclaptissssshh hhhhon...

Le temps du petit déjeuner est passé. Vous allez faire un petit tour dehors pour trouver un autre morceau de bois car vous voulez sculpter un petit singe pour aller avec vos deux bananes. C'est alors, dans cette rue, que l'Homme voit ce type qui marche dans la rue avec des cheveux si étranges. Une sirène retentit au loin. Vous devenez paranoïaque à la seule pensée qu'ILS pourraient bien venir vérifier vos bras et ses petites traces rouges, ou bien vos yeux. Mais vous n'avez pas de dope sur vous. D'ailleurs ILS vous laissent passer sans rien vous dire.

Deux jours plus tard, vous avez presque terminé le singe et vous allez entreprendre de sculpter un palmier pour aller avec les bananes et le singe. Vous imaginez qu'il y a quelqu'un qui vous surveille à travers la fenêtre. Votre cœur devient vite si lourd. Les portes s'ouvrent. C'est Hector, un freak d'en-dessous, qui vient voir si vous avez une aiguille à lui prêter. Vous



lui en donnez une vieille en lui disant de la faire bouillir parce qu'elle est bouchée. Il revient, une demie heure plus tard pour vous rendre l'aiguille et vous vous reshooter dans votre salon.

Paul arrive. Vous cachez vite tout votre kit parce que tout le monde sait bien que Paul est un agent de la RCMP. D'ailleurs, même si Paul ne vous attrape pas, le gars qui vous surveille à travers la fenêtre finira bien par vous avoir, LUI. Votre vitesse de croisière est toujours de un million de milles à l'heure. Vous finissez votre palmier. Vous êtes vous même comme les copeaux de bois qui traînent autour de vous. Vous aimeriez bien sculpter des noix de coco pour aller avec le palmier, les bananes et le singe. Mais vous risquez d'être trop absorbé dans ce travail de telle sorte que vous ne pourriez pas surveiller votre kit et quelqu'un pourrait bien vous voler votre méthédrine, votre singe, votre palmier, vos bananes et les cacher. Cela pourrait vous rendre fou de savoir que tout cela est caché, sans réelle possibilité pour vous de les retrouver. Le mieux est d'aller vous enfermer dans la salle de bains avec votre palmier, votre singe, vos bananes et votre kit. Vous y allez vite et vous vous shooter le reste de la cuillère. Presqu'aussi tôt, voilà que votre tête commence à vous jouer des tours: le singe commence à hurler et vous vous mettez à courir en rond avec vos deux mains sur votre tête. Paul revient et vous êtes sûr qu'il va aller chercher l'Homme. Et vous ne pouvez rien y faire car votre singe crie si fort que le seul bruit qu'il fait vous pulvérise la tête en des milliers de petites pièces.

Vous restez comme ça pendant des heures. Finalement vous abandonnez. Vous fixez le plafond pendant quelque temps et vous vous écrasez enfin pour une bonne semaine.

Quand vous vous réveillez, vous êtes LE désastre. Vos veines sont un désastre. Vos yeux sont jaunes. Votre peau a la couleur de l'ambre. Vous avez l'impression d'avoir un éléphant assis dans votre poitrine et cet éléphant ne veut pas que vous bougiez. Vous vous écroulez dans la boîte à ordure et la voiture des vidanges vous amène au loin.

**maintenant**

**les**



**faits**



**LES SPEEDS TUENT... ET C'EST VRAI.** On prend des speeds depuis longtemps; a vant la seconde guerre mondiale on en prenait déjà. Combien de personnes connaissez-vous qui ont pris régulièrement des speeds pendant dix ans? Pendant cinq ans? S'ils survivent aussi longtemps, vous pouvez croire qu'ils ne sont pas en très bon état. Même ceux qui prennent de l'héroïne ont une vie plus longue que les speeds freaks.

**LES SPEEDS TUENT.** La raison pour laquelle les jeunes ne s'en rendent pas compte est qu'ils sont jeunes, précisément, que leur magnifique corps sain peut prendre une grande quantité de stress. Les speeds activent le corps entier et le forcent à courir très vite et très longtemps. Plus la dose est importante, plus la tension est grande. Plus la dose est petite, plus la tension l'est. C'est pourquoi, il est possible de prescrire de petites doses de speeds (sous forme de pillules pour diète par exemple) sans que cela provoque de dommage apparent. Une grande quantité de speed fait peser une énorme tension dans le système circulatoire et cause souvent de l'anévrisme dans les vaisseaux sanguins.

L'appétit n'existe plus. La nourriture est un emmerdement sans nom et il devient presque impossible d'avaler quoi que ce soit de solide. Il est aussi très difficile de dormir, quand ce n'est pas carrément impossible durant l'effet principal. Ne pas manger et ne pas dormir sont deux des effets secondaires du speed: et le corps s'épuise quand on ne le nourrit pas et qu'on ne lui donne pas la chance de se régénérer par le sommeil.

Le foie et les reins, dont le travail est de filtrer les impuretés de notre système, sont donc condamnés à un ouvrage supplémentaire. Cela crée une situation que l'on pourrait comparer à une pompe à eau que l'on ferait fonctionner sans eau; le résultat est qu'elle brûle. Mettre de l'eau dans la pompe (c'est-à-dire, boire beaucoup durant le voyage) aide sans doute. Moins cependant que si l'on n'avait pas pris de speed du tout.

En raison de la stimulation massive du système nerveux par les amphétamines, en raison du fait que l'on ne dort ni ne mange, il arrive souvent que des états de psychose se produisent. Ces états sont

généralement caractérisés par des hallucinations, par des réactions paniques, par des fraveurs incontrôlables, auxquels s'ajoutent des vagues d'abattement et de dépression. Durant ces périodes d'abattevements, il est extrêmement tentant d'y échapper en reprenant du speed. Après trois ou quatre jours de ce régime, c'est le produit chimique qui vous contrôle et plus rien ne paraît important.

Le speed est actuellement capable de détériorer un corps et de le faire vieillir de plusieurs années en quelques semaines ou en quelques mois.

Par surcroît, les speed freaks souffrent souvent d'une forme aiguë de paranoïa. Enfin, la crainte d'être busté augmente encore, par le fait que le système nerveux est stimulé par les speeds.

Les speed freaks font une grande erreur qui est d'ailleurs commune à tous les usagers des drogues fortes. Plus ils prennent de speed et plus leur tête se mélange. L'illusion où ils sont est qu'ils pensent que de TOUTE FACON, leur tête était mélangée; ils prennent du speed pour tenter d'amoindrir l'anxiété causée par cet état de confusion. Bien entendu, le résultat est une confusion encore plus grande, l'anxiété aussi, ainsi qu'une déperdition de ses capacités mentales.

On a prouvé également que les speeds détériorent les fonctions cérébrales. On a vu des gens qui, bien qu'ils aient parlé parfaitement leur propre langue, ont perdu l'usage des mots, au point de ne plus s'en souvenir. Ça, toutes les drogues fortes ne le font pas. Le Speed y réussit.

---

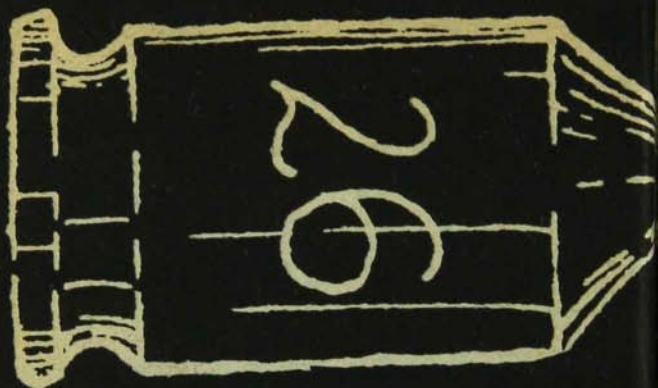
### EN CAS DE SURDOSE

---

En cas de surdose, l'hospitalisation est presque toujours obligatoire. La victime de la surdose semblera d'abord complètement stupéfiée, avec un incroyable poul. Les speeds sont aussi très dangereux pour ceux qui souffrent de maladies cardiaques.

Outre le danger même relatif aux speeds, il y a encore d'autres dangers en rapport avec l'utilisation d'aiguilles pour se piquer. Le plus commun de ces dangers est l'HEPATITE.





---

## L'HEPATITE

---

La forme la plus commune est l'HEPATITE VIRALE. Elle est causée souvent par une aiguille sale ou par contamination directe de la dope. L'autre forme d'hépatite est l'HEPATITE INFECTIEUSE qui est contagieuse par contact personnel. Ces deux formes sont fréquentes dans le monde souterrain. Les symptômes sont: la nausée, les vomissements, la perte de l'appétit; on a l'impression d'avoir une sorte de grippe... mais énorme. Suite à ces premiers symptômes, la peau devient généralement jaune, le blanc des yeux aussi. La maladie peut durer des semaines, voire des mois et l'on s'en remet assez bien. Mais les soins sont importants et dispendieux, souvent trop pour qu'un freak moyen puisse se les offrir.

Des recherches ont été faites au sujet des hépatites contractées par des speed freaks. Elles montrent que ce genre d'hépatite pourrait bien être de type chronique. En effet, des tests sanguins effectués des semaines et des mois après l'apparent recouvrement de santé, montrent encore une légère anomalie du sang.

On a suggéré aussi que le speed pouvait, tout comme l'alcool, causer des cirrhoses du foie. Cette maladie



est caractérisée par la mort de certains tissus essentiels au bon fonctionnement du foie, lesquels tissus morts sont remplacés par d'autres tissus parasites, sans utilité aucune.

---

### QUELQUES MOTS SUR LE SHOOTAGE

---

N'importe quel étudiant de première année en médecine pourra vous dire que le corps a plusieurs façons de rejeter les corps étrangers non souhaitables. Votre sang, en particulier, a le pouvoir de rejeter les virus indésirables; similairement, il maintient la pureté de votre organisme, même si vous vous êtes coupé, par exemple, et qu'ainsi vous soyez exposé directement à des millions de germes nocifs. Quand une substance empoisonnée est prise par la bouche, votre corps a la chance de pouvoir la rejeter par où elle est entrée: la bouche. C'est que l'on fait en vomissant. Mais, quand une substance quelconque est prise par voie d'injection intraveineuse, toutes les voies naturelles de rejet sont outrepassées et vous n'avez plus d'autre choix que de conserver en vous ce que vous y avez mis.

L'hépatite, la surdose, etc... ne sont pas les seuls dangers que vous courez en vous injectant des



substances dans les veines. Vous pouvez aussi vous injecter une forme de bactérie particulièrement déplaisante. Cette bactérie a si bonne santé, elle, que vous ne la détruisez pas même en faisant bouillir l'aiguille. Cette bactérie s'installe et se reproduit autour des valves de votre coeur. C'est mortel... Même si cela peut prendre des années après qu'elle ait été introduite.

Un autre danger est le suivant, bien que la plupart des gens qui se shootent ne semblent pas en être conscient. La plupart des comprimés, des poudres, etc... sont des composés qui peuvent contenir des substances impropres à être introduites dans votre système circulatoire. On a connu des cas de morts par accumulation de talc dans les bronches, par exemple; ce talc était dans les comprimés. Plus particulièrement, il faut absolument éviter de se shooter des downers. En effet, le taux de matière inerte dans les comprimés est particulièrement élevé. Ce qui a pour résultat que les chances d'accès sont aussi très élevées.



# Les barbituriques



---

Classification: dépressif

Possible surdose: très possible, particulièrement à forte dose ou mélangé à l'alcool

Addiction physique: oui et très forte

Méthode usuelle de consommation: ingéré en capsule ou en comprimé, parfois injecté.

---



Les différentes catégories de downers comprennent: l'Amytal (amobarbital sodium), le NEMBUTAL (pentobarbital sodium), le Phénobarbital, le Seconal (secobarbital sodium) et le Tuinal (amobarbital-secobarbital).

Les barbituriques sont, peu ou prou, le même désastre que les speeds. Ils sont aussi finalement plus dangereux que les speeds et que l'héroïne. Alors que les speeds obligent le coeur et les organes vitaux à travailler en heures supplémentaires, les downers ralentissent le coeur et diminuent d'une façon drastique la pression sanguine. Les barbituriques sont généralement utilisés par ceux qui préfèrent un high de type paresseux, proche de l'ivresse alcoolique.

Mélangés à l'alcool, on connaît les downers au Canada sous le nom de goof balls et ils ont été très à la mode vers les années 65.

Les downers peuvent détruire les fonctions cérébrales en coupant l'arrivée d'oxygène au cerveau, cet oxygène dont les cellules cervicales ont besoin pour fonctionner. Une surdose de barbiturique provoque, fréquemment, des dommages au cerveau qui peuvent être permanents après le retour de la personne qui en est la victime. De la même façon que les speeds sont en quelque sorte "couverts" par la Société établie (les ménagères prennent du speed dans leur pilule de diète, les hommes d'affaires prennent des pilules pour travailler plus, les étudiants aussi, etc...), de même les downers qui sont acceptés "socialement" sous forme de tranquillisants ou de pilule à dormir. En fait, ce sont souvent les membres les plus engagés dans la Société établie qui prennent les barbituriques.

Pendant de longues années, les pilules pour dormir en surdose ont été très à la mode pour se suicider. En cas de surdose, il est souvent obligatoire que les victimes soient conduites au plus vite à l'hôpital (voir plus bas). La mort survient après une dépression de type respiratoire, suivie d'un arrêt du coeur.

Tout le monde, ou presque, sait, dans le monde souterrain, que les barbituriques présentent un danger d'accoutumance. Quand on les utilise en masse régulièrement, les symptômes survenant durant la période de désintoxication sont souvent plus sévères que ceux qui surviennent durant une désintoxication suite à l'usage de l'héroïne et des autres narcotiques. Que peut-il donc arriver durant cette période de désintoxication?

"... le syndrome commence par de l'anxiété, de la faiblesse; on perd l'appétit, on tremble et on a sommeil. Les symptômes s'aggravent avec le temps et comportent généralement des vomissements, une hypotension, de la fièvre, des tremblements incontrôlables ainsi que de possibles convulsions. Les plus sérieux symptômes sont les convulsions, le délire et une surtempérature, lesquels peuvent être mortels..."

Des suicides accidentels peuvent se produire quand une personne a pris des barbituriques et de l'alcool, puis s'endort de telle sorte que l'intoxication se produit durant son sommeil. Beaucoup de gens, particulièrement les jeunes, ont pris récemment l'habitude de mélanger les "petites rouges" à la bière ou au vin. Cette habitude est SOUVENT fatale car l'alcool augmente considérablement l'efficacité des barbituriques.

Il y a des barbituriques qui ne sont pas employés seulement en tant qu'agent chimique tranquilisant. Ainsi du sodium penthotal qui est utilisé comme "sérum de vérité" quand il est dosé spécifiquement.

Les barbituriques sont particulièrement dangereux pour ceux qui ont une faible pression sanguine, ou qui souffrent chroniquement d'anxiété ou de dépression. De même, ils sont dangereux pour les individus émotionnellement instables qui, pour attirer l'attention et la sympathie, en absorbent presque à la limite de la surdose.

Les freaks qui s'injectent des barbituriques courent un plus grand danger qu'avec n'importe quelle drogue, y compris les amphétamines.



# SUR -

Les cas de surdoses, communs et dangereux, méritent une grande attention. Les surdoses surviennent souvent quand on mélange différentes sortes de pilules.

**IL FAUT CONDUIRE LA VICTIME A L'HOPITAL ET IMMEDIATEMENT.** Si vous n'êtes pas sûr de l'overdose, tâtez le pouls de votre ami. S'il vous paraît lent, irrégulier, c'est peut-être une question de temps. Voici une procédure possible pour éviter d'être buster.

1) Videz complètement les poches de votre ami et enlevez de l'appartement toute trace de dope, pilules, poudres, etc... Il arrive souvent que la police accompagne les ambulances, quand ce n'est pas une ambulance de la police. Même s'il n'y a pas de police, c'est toujours dangereux d'avoir chez soi, ou sur soi, des drogues sans prescription. Cependant, avant de tirer la chaîne de toilette, notez attentivement de quoi on l'air TOUTES les pilules qui vous y jetez délicatement.

2) Puis, inventez une bonne histoire. Rappelez-vous (pas d'affolement) qu'il y a un grand nombre de straights qui tentent de se suicider avec des barbituriques et chaque jour. Dire que votre ami a tenté de se tuer, qu'il était effectivement déprimé depuis quelque temps, vaut aussi bien, en définitive, que de dire qu'il a une surdose. Autrement, croyez-le ou non, le temps que vous mettrez à discuter avec la police ou avec un jeune imbécile de service sera peut-être le temps qui reste pour que votre ami vive ou meurt.

Cette méthode vaut seulement si votre ami a perdu conscience ou s'il s'est injecté la dope.

# DOSE

**Si votre ami est encore conscient, faites ce qui suit.**

- 1) Trouvez un quelconque moyen de faire vomir votre ami. N'importe quoi, du moment que ça marche: en enfonçant vos doigts dans sa bouche, en lui faisant avaler de l'eau salée, etc... Si l'ingestion ne date pas de plus d'une demi-heure et si la dose n'est pas possiblement mortelle, c'est encore la meilleure façon d'éviter le pire. Maintenant que votre ami a vomi, évitez de lui donner du café dont l'effet serait d'accélérer la fonte de ce qui reste de barbiturique dans son estomac.**
- 2) Tentez par tous les moyens (enfin presque tous les moyens civilisés) de maintenir votre ami éveillé, au moins pour une prochaine couple d'heures, tant que vous ne serez pas sûr que tout danger est écarté. Le plus longtemps il restera éveillé, le plus longtemps son organisme travaillera à éliminer le poison du circuit sanguin. Surveillez attentivement sa respiration qui doit être normale.**
- 3) Ceci est très important. Si vous croyez que votre ami est victime d'une surdose de barbiturique, ne lui donnez pas d'amphétamine sous prétexte qu'un tranquillisant n'a plus d'effet avec un stimulant. Ne lui donnez pas d'amphétamine ni par voie buccale s'il est éveillé, ni par voie intraveineuse s'il est inconscient. Cela serait un désastre supplémentaire et une autre possibilité de le voir mourir. Au début de sa carrière, on crut, en effet, que la Méthédrine était une cure possible en cas de surdose de barbiturique; mais on a abandonné complètement ce procédé car il n'est pas possible de prévoir l'interréaction entre les deux substances.**



## Attention, c'est dangereux !



Depuis quelques années, les freaks sont plus au courant des dangers réels des barbituriques. C'est pourquoi un grand nombre d'entre eux tentent de se désintoxiquer eux-mêmes, particulièrement ceux qui sont habitués à avaler plusieurs "petites rouges" (seconal) par jour. Mais il faut savoir que se désintoxiquer tout seul d'une habitude prise aux "petites rouges", une habitude de six mois par exemple, peut être quelque chose de plus dangereux que toutes les expériences insensées qu'ils ont pu faire. Une telle désintoxication requiert des soins attentifs qui ne peuvent être donnés que dans un hôpital, ou sous surveillance d'un médecin compétent et compréhensif.

Il vaut mieux ne pas tenter de se désintoxiquer soi-même, si vous avez une habitude quelque peu longue. En particulier, dans les cas de désintoxication, les convulsions courantes sont, de plus, imprévisibles et peuvent aussi bien survenir une semaine complète après que la cure soit THEORIQUEMENT terminée.

# L'alcool

---

**Classification:** dépressif

**Possible surdose:** possible

**Addiction physique:** oui

**Méthode commune d'utilisation:** ingéré sous forme liquide

---

L'alcool est un dépressif. En chimie et en pharmacologie, il est proche du Chloral hydrate et du paraldehyde.

Les inconvénients de l'alcool sont nombreux et variés. L'alcool est l'une des drogues les plus dangereuses que l'on peut ranger dans la catégorie des speeds, des barbituriques et des drogues fortes. On estime qu'en Amérique du Nord, UNE PERSONNE SUR TRENTE est un alcoolique chronique.

L'alcool cause une intoxication chronique et aiguë, une dépendance physique. Les symptômes de la désintoxication (delirium tremens) sont fréquents quand l'alcool est discontinué dans l'organisme. On peut ajouter à ce tableau que l'alcool est la drogue meurtrière numéro 1 du monde entier.

A cause du grave problème de l'alcoolisme en Amérique du Nord, il existe de nombreuses associations d'aide. Les Alcooliques anonymes en particulier font un excellent travail.



# L'opium

---

**Classification:** opiate

**Possible surdose:** improbable

**Addiction physique:** oui

**Méthode usuelle de consommation:** Fumé, parfois mélangé avec la marijuana, ingéré

---

On fume peu d'opium en Amérique du Nord, tout simplement parce que l'opium y est rare. A quelques exceptions près, l'opium est mélangé avec d'autres substances avant d'être mis sur le marché. Un bon exemple est la marijuana traitée avec l'opium. Un tel mélange donne un high réveur, ensommeillé avec toutes les aspérités de la vie comme gommées.

L'opium est une dope extrêmement puissante. Le premier danger relatif à l'opium, c'est que c'est une drogue classée dans la catégorie A, laquelle provoque une accoutumance quand elle est employée depuis longtemps. Deuxièmement, l'opium vous rend si docile, si calme que l'usager est tenté de ne rien faire d'autre que de s'asseoir en rond avec des amis pour fumer de l'opium le reste de sa vie.

L'opium est une substance préparée à partir de la sève qui coule d'une entaille faite à la capsule de graines des pavots non coupés. Il contient des alcaloïdes tels que la morphine, la codéine et la papaverine. On s'en sert en médecine pour supprimer la douleur et son usage remonte à quelques 5,000 ans avant Jésus-Christ.

Il est rare de tomber sur quelqu'un qui est intoxiqué à l'opium, mais cela peut arriver. En fait, l'opium est si rare sur notre continent que l'on est forcément suspicieux quand on vous offre quelque chose sous le nom d'opium.

# Codéïne - morphine

---

Classification: opiate

Possible surdose: improbable mais possible due aux impuretés des substances

Adiction physique: oui

Méthode usuelle de consommation: la morphine par injection ou par ingestion sous forme de pilule; la codéïne, en ingestion sous forme de liquide, parfois par injection.

---

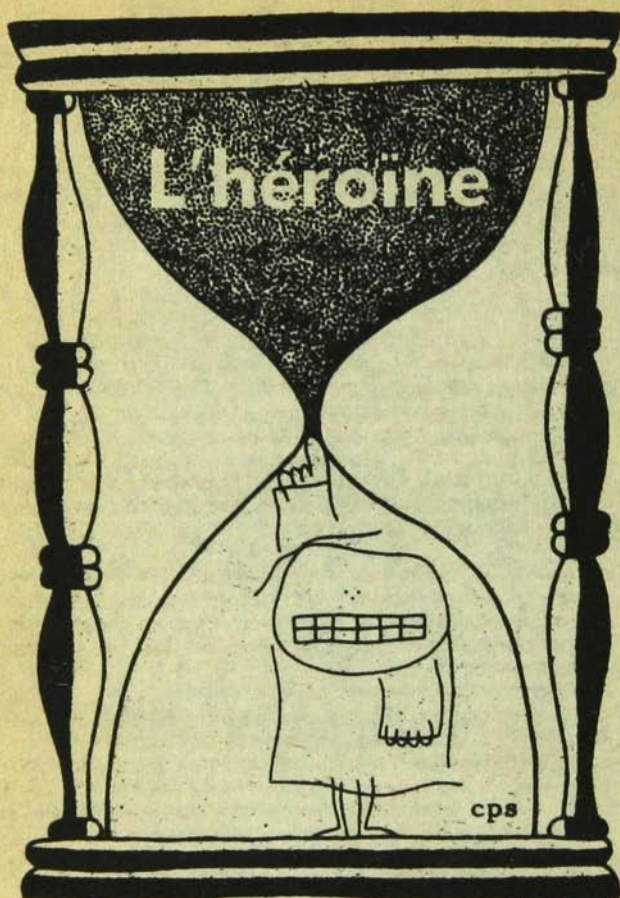
La morphine et la codéïne sont deux alcaloïdes contenus dans l'opium brut. Ils sont tous deux classés dans la catégorie A, bien que la morphine soit plus puissante que la codéïne. En elle-même, la morphine est capable de soutenir un usager de l'héroïne quand cette dernière est introuvable sur le marché.

L'usage de la morphine, en tant que substance injectable, est assez récent. Il date de 1853, après que le Dr Alexander Wood ait inventé l'aiguille sous-cutanée. On utilisa sur une large échelle la morphine comme un soulagement de la douleur durant la guerre civile américaine. Au point que l'addiction à la morphine fut connue aux Etats-Unis sous le nom de "Soldier's Disease".

A la fin du dix neuvième siècle, on trouvait sur le marché, un grand nombre de médicaments contenant de la morphine et de la codéïne, sans qu'on ait besoin d'ordonnance pour les acheter.

On trouve encore de la codéïne aujourd'hui, en vente libre, dans certaines préparations contre la toux. On a assisté à des campagnes contre cet usage; le résultat en fut que de nombreux médicaments contenant ces substances disparurent du marché.





**Classification:** opiate

**Possible surdose:** improbable, bien que possible dû généralement aux impuretés contenues dans l'héroïne de rue

**Addiction physique:** oui

**Méthode usuelle de consommation:** injecté

L'héroïne est la drogue classique dans le monde occidental, historiquement et littérairement parlant. C'est la drogue à laquelle on pense toujours la première et, conjointement, c'est la drogue qui provoque le plus grande peur dans la Société établie.

Sa production commerciale date de 1898: on fabriquait l'héroïne en Allemagne comme substitut à la morphine et à la codéine. On s'aperçut peu après que l'héroïne était, en fait, plus dangereuse que la morphine et que la codéine.

L'héroïne est une substance obtenue en traitant la morphine à l'acide acétique. L'héroïne est de 20 à 25 fois plus puissante que la morphine et, de loin, infiniment plus addictive que cette dernière. On peut couper l'héroïne de nombreuses fois tout en lui conservant encore une grande puissance. En fait, l'héroïne achetée dans la rue n'est que l'héroïne de 1 ½ à 3 pour cent. On estime que l'héroïne en provenance de la côte ouest du Continent est moins forte que celle en provenance de la côte EST.

Le monde de l'héroïne est tout à fait différent du monde souterrain de la marijuana ou des hallucinogènes. La grande majorité des usagers des hallucinogènes n'ont aucunement l'intention de rentrer dans le monde de l'héroïne.

On estime que le problème causé par l'héroïne n'atteint pas, et de loin, au Canada celui posé dans des villes comme New York ou Los Angeles. On a dénoncé récemment, aux Etats-Unis, une tentative récente de la pègre pour introduire l'héroïne dans le middle class, généralement peu suspicieux et victime de la propagande maladroite que font les gouvernements pour "combattre" toutes les dopes sans distinction, sauf l'alcool.

On a remarqué ceci aux Etats-Unis (et faisons-en nos réflexions sans tarder) que, quand les stocks de grass sont épuisés, les jeunes, en particulier, se tournent vers d'autres dopes toujours plus dangereuses. Et pourquoi ne le feraient-ils pas puisque qu'on leur dit que TOUTES les drogues sont également dangereuses.

Quoique le problème de l'héroïne ne se pose pas ENCORE ici même, il est bon de connaître quelques méthodes de désintoxication.



Parmi celles-ci la cure par la METHADONE semble être devenue la plus populaire depuis une décade environ. C'est encore un traitement contre l'intoxication à l'héroïne qui est très controversé et qui, par là-même, suggère quelques commentaires.

Selon l'expérience, la méthadone semble être un traitement sur lequel on peut compter, à condition de savoir en user. Sans cela, la Méthadone peut être, elle-même, une drogue dangereuse et addictive. On voit, par exemple, des usagers peu engagés dans l'héroïne qui vont se faire traiter à la Méthadone parce qu'ils aiment bien le traitement. On souhaite que des études soutenues et poussées continuent à éclaircir ce problème.

### QUELQUES INFORMATIONS TECHNIQUES

Les cas de surdose sont souvent causés par l'injection d'une héroïne de rue dont la pureté est plus grande que celle prévue. En effet, comme l'héroïne est illégale, on ne sait jamais ce que l'on achète vraiment, même si l'on croit connaître son vendeur.

Si un cas de surdose se présente, il faut en conduire la victime à l'hôpital immédiatement. Après tout, mieux vaut être busté que mourir. Si vous appelez un hôpital, dites au médecin d'apporter avec lui de la NALINE. C'est une substance chimique qui peut aider à contrôler une surdose d'héroïne. Un remède du bon vieux temps consiste à injecter du lait à la victime. Vous pouvez en entendre parler de temps en temps, mais ce n'est pas à recommander.

### SE DESINTOXIQUER

Se désintoxiquer soi-même est toujours une aventure dangereuse pour peu que l'habitude soit forte. Alors qu'une désintoxication des barbituriques peut avoir des effets une semaine après, une désintoxication de l'héroïne se complète généralement en trois jours. Les problèmes, s'ils se présentent, sont de la variété du "petit mal", lequel peut paraître très étrange bien qu'il ne soit pas mortel. La pire chose est que le patient en désintoxication se sent tellement vide qu'il serait très heureux de se shooter à nouveau pour éviter cet inconfort.

## Le DMT

en liquide, et plus communément mélangé à d'autres substances. La méthode la plus usuelle de consommation est de le fumer après en avoir aspergé du persil, du du tabac ou même de la marijuana. Cette drogue a été créée à fin de recherche. Elle produit des effets similaires aux autres dérivés tryptamines, mais son action est rapide et forte. Enfin le voyage dure tout au plus une couple d'heure. Il n'y a que peu d'informations sur le DMT, bien qu'il soit aussi vieux que le LSD et, par surcroît, de synthèse facile. La façon la plus prisée de consommation du DMT est sur la marijuana car, quand l'effet du DMT tire à sa fin, l'effet de la marijuana continue d'agir, de telle sorte que le retour est très doux. On connaît ce genre de trip sous le nom de "Businessman's Trip" à cause

de sa courte durée. Ou encore de "One-hit grass" car il en faut très peu pour être stone.

Les dangers du DMT ne sont pas

facilement ap-

parents mais

pourtant ils exis-

tent. Ce trop fort

et ce trop vite peut

causer une augmenta-

tion de la pression san-

guine, pouvant aller jus-

qu'à la rupture des pe-

tits vaisseaux sanguins

qui irrigent le cerveau.

Usé avec une grande mo-

dération, en dose très fai-

ble, l'expérience montre

que son usage est sauf. Le

DET est un produit chimi-

que proche du DMT mais un

peu plus léger. Les deux sont

des dérivés de la famille chi-

mique des tryptamines, qui

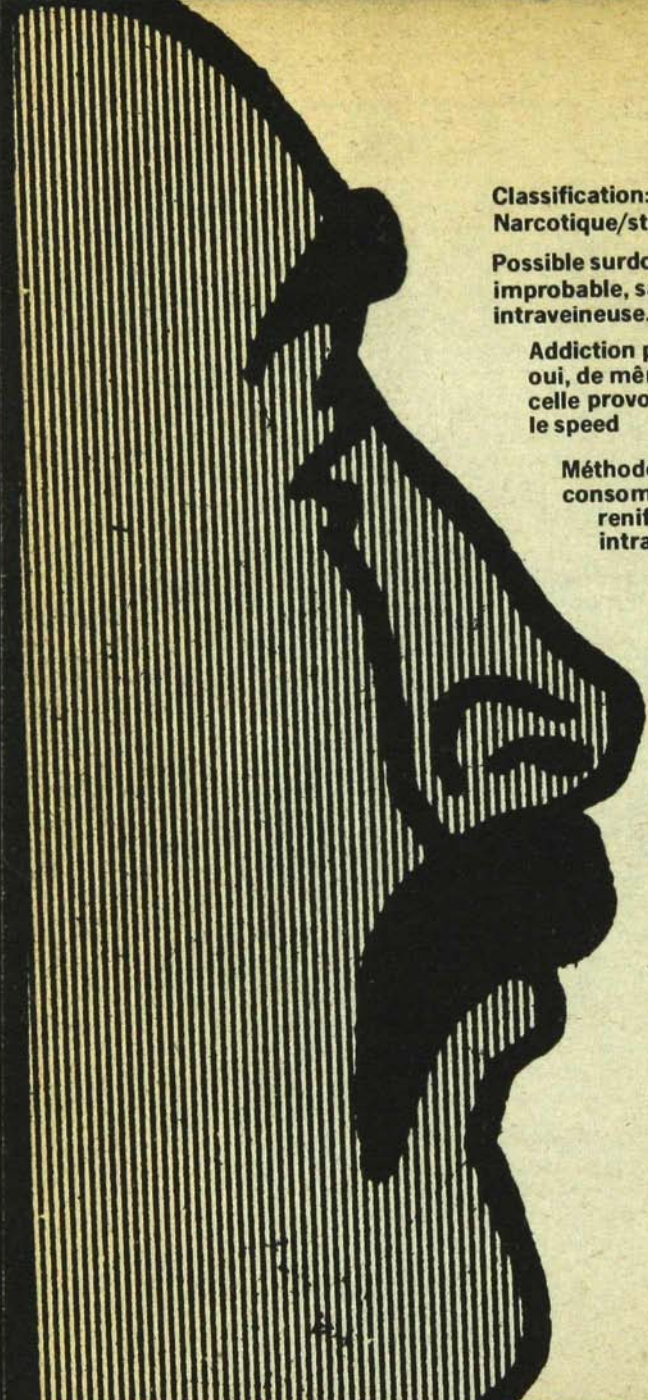
est également la base du LSD,

de la Psilocybine et de la Bu-

foténine.







**Classification:**  
**Narcotique/stimulant**

**Possible surdose:**  
**improbable, sauf si injecté**  
**intraveineuse.**

**Addiction physique:**  
**oui, de même type que**  
**celle provoquée par**  
**le speed**

**Méthode usuelle de**  
**consommation:**  
**renflé, ou**  
**intraveineuse.**

# La cocaïne

La cocaïne est un stimulant de système nerveux central. Elle réduit l'appétit. Quand elle est appliquée directement contre des muqueuses, comme celles du nez ou de la bouche, elle produit une anesthésie et une contraction des vaisseaux sanguins.

C'est Freud qui utilisa le premier la cocaïne comme médicament. Il l'expérimenta sur lui-même et il développa, semble-t-il, un certain nombre de ses théories psychanalytiques sous l'effet de cette drogue. Freud pensait que la cocaïne était une drogue psychiatrique miraculeuse et la prescrivait pour toute maladie mentale. Il se désillusionna rapidement quand il s'aperçut que ses patients restaient accrochés à la drogue.

La cocaïne a des similitudes avec les speeds de bien des façons. On développe une rapide tolérance, c'est-à-dire le besoin de prendre de plus en plus de la substance... Un high sur la cocaïne peut causer les mêmes syndromes de psychoses paranoïaques. Une surdose de cocaïne peut aller jusqu'à causer de graves convulsions qui se terminent par la mort.

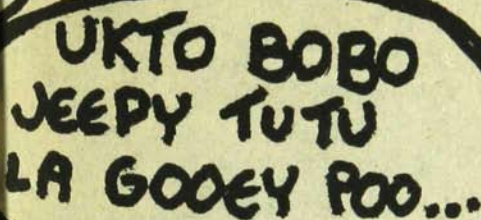
On ne note que très peu de cas de cocaïne injectée mais il semble que le reniflage de cocaïne est en expansion, particulièrement en certains milieux.

Sniffer de la cocaïne peut amener une perforation de la cloison nasale. Cette perforation est due à la contraction des vaisseaux sanguins là où la cocaïne est appliquée. Les tissus qui ne sont plus irrigués meurent par manque d'oxygène.

On classe généralement la cocaïne dans les drogues addictives quoiqu'une désintoxication ne cause pas les syndromes de privation communs aux drogues fortes (opiates). Une désintoxication de la cocaïne est plus proche d'une désintoxication des amphétamines, avec possibilité de dépression, de fatigue et de distraction.







UKTO BOBO  
JEEPY TUTU  
LA GOOEY POO...

## **Aérosols, colles et autres pollutions**

**Classification:** sous-produits du pétrole

**Possible surdose:** très forte

**Addiction physique:** de type particulier

**Méthode usuelle de consommation:** vapeur inhalée

L'éventail des substances ainsi employées couvre des colles différentes, colle d'avion, colle-ciment ou colle-caoutchouc, la gasoline, des solvants à peinture, des solvants à aérosol.



---

## LES COLLES

---

L'effet que l'on ressent en inhalant ces colles est similaire à celui d'une ingestion d'alcool: la tête légère, hilarité, euphorie, étourdissement, etc... avec, occasionnellement, des hallucinations vivaces et colorées pouvant durer de 15 à 30 minutes. Les effets secondaires incluent une perte de la coordination musculaire, vision embrouillée, discours incohérent, désordre mental aigu, stupeur, somnolence pouvant durer de 1 à 2 heures. En certains cas, on remarque l'inconscience, le coma et la mort.

L'ingrédient actif trouvé dans ces colles est le toluène. Il présente, en commun avec d'autres solvants, de graves dangers quand il est inhalé d'une façon répétitive. Une dépression du système nerveux central, des muqueuses inflammées, et des anomalies temporaires du sang, y compris l'anémie, sont quelques-uns des inconvénients mineurs.

Des inhalations intensives et répétées peuvent causer de sévères dommages sur les cellules du cerveau, celle du foie et des reins et peuvent interférer dans la fonction du sang, dans la formation de la moelle des os.

Bien que ces substances ne soient pas addictives théoriquement, on note des effets de tolérance. On a tendance à inhaler de plus en plus de vapeurs et l'étendue des dommages s'en suit automatiquement... suite à des empoisonnements ou à une diminution de l'oxygène.

---

## SOLVANTS DE PEINTURE, ETC...

---

Ces produits contiennent généralement des hydrocarbures en solvants, lesquels, quand on les inhale, affectent le système central nerveux, causant un effet d'ivresse, accompagné souvent de distorsion du son: son de cloche ou bourdonnement dans les oreilles, réverbérations en écho des bruits extérieurs.

Un usage intensif et prolongé de ces substances peut provoquer des hallucinations, des délires, le coma, des dommages physiques permanents etc. dans les cas extrêmes, la mort.

---

### LES AEROSOLS (SPRAY)

---

Inhaler de tels prays provoque un effet rapide pouvant durer une dizaine de minutes. Ces effets, sont, généralement, étourdissements, rires incontrôlables et différentes formes d'hallucinations.

Comme il n'est pas possible, pratiquement, d'isoler le fluide du produit qu'il a charge de propulser en dehors de la cane (que ce soit de la peinture, du spray à cheveux, etc...), renifler un aérosol représente des dangers extrêmes pour la gorge et les bronches qui peuvent subir des dommages permanents. Par surcroît, on a signalé des accidents mortels provoqués par le FREON, gaz contenu dans les canes. Cette substance est très froide quand elle sort de la cane, souvent tellement froide qu'il faut la réchauffer avant de pouvoir l'inhaler. On se sert généralement d'un ballon que l'on remplit préalablement de gaz avant de la sniffer. Si ce gaz est inhalé trop froid, il peut causer une paralysie du larynx: la mort peut s'en suivre par suffocation.

Même si vous pensez que personne n'est assez idiot pour sniffer des choses aussi extravagantes que de la peinture, de la colle, des aérosols, il vous suffit de demander à une maîtresse d'école du primaire pour savoir ce qu'elle en pense.

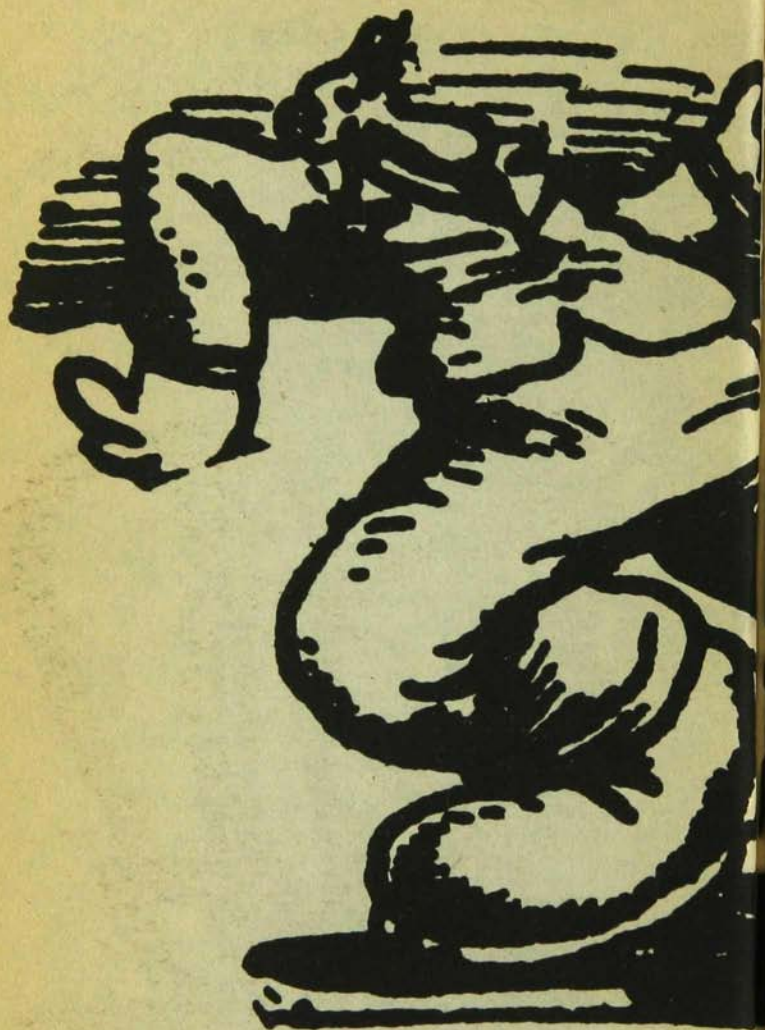
L'âge moyen de ces nouveaux intoxiqués est, généralement, de 12 ans et moins. Et ils deviennent de plus en plus idiots... Cette scène particulière est une véritable disgrâce pour la contre-culture.

---

Si vous avez un petit frère ou une petite soeur, APPRENEZ-lui sans lui donner de leçon.

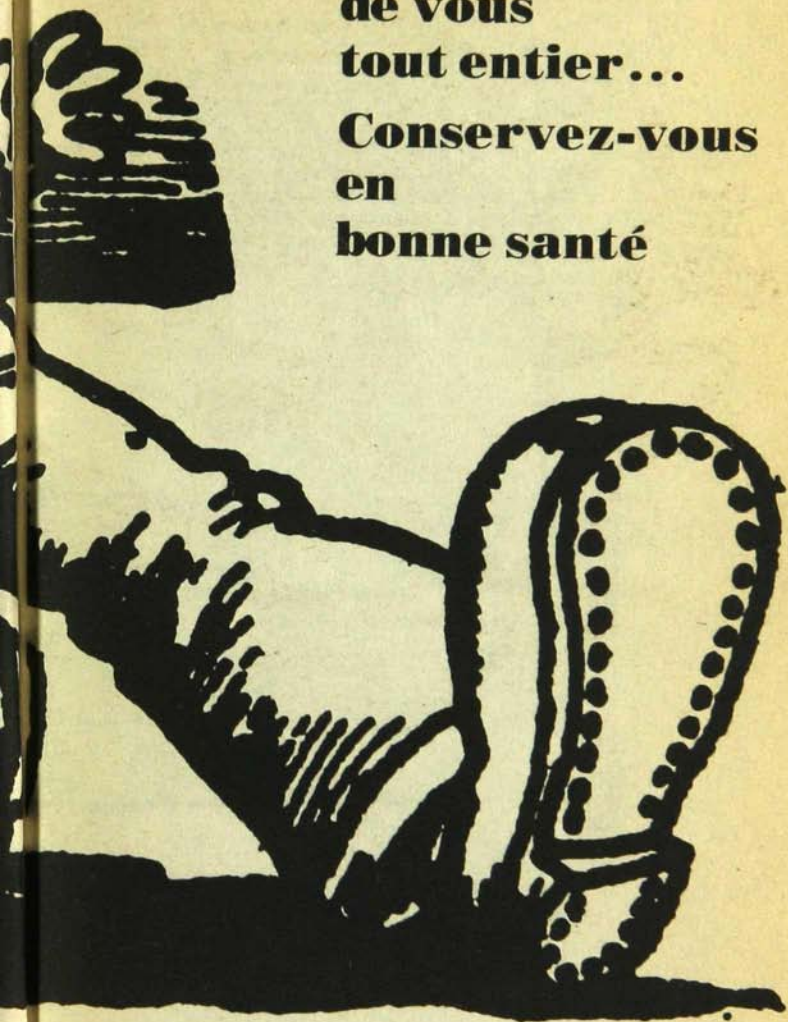
---





**On a besoin  
de vous  
tout entier...**

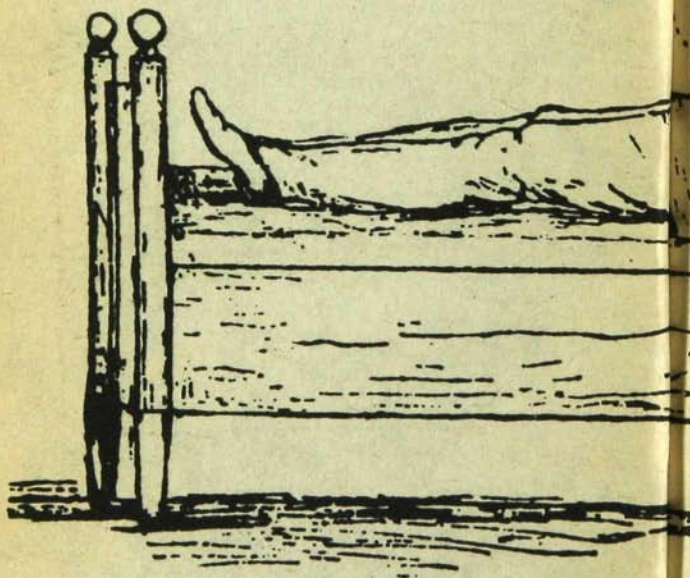
**Conservez-vous  
en  
bonne santé**

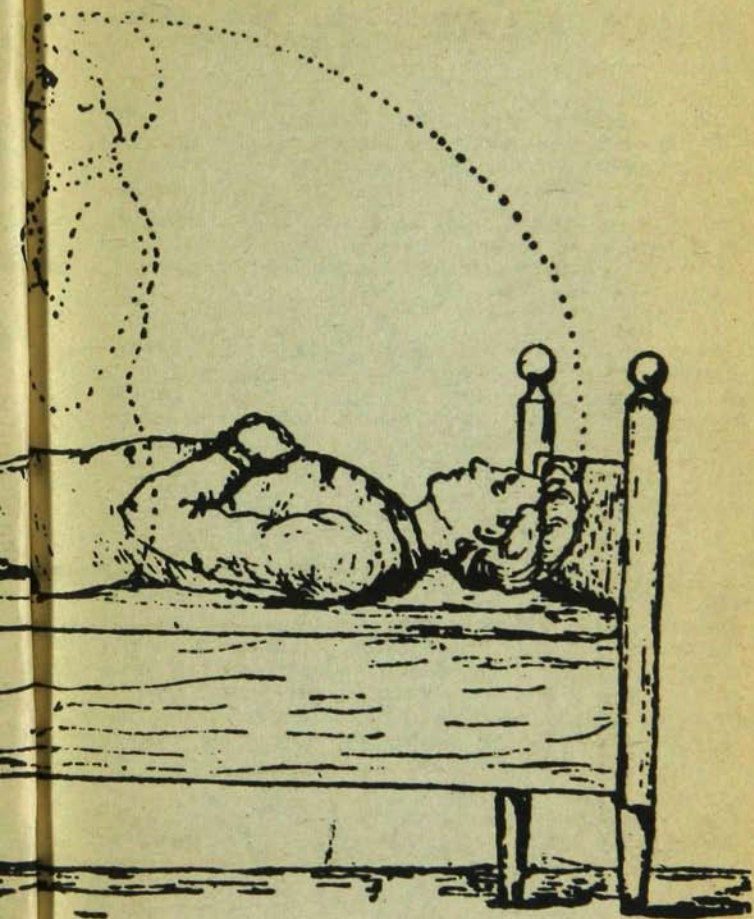




## Voyager ou rêver

A raison de 8 heures de sommeil par jour et ce, durant 65 ans de vie, vous passez plus de 200,000 heures de votre vie en sommeil. 200,000 heures qui vous échappent presque complètement et qui sont, ainsi, presque une autre vie. Ce que la magie blanche (ou noire) appelle un "voyage astral" n'est peut-être qu'une façon de contrôler ses rêves. Mais, est-ce que l'on peut appeler "Rêve" le tiers de sa vie?







Ce qu'on appelle "projection astrale" est une façon d'envoyer en voyage son corps spirituel. Ce véhicule a de nombreux noms: âme, atman, sur-Soi ou corps astral.

Les formes semi-transparentes que nous appelons "fantômes" sont, en fait, le corps astral de personnes vivantes ou mortes.

Qu'on le sache ou non, 90 pour cent des êtres humains font des voyages astraux quand ils sont endormis. Mais très peu le font d'une façon consciente.

Quoi qu'on en pense, une "projection astrale" n'a rien de bien far-out; ce n'est ni un acte mystique ni un acte surnaturel. C'est un acte tout simple, presque courant, dès que l'on connaît les faits.

Lorsque, pour la première fois, vous faites, consciemment, un voyage astral, il est bon que vous ne soyez pas recouvert par trop de couvertures car cela pourrait causer un sentiment de suffocation, lequel peut avoir des effets néfastes sur le voyage.

### *Le corps astral*

Le corps astral est l'objet qui coïncide exactement avec votre corps physique. Le corps astral est le responsable de la conscience; c'est pourquoi l'on ne ressent aucune douleur lorsque l'on est inconscient, que la conscience soit partie sous l'effet des drogues ou de quelque coup. On a calculé que le corps astral pesait à peu près deux onces. Un tel résultat a été obtenu en pesant des patients avant et après leur mort.

Le corps astral est relié au corps physique par ce que l'on appelle "la corde d'argent". Cette corde s'étend de la tête du corps physique à la tête du corps astral, ou bien encore du plexus solaire au plexus solaire, de la même façon que le cordon ombilical relie le bébé à sa mère. Quand le corps astral reçoit une sensation, celle-ci est transmise au corps physique à travers cette corde, selon un procédé ondulatoire. A l'instant de la mort physique, quand le cœur cesse de battre, cette corde s'amincit; après trois jours environ, quand tous les organes sont morts, la corde

disparaît. Suite à quoi, il est loisible d'enterrer et de brûler le corps.

Comment pratiquer les voyages astraux consciemment?

Faire un voyage astral conscient n'est pas une chose facile; il faut s'armer de patience afin de réussir cette expérience. Il y a différents passages; nous allons tenter de décrire ici quelques méthodes parmi les plus usuelles.

### *Le contrôle du coeur*

Cette méthode est l'une des meilleures mais elle demande beaucoup d'exercices. Quand nous sommes endormis, notre coeur bat au ralenti; notre corps astral est alors libéré pour recueillir l'énergie destinée à notre corps. C'est pourquoi nous dormons. Si nous arrivons à ralentir consciemment notre coeur, nous pouvons ainsi provoquer un sommeil profond et rafraîchissant; nous pouvons aussi libérer consciemment notre corps astral de notre corps physique.

Avant d'aller au lit, il ne faut pas manger trop abondamment. Quand vous serez au lit, couchez-vous de préférence sur le côté gauche et détendez-vous aussi complètement que possible. Concentrez-vous sur votre coeur et astreignez-vous à suivre ses battements. Vous les entendrez de plus en plus clairement; ils seront, selon toute vraisemblance, un peu incohérents; il faut apprendre à les contrôler de telle sorte qu'ils deviennent très réguliers. Lorsque vous entendrez vraiment votre coeur, concentrez-vous sur votre plexus solaire afin de ressentir les battements de votre coeur à cet endroit. Il faut arriver à entendre très clairement les battements à la hauteur de votre plexus avant d'aller plus loin, sous peine d'échec. Ensuite, concentrez-vous sur vos cuisses, sur vos genoux, sur votre nez... en fait, sur toutes les parties de votre corps, en prenant soin d'entendre en chacune de ces parties les pulsations de votre coeur. Cet exercice vous prendra, sans doute, une bonne semaine, avant de le faire correctement, à raison de quelques minutes chaque nuit. Quand vous y arriverez, il sera alors temps d'apprendre à ralentir votre coeur. La façon de procéder, pour ce faire, est d'écouter calmement votre coeur, puis d'imaginer que l'intervalle entre chaque battement devient de plus en plus long.



Concentrez-vous essentiellement sur les intervalles; il arrivera un moment où vous prendrez conscience que votre cœur bat, effectivement, un peu plus lentement: ralentissez alors votre respiration. Durant votre temps de concentration, vous aviez sans doute chaud. Maintenant, vous avez une légère sensation de froid. Vous savez que vous allez entrer dans le stade de l'inconscient physique.

Quand la sensation de froid deviendra presque insupportable, arrêtez de ralentir votre cœur mais maintenez-le à rythme lent. Il ne vous reste plus qu'à vous dire que vous allez quitter ce corps raide et froid pour pénétrer dans la liberté. Abandonnez votre corps physique à la sensation de sommeil et arrêtez de vous concentrer. Vous serez sans doute vaguement conscient que votre corps physique fait une sorte de saut convulsif. C'est la preuve que votre corps astral est en train de s'évader. Il se peut aussi que vous ne soyez pas conscient du tout de cette convulsion; cela voudra dire que vous n'êtes pas parvenu à une projection astrale consciente. Peut-être la nuit suivante.

Si vous restez conscient, vous serez plongé d'un seul coup dans un monde brillant, parfait de beauté qui entourera désormais votre vrai Vous. Vous pourrez voyager partout où vous le désirez, dans la maison d'un ami ou sur un autre continent. Il vous suffira de penser à la destination et vous y serez. Cependant, lors de votre première projection, il vaut mieux que vous restiez tout simplement dans votre chambre à redécouvrir les objets qui vous entourent. Au bout d'un moment, vous sentirez comme des vibrations dans votre corde d'argent. C'est un avertissement! Retournez immédiatement dans votre corps physique; cela se fait en pensant simplement que vous devez y retourner. Si vous ne suivez pas cet avertissement, vous serez automatiquement renvoyé dans votre corps physique, mais à la vitesse de la lumière et vous vous réveillerez avec un fameux mal de tête, sans vous souvenir de ce qui est arrivé. Si vous suivez l'ordre transmis dans votre corde d'argent, vous rentrerez très doucement dans votre corps physique et la chose suivante dont vous vous souviendrez, c'est que le soleil se lève au matin. Il est bon, lors de votre réveil, de ne pas remuer la tête; ainsi il vous sera possible de vous souvenir avec exactitude de ce que vous avez fait durant votre voyage astral. Vous apprendrez vite à vous souvenir des moindres détails, que vous ayez

visité l'oncle Fred ou la Tour Eiffel. Quand vous vous serez souvenu de tout, levez-vous et notez-en les détails dans un cahier. En effet, vous risquez de perdre des détails si vous ne les inscrivez pas immédiatement.

Peu à peu, vous serez capable de vous souvenir de plus en plus de détails de ce qui est encore comme une sorte de demi-rêve. Enfin, vos rêves cesseront d'être des rêves et vos voyages astraux deviendront, pour vous, comme une autre réalité.

### *La méthode du miroir*

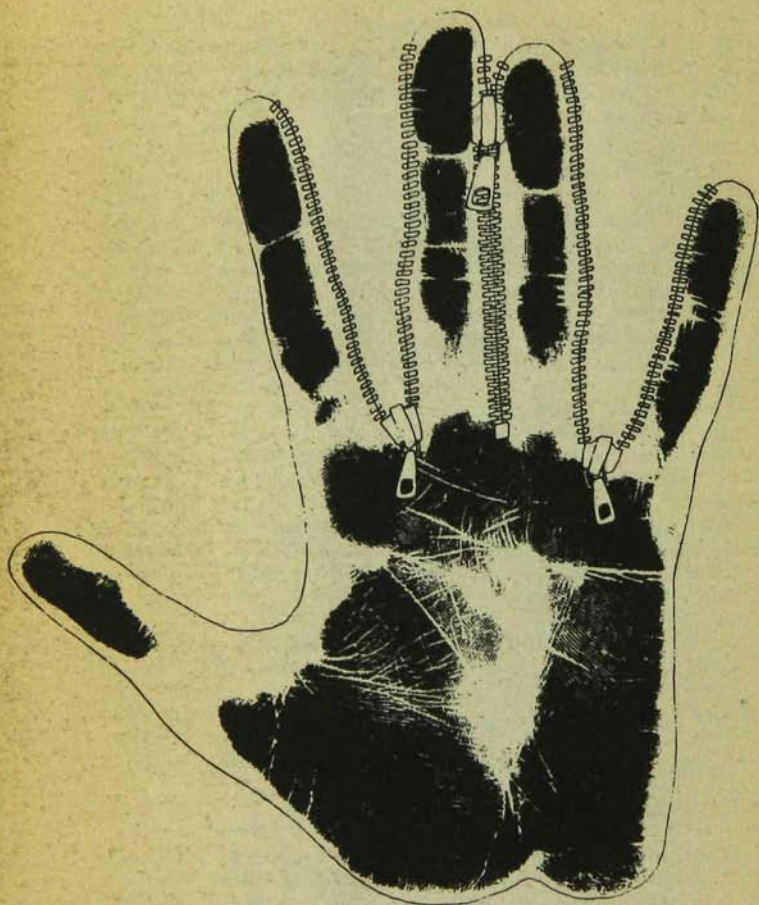
Asseyez-vous devant un miroir dans vos habits de nuit, de telle sorte que vous puissiez voir tout votre corps. Aussi longtemps que votre colonne vertébrale est droite, vous pouvez être assis de la façon qui vous convient, les jambes croisées, sur une chaise, sur un matelas, etc. Regardez-vous dans le miroir, droit dans les yeux. Imaginez que votre VRAI corps est celui qui est dans le miroir et que ce VRAI corps est observé par quelqu'un d'autre, de l'extérieur. Très vite, vous vous sentirez ensommeillé. La plupart des gens ne dépassent pas ce stade; ils tombent endormis. Apprenez à dépasser ce stade, au point de vous sentir très fatigué et très relaxé; allez au lit le plus doucement possible; couchez-vous sur le dos et continuez d'imaginer le VRAI vous flottant au-dessus de vous. Il ne vous reste plus qu'à fixer la destination où vous voulez aller et à vous maintenir semi-éveillé.

Si l'expérience réussit, vous vous découvrirez nageant dans un monde brillant et léger; et un AUTRE VOUS regardera ce vous qui dort presque. Vous pouvez alors continuer votre voyage vers la destination que vous vous êtes fixée. Mais continuez à vous répéter incessamment que vous DEVEZ vous souvenir.

### *La méthode de relaxation*

Cette méthode a des similitudes avec la méthode du coeur car toutes deux font appel à un ralentissement des battements. Lorsque vous vous mettez au lit, concentrez-vous sur la respiration. Ralentissez-la au maximum mais sans forcer. Qu'elle soit lente et profonde. Comptez ces respirations contrôlées. Ajoutez-en une chaque soir. Vous devez arriver à pouvoir compter plus de vingt respirations durant lesquelles vous ne penserez à rien d'autre qu'à ces









respirations, au bruit de l'air qui passe par votre gorge et qui caresse votre glotte. Cela fait, vous verrez qu'il vous est déjà plus facile de vous concentrer sur votre corps; commencez par le pied gauche et suivez ainsi tous les muscles de votre corps, un à un. C'est assez rude au début mais on apprend assez vite. Le cou est un endroit particulièrement difficile à relaxer. Cette méthode vous fera dormir comme une souche. Avant de vous laisser aller au sommeil, dites-vous que vous voulez faire un voyage astral. Imaginez qu'une lumière bleue sort de tous vos pores pour former un autre corps de lumière.

### *L'auto-hypnotisme*

Pendant une semaine, répétez souvent quand vous voulez faire un voyage astral et où. Etablissez un commandement simple, que vous direz à haute voix, en groupe de trois: "Je veux faire un voyage astral dans la maison de Berthe, samedi soir", par exemple.

Après une semaine de cette pratique, mettez-vous au lit comme d'habitude mais conservez cet ordre dans votre tête avant de vous endormir. Dites-vous aussi à vous-même, la nuit choisie, que vous devez vous souvenir de tous les détails de ce voyage.

Et vous vous en souviendrez.

### *La méthode pinéale*

La glande pinéale est un objet de la grosseur d'un pois, située au milieu de votre tête. Un grand nombre de pratiquants prétendent que le corps astral passe par la glande pinéale avant de s'évader. La méthode pinéale est très efficace pour peu que vous soyez entraîné à la concentration.

Allez au lit et détendez-vous au maximum. Concentrez-vous maintenant entre vos deux yeux et à trois pouces de profondeur environ. Après un moment, il vous semblera que votre tête grossit et que votre cœur ralentit. Continuez de vous concentrer. Vous commencerez à ne plus rien ressentir dans votre corps physique; cet abandon de vos sensations physiques part des orteils et se termine à votre cœur. Vous aurez l'impression que votre corps astral se rassemble en masse dans votre corps et qu'il est comme forcé de passer à travers la porte de la

glande pinéale. C'est une sensation assez désagréable. Essayez de ne pas paniquer car rien ne peut vous arriver. Soudainement, vous entendrez comme un claquement; c'est, la porte pinéale qui se referme et vous serez tout à fait libéré de votre corps physique.

### *Programmer ses rêves*

Il est possible de "programmer" ses rêves. Imaginez par exemple, que vous êtes dans un ascenseur qui monte rapidement. C'est très agréable. Puis l'ascenseur s'arrête, les portes s'ouvrent, vous entrez dans une maison étrange. En étant éveillé, répétez souvent cette même scène; il faut arriver à la vivre complètement. Allez au lit maintenant et fixez le but de votre voyage. Quand vous serez sur le point de vous endormir, lever votre bras hors du lit jusqu'à l'épaule, de telle sorte que, si vous vous endormez complètement, il tombera et vous réveillera. Cette méthode vous permet de rester conscient jusqu'au moment véritable où vous devez tomber endormi réellement. Durant tout ce temps, continuez de penser à votre ascenseur, aux portes qui s'ouvrent.

Le lendemain matin, vous vous souviendrez probablement d'un rêve vivace où il est question d'un ascenseur dont la porte s'ouvre sur l'endroit que vous vouliez visiter.

### *La méthode du jeûne*

Cette méthode est très efficace mais il est difficile de jeûner sans danger. Il vaut mieux, avant de se lancer dans un jeûne, consulter des gens qui peuvent vous aider.

Rappelez-vous que, si tout le monde peut jeûner une journée sans problème, vous devez boire et prendre des vitamines, au-delà d'une journée.

Le jeûne aide beaucoup à faire des projections astrales car votre corps physique devient plus faible de lui-même et il est plus aisé pour votre corps astral d'en sortir.







**Pop-Pénélope  
ou  
Le journal  
intime et  
musical  
d'une pauvre  
paranoïaque**



# pink floyd

La parution d'un nouveau disque des PINK FLOYD a ceci de merveilleux, que tout reprend sa place. S'il est flagrant qu'ils ont, eux-mêmes, suivi un genre, particulièrement dans les parties chantées, celui des MOODY BLUES, il n'est pas moins évident qu'ils ont créé une école: KING CRIMSON, EMERSON, LAKE AND PALMER, etc... Tout ce rock progressif dont ils sont le diamant.

En d'autres termes, tout redevient un peu terne face à eux. Où, au contraire, un peu trop brillant. Les PINK FLOYD sont la mesure; c'est pour ça qu'ils sont grands.

Leur avant dernier disque, "Mother Earth", avait une tentative à moitié réussie, leur dernier album, "Meddle", leur redonne la toute première place. S'il y a moins de recherche, il y a plus de maîtrise dans la confection.

Le long jeu se présente en deux parties. La première face est une collection de chansons courtes. La seconde est entièrement consacrée à l'une de ces pièces longues dont ils sont les exemples: "Echoes". Il s'agit d'une pièce presque exclusivement musicale avec, au début et à la fin, deux interventions vocales. Y alternent les instruments de musique traditionnelle, fortement appuyés sur la basse, des sons électroniques, ainsi que l'emploi d'éléments concrets. C'est une pièce dans la tradition de UMMA GUMMA, comme on le voit. La moindre erreur pourrait la rendre grandiloquente. Il n'en est rien. Les PINK FLOYD sont ici la parfaite image de la musique rock sommanbule, celle qui nous entraîne dans des espaces sidéraux les plus élevés.

Les petites chansons de la face un sont, selon moi, un peu moins intéressante, malgré une invention sonore qui nous conduit des mouches aux chiens qui aboient.



## The Beach Boys

### "Surf's Up"

**WARNER BROTHERS RS 6453**

On a comparé parfois les BEACHBOYS aux BEATLES, en ce sens que les BEACHBOYS ont fait, avant tout le monde, les expériences vocales (voix de fausset, etc...) qui ont permis l'avènement de "Sgt Pepper."

En publiant "Surf's up", les BEACHBOYS nous montrent, en effet, qu'ils sont des admirables arrangeurs de sons en studio, qu'ils savent (comme personne) utiliser au maximum tout le matériel dont ils disposent, et qu'ils continuent d'être aussi séduisant que le soleil de Californie dont ils sont les petits chanteurs à la Croix de bois.

La différence qu'il y a entre les BEACHBOYS et les BEATLES est, comme ce disque nous le prouve, que,

si les seconds utilisent toutes les ressources de l'électronique et du son arrangé en studio pour des fins d'expression, les BEACHBOYS en font autant pour les seules fins de plaire.

Bien sûr, il y réussissent et "Surf's Up2, malgré ses rédits et ses facilités, sans oublier une certaine prétention ("Student Demonstration Time" ou "A Day in the Life of a Tree"), est un disque heureux dans ses harmonies surimprimées les unes aux autres.

Il y a, par dessus le marché, la nostalgie d'entendre les BEACHBOYS qui chantent les BEACHBOYS. Dans cinquante ans, on fera, sur Broadway, une comédie musicale qui portera leur nom. Il y aura certainement des allusions à "Long Promised Road" et à Disney Girls (1957) "Jeux des meilleures chansons de "Surf's Up".

C'est une fichue leçon quand même.

Pour les collectionneurs, signalons la parution d'un YARDBIRDS LIVE. Cet enregistrement date d'un concert à New York, en 1968. Ce fut le dernier concert donné par ce groupe avant qu'il ne se sépare pour donner naissance au LED ZEPPELIN. On y retrouve, évidemment, Jimmy Page. Le son est malheureusement assez pauvre mais les fanatiques y trouveront leur compte. EPIC E 30615.

On pourra acheter aussi un triple album intitulé "The First Great Rock Festivals of the Seventies" qui contient des enregistrements faits à Atlanta et à l'île de Wight. Même remarque que pour le premier disque, quoique le son soit un peu meilleur. Les groupes représentés sont: Hendrix, Johnny Winter, Sly, Ten Years After, Miles Davis, Kristofferson, Moutain, The Allman Brothers, Poco, Procol Harum, The Chambers Brothers, Cactus, Cohen et Bromberg, Columbia G3X 30805.



# Quelques rapides

1 - AMON DULL II — UAD 6000 3/4: ce groupe allemand commence à connaître une réputation qui, quittant l'Europe s'installe lentement sur notre continent. C'est leur second double album qui vaut bien le premier dans le genre. Le genre? Un peu sous-PINK FLOYD mais fait avec art. Du rock descriptif, enregistré comme pourrait le faire La DGG.

2 - PALADIN — Island Record — ILPS 9150: ce nouveau groupe anglais est centré autour d'un batteur, Keith Webbs, et d'un organiste, Peter Solley, auxquels l'on a joint deux guitaristes et un piano.

Le matériel est encore indigent. L'équilibre sonore n'atteint pas le minimum garanti. Il semble que la raison en soit une trop forte emphase sur le batteur et sur l'organiste, ce qui rompt l'équilibre. On se rend compte que la pauvreté relatif tient essentiellement à une question de dosage; en effet, une pièce comme "Flying High" est excellente... mais les deux musiciens vedettes y laissent la place au chanteur qui est excellent.

Une samba-rock et un petit tour en arabie ("Fakir") ra-

joute une couleur locale fort inutile.

3 - JUICY LUCY — ATCO SD 33-367: voici encore un type de groupes que l'on ne connaît pas au Québec. C'est un peu dommage car il s'agit d'un rock simple et de très bonne qualité, entre le hard rock des années 68 et le glissement vers l'acoustique que nous connaissons en ce moment.

4 - BRIAN AUGER, "Oblivion Express" — RCA-LSP 4462: Si l'on excepte Emerson, Brian Auger est le seul organiste existant capable de faire avaler à n'importe qui une rivière de chocolat fondant: un véritable sundae. Mais c'est, dans ce second disque de TRINITY, un sundae vers l'anéantissement. Enfin, Brian Auger, en bon ancien jazzman, est capable de jouer seize notes clairement entre deux doubles croches. La course est intéressante à suivre.

Pour les amateurs d'orgue, c'est un délice; pour les autres un supplice. Comment aimez-vous Brian Auger? Grisp.

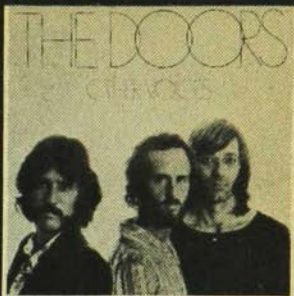
5 - JOAN BAEZ, "Blessed Are" — VANGUARD VSD 6570

## notes...

/1: qu'on le veuille ou non, Joan Baez reste une chanteuse essentiellement politique. Les paroles ont, chez elle et dans ce double disque encore, une signification de type social. C'est en cela qu'elle est grande quoique nous soyons, forcément, moins sensible à son message, ici qu'aux EU. Nous, on a Pauline Julien et, sans ironie, ce n'est pas plus mal.

6 - VAN MORRISON, "Tupelo Honey" - WARNER BROTHER pi50: on attend toujours un disque de VAN MORRISON avec impatience. Après tout, on lui doit deux magnifiques albums, "Astral Weeks" et "Moondance". Il semble cependant qu'il y a, depuis les débuts de cette carrière si brillante, comme un petit essoufflement et dans la voix et dans l'inspiration. C'est le cas de ce disque.

Il n'en reste pas moins que VAN MORRISON a l'une des voix les plus étonnantes du rock, qu'il sait s'en servir. Malheureusement, on ne retrouve pas toujours cette élévation qui faisait l'éclat de ses premiers disques. En récompense, on y trouve une certaine austérité toute proche de la terre.



### The Doors "Other Voices"

ELEKTRA EKS-75017

Que THE DOORS aient décidé de continuer leur carrière, en tant que groupe, après la mort de Jim Morrison, voilà qui est bien. Cet album est la preuve immédiate de leur grand talent de musiciens et de chanteurs et, même si ce ne sont plus les mêmes qu'avant, on les retrouvera comme une découverte.

Il me semble même qu'ils ont choisi de revenir à ce genre "underground" dont ils étaient le symbole à leur début. Paradoxalement, on constate un léger glissement vers une forme musicale plus moderne.

C'est, finalement, un disque souvent joyeux, provocateur, avec une chanson qui va faire fureur, "I'm horny, I'm stoned"...



# DONOVAN

Donovan, c'est un peu notre enfance. Qui ne se souvient de lui dans ses broccards et ses encens intoxicants. Le Donovan des petites filles et des petits garçons. Le Donovan magicien qui diluait ses vibrations jusqu'à nos cœurs saignants.

Il y a beaucoup de façon de rester jeune; je ne suis pas sûre que la meilleure est de rajeunir. D'ailleurs, on peut rajeunir de bien des façons. Quand John Mayall fait son "retour aux sources" il rajeunit et rajeunit avec lui une bonne partie du blues anglais. Le Country rock est une forme de rajeunissement historique.

Dans ce nouvel album double, Donovan a choisi, pour rajeunir, la voix et les voies de l'enfance. Il nous propose un album de dessins victoriens. Vous savez, ces belles images glacées où l'on peut voir des petites filles avec des cerises aux oreilles et des petits garçons avec des rubans au chapeau. C'est évidemment un acte d'amour de Donovan; un acte de fidélité à son monde passé (et sans doute confor-

table). Pour nous donner ce témoignage, il a cherché un peu partout de ces poèmes dits d'enfants, qu'il a mis en musique. On trouve les noms de Lewis Carroll évidemment, celui de Yeats et ceux, moins connus pour nous, de Frida Wolfe, d'agnes Grazier Herbertson... Qui ont sans doute



# OVAN

fait les délices (avec les gâteaux) des petits Anglais.

C'est sans doute là la limite de ce disque... pour nous, en tous les cas. En effet, il nous est assez difficile de rentrer dans ce monde presque inconnu. Il nous manque les résonnances, tout ce petit monde de souvenirs charmants.

Partant, le double album nous paraît un peu long et même quelque peu prétentieux. Ennuyeux même, surtout quand Donovan oublie qu'il est musicien.

Quand il s'en souvient, on le retrouve toujours aussi intoxicant, aussi mystérieux, aussi charmant. Citons "The Song of Wandering Angus" ou "Henry Martin".

Musicalement, le double album est souvent austère. Il n'y a que très peu d'instruments, parfois aucun.

On est évidemment perplexe devant ce disque. Et l'on ne peut pas dire s'il est bon ou s'il n'est pas bon. Admettons que c'est un album un peu particulier, quelque fois rare. Et l'on regrette, enfin, que Donovan oublie un peu qu'il n'y a pas que l'enfance de l'homme qui est intéressante, mais aussi l'enfance de la terre, l'enfance de notre esprit, l'enfance de l'univers.

**"HMS DONOVAN"**  
**DNLD 4001**





# HENDRIX

Ne parlons même pas du succès qui est évident: la mort aidée, comme elle a aidé le dernier album de Joplin qui pourtant n'est pas son meilleur.

Mais on s'étonne encore, en revenant à Jimi Hendrix, de la grande simplicité de ce musicien. Et, cette simplicité est encore la caractéristique dominante de son album posthume "Rainbow Bridge". C'est la même voix profonde et calme qui surgit, l'air de rien, d'un fond instrumental. C'est la même guitare, la seule guitare qui est et est toujours restée cool (aussi affreux soit le mot). Je défie quiconque de prouver que Jimi Hendrix fut jamais pressé, aussi vite jouait-il.

Ces grandes qualités qui surpassent, selon moi, tout l'érotisme de pacotille auquel son nom est attaché, on les retrouve dans cet album qui groupe des chansons écrites entre 1968 et 1970.

On trouve, aux côtés de Hendrix, ses musiciens accoutumés, dont Noel Redding et Buddy Miles. Hendrix est l'auteur de toutes les chansons, à l'exception, évidemment, de "Star Spangled Banner"...

Il y a un peu tout Hendrix dans ce disque. Chose curieuse, un Hendrix assez dégagé du genre "vaudou" de ces premiers disques.

Une excellente instrumentale, "Pali Gap"; une excellente chanson pleine de réverbération "Room Full of Mirrors" avec une petite fin superbe qui montre à quel point il n'est pas nécessaire de pousser une trouvaille jusqu'au bout pour faire "psychédélique".

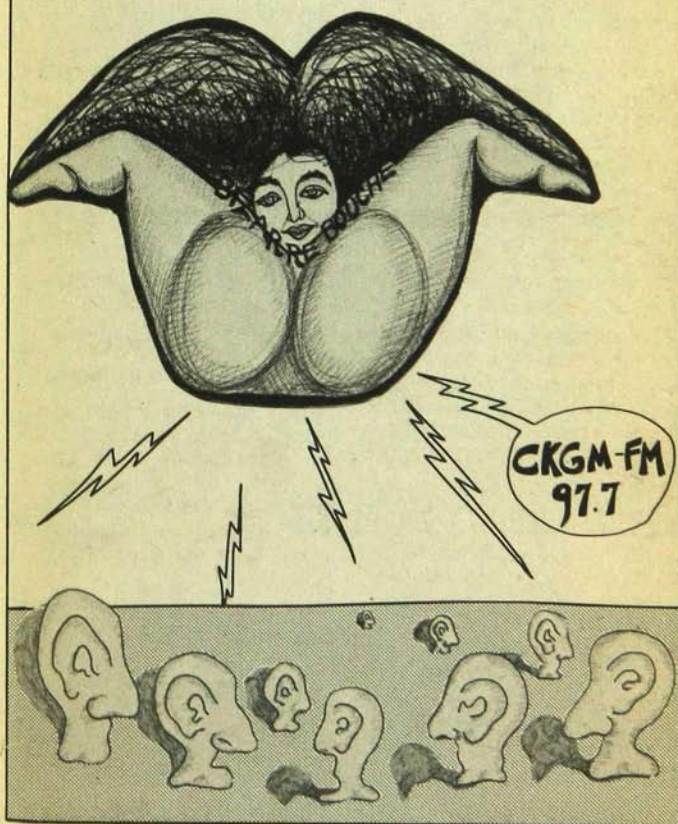
La face 2 est, généralement, plus développée. Particulièrement avec "Hear my Train a Comin".

Bien entendu, ce que j'aime le plus, c'est son interprétation woodstockienne de l'hymne américain. Mais je soupçonne que mon admiration pour cette pièce dépasse le simple plaisir musical, comme dépasse le simple vestimentaire le fait de porter en T-Shirt un drapeau national.

Pour le reste, les amateurs ne seront pas déçus. Tout en reconnaissant à Jimi Hendrix son étonnante facilité à faire à peu près n'importe quoi avec sa guitare, j'avoue ne pas être complètement séduite par ce disque.

Qu'on me pardonne cette faute de goût.

**"Rainbow Bridge"**  
**REPRISE 2040**







# T-REX

Vous êtes couchée sur un coussin pourpre; il est allongé sur un coussin orange. Vous ne savez pas très bien, ni l'un ni l'autre, ce qui va se passer. Lui surtout, car c'est toujours EUX qui ne savent pas. Vous riez dans votre barbe, si j'ose dire. Tout y est; il y a tout mis: la lumière tamisée, l'encens (crazy King), la chemise entre-ouverte et les cheveux bien brossés, beaucoup de gentillesse aussi... et une main un peu loin de son corps à lui, laquelle s'approche subrepticement de la vôtre. Au fond, vous savez. Mais vous n'êtes pas trop sûre de céder. Céder!..

D'ailleurs, aurez-vous le choix car IL a mis sur le stéréo le dernier disque de T-REX. Quand bien même résisteriez-vous à "Mambo Sun", vous chuteriez à "Cosmic Dancer" qui est, et restera, une des très bonnes chansons de notre cher U.N.I.V.E.R.S.

La carrière des deux éléments basique de T-REX (Marc Bolan et Micky Finn) est assez étonnante. Leur premier disque avait remporté un gros succès d'estime, un peu comme le fit le premier disque de cette autre rareté: David Bowie. Puis un trou, assez incompréhensible.

Mais voilà qu'ils nous reviennent en force avec leur quatrième album: "Electric Warrior" qui, d'ores et déjà, se classe dans les paradis psychédéliques par des qualités toutes particulières qui peuvent faire les délices des uns et le plus profond dégoût des autres.

La particularité de ce disque est son érotisme. Il ne s'agit plus pour T-REX de chanter des chansons d'amour, comme le fait tel ou tel chanteur, mais bien de nous introduire dans un monde de cul cosmique où les coeurs sont enchaînés à des étoiles et où le premier acte dans la vie d'un homme est perpétué au moment où il sort du ventre de sa mère.

Il n'y a vraiment qu'un mot pour qualifier ce disque qui sort des normes: MAGIQUE. Le cul de T-REX est aussi magique en effet que son rock' n'roll.

L'album n'est peut-être pas à égale hauteur. Il y a un léger excès de paroles dans le genre post-surréaliste. La musique, elle-même, peut être légèrement répétitive, particulièrement sur la face 2. Mais cet album doit être pris pour ce qu'il est, en ce





.....

sens que le monde de Bolan est tout à fait particulier, sans complaisance pour les sentiments "normaux".

La chanson d'ouverture, "Mambo Sun" est superbe, juste un peu moins que le triomphe du disque qui est "Cosmic Dancer", magnifique exemple de yoga tantrique victorien. T-REX, c'est dans la même catégorie que Russel.

Ce n'est pas un album facile; c'est un album intoxicant, profond comme un coït. Une sorte de réurrection de Dyonisos.

Dyonisos: potion faite à base de raisin pressé, de levure de pain et de poudre de pénis séché.

.....

***You may say  
I'm a dreamer  
But I am not  
the only one  
I hope someday  
you'll join us  
And the world  
will be as one***

**John Lennon**  
(Imagine)

## SIR LORD BALTIMORE

"Kingdom come"

MERCURY SR 61328

Il y a un genre de rock qui me fait penser à la grosse Presse. Plus on tourne de pages et plus il en reste. On croyait que le heavy rock, c'était fini avec GRAND FUNK. Error, comme on dit en latin. Même GRAND FUNK a des disciples. Il est vrai que Caouette en a bien.

Donc, parmi les heavy "découvertes", signalons à la foule en extase SIR LORD BALTIMORE, groupe de trois musiciens (guitare, basse, batterie) qui se lance littéralement à la poursuite de la plus grosse recette (à deux lettres près ce n'est pas mal), du rock.

Qu'en dire? Quand il s'agit d'une chanson rapide, c'est du rock à moulinette. I.D. ça n'arrête pas. Quand il s'agit d'une chanson lente, c'est complaisant.

Je sais qu'il faudrait avoir une certaine indulgence pour des débutants. Mais la questions que je pose est la suivante: ils commencent quoi?

BLUE CHEER, à côté, c'est du Lulli.

# **GALAXY**

**DISQUES**

**LABYRINTHE**  
**866-5978**

**RUE GUY**  
**955-5575**



# URIAH HEEP



Il y a des groupes qui nous font le coup en un disque... ZAP... le tour est joué. La suite est parfois moins brillante.

Il en est d'autres qui prennent leur temps. C'est le cas de **URIAH HEEP** qui nous a fait attendre quatre albums avant de se trouver un style. en tous cas "Look at Yourself", leur dernier long jeu sera un succès. Il surenchérit sur "Salisbury" qui avait déjà été remarqué. Il marque aussi une évolution de ce groupe, lequel passe du heavy rock de ces albums précédents à une musique plus raffinée.

Cette évolution se remarque d'ailleurs sur la pochette. On se souvient des monstres qui les ornaient autrefois. La pochette du présent disque est plus simple, presque plus académique.

L'ensemble du disque est excellent. Mélodies bien cons-

truites, harmonies qui vont jusqu'au symphonique, une virtuosité évidente mais qui n'est jamais poussée au boutte. En bref, **URIAH HEEP** est un groupe manifestement anglais, mais qui a su prendre la leçon de simplicité américaine.

Il y a encore peut-être quelques réminiscences; ainsi, dans les passages heavy, on a un peu l'impression de Deep Purple, tandis que dans les passages lents, c'est **VANILLA FUDGE** qui domine. Est-ce que **URIAH HEEP** est un **GRAND** groupe? Il me semble qu'il leur manque cette petite chose en trop... On est encore un peu sage.

La meilleure chanson du disque est "July Morning". La partie chantée s'équilibre parfaitement avec la partie instrumentale. On remarque, tout particulièrement, la présence du guitariste Manfred Mann qui y fait sa première apparition en tant que joueur de Moog.

Il joue de cet instrument comme d'une guitare. Les deux dernières minutes de cette chanson sont géniaux. On est heureux de voir que la carrière du Moog, si mal commencée avec ces pastiches de Bach ou de musique espagnole, continue si bien. Ses sons étranges, précis et clairs sont, d'ailleurs, parfaits dans la musique rock.

Dans "Shadow", URIAH HEEP emprunte quelques excellents effets à la musique électronique. Il y a une partie instrumentale à la guitare électrique de grande qualité.

Enfin, c'est dans le blues, comme la chanson "What Should Be done", que l'on re-

marque la profonde évolution du groupe.

Il est évident que la présence de Manfred Mann rajoute beaucoup à cet album. C'est comme un peu rajouter Nocky Hopkins à John Lennon. Moins heureuse est la participation des membres de OSIBISA.

Maintenant on le sait, Ken Hensley, principal compositeur de URIAH HEEP, est prêt pour la grande carrière.

**Mercury SRM 1-614**  
**"Look at Yourself"**

## STRAWBS

**"From the Witchwood"**

**A et M SP 4304**

Puisque l'Angleterre nous avait imposé un BLACK SABBATH, il fallait bien qu'elle nous donne aussi un bois des fées. C'est fait avec un nouveau groupe (pour moi), STRAWBS, qui publie un disque intitulé "From the Witchwood".

Ou, permettez-moi cette licence, si KING CRIMSON représentait la période électronique de l'ère paléolithique, STRAWBS en représente la renaissance (italienne).

On voit le genre. Il y a de la couleur et même un peu de trop de couleurs, y compris des harmonies chinoises (celle du pays du sourire, pas celle de Mao. Ou, permettez-moi cette licence, celle des fleurs en papier, pas celle de l'opium). Parmi toutes ces couleurs, notons un retour timide de la sitare et des tablas, ce qui fait un peu Beatles '67 quand même.

Mais ne persifflons pas trop car le son est souvent très bon et l'ambiance réussie avec un excellent solo d'orgue dans la chanson de la seconde face, "Sheep". De même le travail de Dave Cousins à la guitare est à remarquer.

C'est très anglais dans la lignée: Rock-cinéma (muet). J'entends par rock-cinéma (muet) tout ce qui me rappelle "Tableaux d'une exposition". Je n'aime plus les musées, psychédéliques ou non. Cela ne veut pas dire qu'on n'y trouve jamais de belles choses.



# THE BAND

Les fans de THE BAND ne sont, sans doute, pas aussi nombreux que ceux de BLACK SABBATH; c'est dommage car, pour peu qu'on se donne la peine de pénétrer dans le monde de ce groupe, on en reçoit une gratification immense. Nulle niaiserie, nulle approximation mais l'expression d'un monde, de NOTRE monde.

"Cahoots", leur dernier disque, ne contredira pas cette assertion. Voilà un disque rébarbatif au premier abord mais qui s'installe en nous et qui, un fois en place, n'est pas près d'en sortir.

Il y a onze chanson, pas une n'est faible, deux sont des chefs d'oeuvres les autres sont magnifiques.

Disque moral, s'il en est, "Cahoots" nous donne une leçon magistrale. Que ce soit "Life is a Carnival" ou "Where Do We Go From Here", deux chanson-reflexion sur notre manière de vivre, ou "4% Pantomime", poème de rock politique par excellence, on passe d'un monde à l'autre sans aucune peine.

Il n'y a pas la poésie de Robertson; il y a aussi la musique. A chaque style poétique correspond un style musicale approprié. Ainsi, ce sont les cuivres qui dominent dans



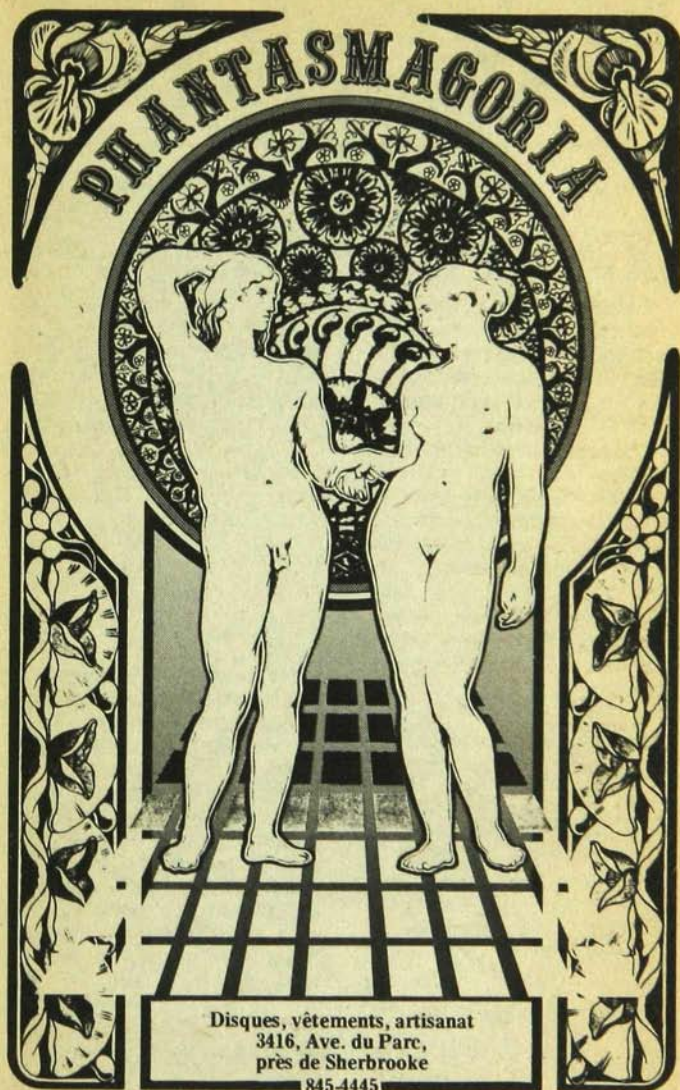
"Life is A Carnival" l'accordeon dans "When I Paint My Masterpiece" (de Dylan), ici le piano et ici l'orgue.

Mais, il faut le répéter, si c'est un chef d'oeuvre, c'est un chef d'oeuvre rude, épineux.

J'aimerais signaler tout particulièrement "4% Pantomime" qui est un commentaire sur la situation irlandaise à Bellast que Robertson a écrit avec Van Morrison, Irlandais comme on sait. Et je me pose cette question: Québécois, avons jamais pensé VRAIMENT une fois à ce qui se passe à Belfast? Je crois que non et c'est un Canadien qui l'a fait.

**"Cahoots"**

**Capitol SMAS 651**







GRATEFUL DEAD

"live"

WARNER BROTHERS 2 WS 1033

J'ai été longue à comprendre VRAIMENT le pourquoi des disques live. Le récent triple album de Harrison m'avait mis la puce (bouddhique) à l'oreille. Le double album que viennent de publier les musiciens de GRATEFUL DEAD me le confirme. Un album live est l'expression de la vraie image, alors que les enregistrements de studio sont le mythe qui se développe. Mais l'on est soi et son contraire. Les deux sont donc nécessaires pour avoir la totalité de la vision.

Il est, malgré tout, bien difficile de publier, comme ça, quatre faces sans aucune aide des ingénieurs du son. Il est d'autant plus étonnant que la réussite de ce double album soit aussi remarquable. Il n'y a guère, ici, de moments plates. Tout au contraire, la simplicité de GRATEFUL DEAD atteint, la plupart du temps, la perfection.

On sait que GRATEFUL DEAD a abandonné le style psychédélique qui était l'une de ses inventions. Les musiciens confirment, dans ce double album, leur retour aux

vieux style country et Rock n' Roll et il n'est guère de chansons qui y échappent. Mais, ils y ajoutent leur ancienne dimension, de telle sorte que leur album précédent semble bien être une charnière. Celui-ci atteint donc une véritable plénitude, aussi bien dans l'invention mélodique, parfois empruntée à Chuck Berry ou à Kris Kristofferson, que dans la construction purement musicale où ils sont restés maîtres.

Visible dans toutes les pièces, cette construction musicale est particulièrement apparente dans la plus longue chanson "The Other One" (face 2). Après l'exposition du thème à la guitare, on entend un assez long solo de batterie, puis l'entrée de la basse, puis un solo de guitare de Garcia. D'apparence élémentaire, une telle construction est très efficace. Au fond, l'un des secrets de GRATEFUL DEAD est de savoir doser comme personne la partie instrumentale et la partie vocale.

Cette espèce de rigidité dans la construction n'empêche en



## GRATEFUL DEAD

"Live"

WARNER BROTHERS 2 WS 1935

rien la fantaisie. Ainsi dans "Big Boss Man", il y a un délicieux harmonica. Et la chanson de Chuck Berry, "Johnny E. Goode" est un excellent joke en notes.

D'ailleurs il n'y a pas un album de GRATEFUL DEAD sans un mystère un peu solennel. On le trouvera, ici, dans "Not Fade AWAY", un solennel sans baloune. C'est sans doute dans cette chanson qu'il y a le meilleur solo de guitare de Garcia.

A propos de cette guitare, faudrait peut-être ajouter qu'elle est unique dans les angles du rock. On aime beaucoup maintenant le style de Clapton Jarry Garcia est son contraire. Pas de grignotage, pas de fioritures émouvantes ou brillantes mais une main sur un instrument utilisé avec rigueur à son seul potentiel musical.

GRATEFUL DEAD n'a jamais eu, au Québec, le relief qu'il a sur la côte ouest américaine. La meilleure introduction à ce groupe est contenu dans ce disque je suggère qu'on s'y attarde un peu.

Il s'agit d'une nouvelle interprétation de "Me and Bobby Mc Gee" dont l'interprétation la plus connue est due à Janis Joplin. En se basant sur cette interprétation célèbre, on pourra dégager toutes les qualités de GRATEFUL DEAD à partir de ce qu'ils en font: discrétion, efficacité sans excès, construction musicale, etc... Je sais bien que les puristes vont dire que GRATEFUL DEAD n'aurait pas du enregistrer cette chansons. Mais je ne suis pas puriste; j'aime tout simplement ce qui est bon et leur interprétation dépasse toutes les autres... de loin.

Dans une entrevue récente Ringo Starr a déclaré que ce qu'il aimait dans un jeu de batterie, c'était les trous; entendons les silences qui sont entre les sons des tambours. Cette déclaration, fort intelligente, vaut aussi pour GRATEFUL DEAD. Leur musique est à l'envers de toutes les autres et il faut l'écouter comme telle. Au fond, dans les grands moments, ce que fait GRATEFUL DEAD, c'est une dentelle de silence.





Il ne faut pas demander la pensée élevée à des groupe comme POGO. Le style rock country s'aligne sur la simplicité du sentiment, qu'il soit amour et aventure. Alors, ne nous étonnons pas que ce soit le trait dominant, une fois de plus, du dernier album de ce groupe sérieux musicalement, aimable et séduisant: "From the inside". Un léger calcul nous le prouvera, à une exception près, celle de la chanson qui a donné le titre au disque.

L'inspiration de Richie Furay, qui signe plus de la moitié des chansons est parfois un peu prétentieuse; citons comme exemple "Ol' Forgiver" et même "Do you Fell It Too".

Heureusement, la musique compense les paroles. "From the Inside" est un album essentiellement musical où prédomine, évidemment, la guitare acoustique. Sans arriver au génie des Crosby, Still, Nash et Young, POCO réussit, ici et là, quelques petits tours de force qui raviront les amateurs de cet instrument.

Les voix n'ont rien d'extraordinaire.

C'est un disque de repos, ouvert et souvent charmant. Le genre disque-bonne-soirée. Il en faut.

**"From the Inside"**  
**EPIC KE 30753**

# POCO



**discomanie**

**d** Magasin de disques  
366 St Catherine Quest  
Coin Bleury  
866-9292.

**Long jeux à partir de 39 cents en montant.  
Cassettes à \$1.99 et plus (4 et 8 pistes)  
Du classique Haendel au rock libre de Zappa**



# **Nous sommes TOUS des Neil Young**

Faire école, cela signifie établir des critères. Ainsi, Crosby, Still, Nash et Young ont établi qu'il est possible de jouer du rock en s'appuyant presque exclusivement sur l'acoustique, au lieu de l'électronique. Ajoutez à cela de bonnes et solides paroles: puis une pincée d'attaques étourdissantes dans le genre Tou-lou-lou-lou-lou. La recette est excellente... en ce moment.

On sait, d'ailleurs, que les Canadiens ne sont pas pour rien dans cette évolution. Il paraît que nous avons conservé notre esprit de pionnier dans le frigidaire de nos neiges.

A lui seul, Neil Young a inspiré toute une catégorie de chanteurs. Avec les qualités de sa voix, sur-aigüe, avec les défauts de ses paroles un peu sottes, etc...

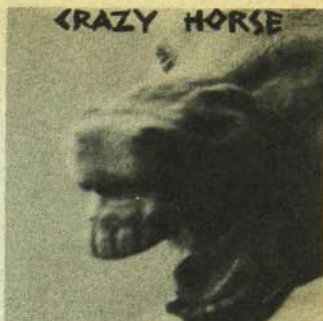
Faisons donc, arbitrairement, une petite recension de ce qui pourrait signer sur un album C.N. et Y.



1) SOUTHERN CONFORT – “Frog City” – Capitol ST 800, voici le type même d’une musique bien faite, sans aucune prétention mais avec beaucoup, beaucoup de travail. C’est du country rock, avec une nette propension au Rock n’ Roll dont le style est toujours assez pur bien qu’un peu sec, et parfois même un peu trop technique. Les voix sont savantes et légères. Guitare acoustique, chant choral et solo alternent selon les normes du genre. Il n’y a aucune platitude dans ce disque; on y trouve même de très bonnes réussites comme “Roses” et “April Lady”.

C’est un disque de tout repos, savant et net avec, parfois, un peu trop de clarté et un peu trop de précision. Si l’on aime ces deux qualités, on aimera ce disque.

2) SEATRRAIN – “Marblehead Messenger” – Capitol



SMAS 829: Il y a, très nettement, une catégorie de différence entre SOUTHERN COMFORT et SEATRAIN. La formation musicale, et elle est moins académique, est plus vivante: du piano, du violon, de la mandoline, de la flute, outre les instruments classiques. Les voix aussi sont un peu plus rares de timbre, particulièrement celle de Jim Robert.

Les interventions du violon sont, en particulier, toujours très intéressantes sauf à une occasion, dans la dernière chanson de l'album, "Despair Tire" (riez s'il vous plait) où manifestement on a voulu lui donner SA chance.

N'importe, la pâte sonore est très riche, sans effets indus quoique le producteur, George Martin, ait, comme l'on sait, une légère tendance au baroque.

L'univers de SEATRAIN est plus mystérieux que poétique:

on s'y trompe parfois mais, en écoutant les paroles, on est souvent surpris par tout un jeu d'ambigüités surprenantes. Ainsi les meilleures chansons sont celles où l'on se demande ce qui se passe. "The Sate of Georgia's Mind" et "How sweet thy Song" sont de celles-là.

C'est finalement un disque grave que j'ai personnellement beaucoup aimé.

---

GRIN - SPINDIZZY - COLUMBIA Z 30324: Nous entrons maintenant dans le domaine direct de Neil Young avec un groupe de trois musiciens conduit par le guitariste Nils Lofgren (on le retrouvera dans CRAZY HORSE). Nous entrons là dans le domaine de la jeunesse car la jeunesse d'inspiration est sans doute la première qualité de GRIN, dont de Nils Lofgren. L'en-





semble est assez charmant, mais malheureusement parfois inconsistant, particulièrement la première face. C'est dans la seconde que l'on découvrira les réelles possibilités de ce groupe, avec "Direction" ou "pioneer Mary", deux chansons bien construites musicalement, bien diversifiées.

Quelques petites folies psychédéliques ne rajoutant rien au disque. Ainsi l'introduction, à temps partiel, d'un chœur dans "We all Sung Toghether". On voit ici la différence de production entre un George Martin, vraiment au fait de ses moyens, et David Briggs qui est, généralement, moins fancy.

Si l'on se réfère au chœur le plus célèbre du rock, celui de "Let It Bleed", disons qu'à la place des petits garçons de Mick Jagger on trouve ici une chorale de High School. C'est toute la différence.

**CRAZY HORSE — REPRISE 6438:** ce disque n'est déjà plus très jeune, et l'on en attend d'ailleurs un nouveau peut-être. Mais, hélas, je crois qu'il est passé inaperçu ici. Dommage, car il contient d'excellentes chansons... et un excellent compositeur-interprète, Danny Whitten (backé par Nils Lofgren). Quand ce chanteur se sera débarrassé complètement de l'influence de Young (évidente il est vrai) nous aurons certainement un autre

grand du rock. Pour l'heure on ne peut qu'apprécier sa grande sensibilité et son sens mélodique dans des chansons comme "I Dont Want to talk About It", "Look at All the Things" ou "Dirty Dirty".

Résumons-nous, en espérant que votre curiosité vous amènera à faire connaissance avec l'un de ces groupes. Pour la pureté du style, la perfection vocale: SOUTHERNS CONFORT. Pour la gravité et la richesse sonore: SEATRIN. pour la jeunesse prometteuse: GRIN. Pour le charme et l'invention mélodique: CRAZY HORSE.

**N'oubliez pas...**

**Si vous vous  
abonnez à**

**MAINMISE,  
vous recevez un  
disque gratuit.**

**Voyez notre  
carte spéciale.**

Van Morrison



Tupelo Honey

**Les chemins qui mènent à l'illumination sont nombreux. La musique de Van Morrison en est un.**

**Et tout particulièrement dans son dernier album, TUPELO HONEY.**





# CAT STEVENS

## "Teaser and the Firecat"

A et M SP 4313

Si j'avais un amant comme Cat Stevens, je m'ennuyerais un peu et j'inviterais beaucoup d'amies chez-moi (so-sies, m'écrire). C'est vrai, à la fin. Il est trop beau et on l'aime. Si l'on accepte une seule chanson, "How can I Tell You" (mélodrame amoureux de tous les temps, même de l'ancien), son nouvel album, "Teaser and the Firecat" est d'une grande qualité d'inspiration, unie à un goût musical sans défaut.

Il y a plusieurs Cat Stevens. Selon moi, le meilleur est celui qui chante sa philosophie de vie. Dans cet album, c'est donc la série "Change IV", "Thursday's Dead" et "Peace Train" que je préfère pour leurs mêmes qualités rythmiques, leurs mêmes inventions poétiques. Le second Cat Stevens, le rêveur, est ici représenté par "Moonshaddow", chanson tristo-romantique. Je passe.

Quand au troisième, je me pose des questions parce que je me suis lancée dans une analyse de texte de forme paradoxale (courbe logarithmique bien connue) qui m'a fait découvrir que deux chansons du disque étaient des chansons dédiées à l'héroïne. Bob Dylan est battu! C'est, d'abord, "Bitterblue" qui nous raconte

# CAT STEVENS



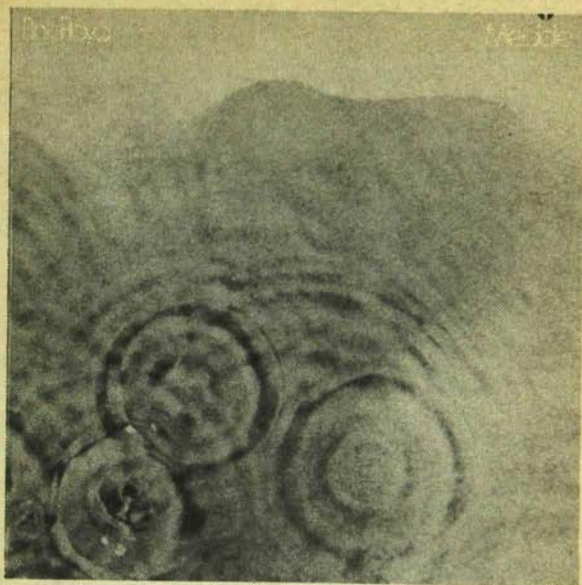
une histoire d'amour avec une fille un peu collante (la dope quoi); le sous-titre de cette chanson serait "Comment m'en débarrasser" (imbéciles, comprenez-vous quelque chose à Ionesco, maintenant, que vous n'auriez pas appris dans les collèges classiques?) et "If I laugh".

Je laisse le soin à chacun de me croire ou non.

En bref, je pense bien que vous ferez comme moi. Même si vous prétendez ne pas aimer Cat Stevens, vous aimerez cet album de Cat Stevens... et peut-être un peu plus que les autres.

Il est absolument nécessaire de connaître l'anglais pour apprécier ce disque (câlce). Heureusement izonmi les paroles dans la pochette. On sait vivre à Londres.





# **l'alternatif**

**1587, ST-DENIS** (près Maisonneuve)

**TÉL.: 845-8887**

**...PRÉSENTE PINK FLOYD MEDDLE  
NORMALEMENT 4.44 À 3.69 POUR  
LES AMIS DE MAINMISE.**

**VALABLE DU 20 AU 30 NOVEMBRE**



# The Young bloods

Si le rock a un sourire, c'est bien celui des YOUNGBLOODS, depuis leurs débuts jusqu'à ce disque: "Ride the Wind". C'est pour cela qu'il faut les écouter dans le calme, presque intimement (OK-là). Ainsi, l'on peut apprécier leur virtuosité d'instrumentistes et la merveilleuse économie de leur musique.

C'est Jesse Colin Young qui a fait presque toutes les chansons de ce disque. Sauf deux que YOUNGBLOOD emprunte à Fred Neil ("The Dolphin") et à Chet Powers ("Get Together").

Mais, même les chansons de Jesse Colin Young ne seraient rien sans la guitare de Banana qui fait de merveilleuses apparitions tout au long de cet album, enregistré live (en 1969). Nommons, en autres et pour la qualité exceptionnelle, le solo de "Ride the Wind" et celui de "Sunlight".

Pour un petit groupe comme celui de YOUNGBLOOD (guitare, basse et batterie), c'est l'ensemble qui compte. Je serais en difficulté de dire lequel des trois est le meilleur.

Si toutes les chansons sont excellentes, "Sunlight" se dis-



tingue parmi les autres. Voilà une chanson d'amour sans moralisme (même de freak). De même, la première chanson de la face 2 est très bonne, "The Dolphin". Elle s'ouvre par un long instrumental durant lequel vous aurez tout le temps de vous extasier sur la savante inter-cohésion du groupe qui, dans un genre tout différent, pourrait en remonter à C.S.N. et Young quant à la précision et à l'élégance des attaques. A ce détail que YOUNGBLOOD est électrique.

Pour moi, cet enregistrement vaut surtout pour la guitare de Banana. C'est le seul guitariste resté attaché au jazz par son phrasé que je supporte.

Warner Brothers - RACON 4

"Ride the Wind"

*Voici un petit palmarès des disques que j'ai bien aimés ce mois. C'est une classification basée sur le plaisir d'une écoute dans le stone...*

**1/URIAH HEEP - "Look at yourself".**

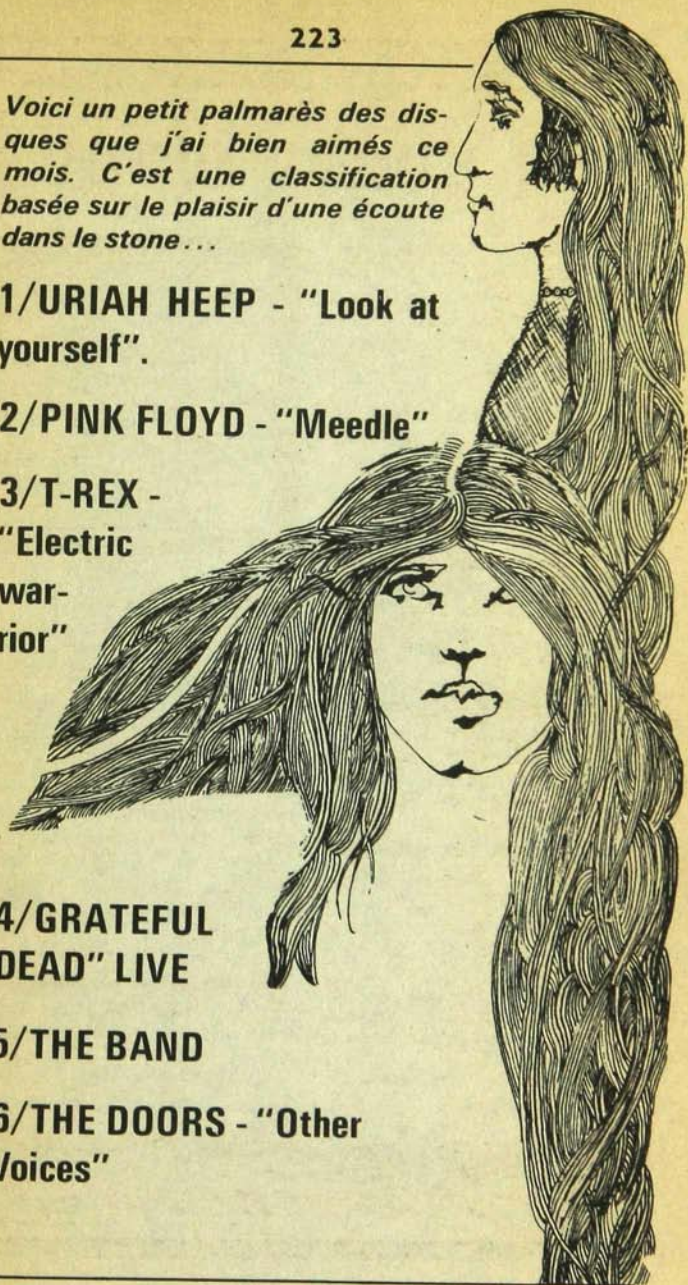
**2/PINK FLOYD - "Meedle"**

**3/T-REX -  
"Electric  
war-  
rior"**

**4/GRATEFUL  
DEAD" LIVE**

**5/THE BAND**

**6/THE DOORS - "Other  
Voices"**





## **Un (premier) petit dictionnaire des groupes rock québécois**

**par Gilles Dignard**

Mainmise inaugure un nouveau chapitre et veut parler régulièrement des sons qui se font ici. Par son, nous ne signifions pas seulement la musique mais tout ce qui s'entend.

L'idée est assez simple. Contribuer, dans la mesure du possible, à les faire connaître au fur et à mesure qu'ils se font. Mainmise espère de cette façon aider les groupes et le public à se rencontrer.

Le présent numéro contient le début d'une liste des groupes qui existent et qui travaillent actuellement.

Elle n'est pas complète, loin de là. Aussi souhaitons-nous entrer en communication avec tous ceux que ce domaine intéresse. De cette manière, nous réussirons peut-être à brancher assez vite tout le monde ensemble. Voilà pour l'inventaire.

Notre intention va plus loin. Paraitront plus tard des articles plus détaillés sur les groupes pris individuellement. Nous voulons aborder les problèmes qu'ils rencontrent au niveau de la survie, de la recherche musicale, de la technique, de la langue et de la diffusion. Nous pourrions également permettre à ceux qui cherchent à travailler avec d'autres musiciens de le faire; à ceux qui cherchent à obtenir ou à vendre de l'équipement, d'utiliser nos pages.

Mainmise ne veut pas manquer la sortie des disques d'ici et vous les signalera toutes.

Mainmise est fidèle à sa tradition et ne se veut pas critique. C'est pourquoi les textes qui paraissent sur chacun des groupes sont inspirés pour la plus grande part, de documents que leurs représentants nous ont remis.

N'hésitez pas à communiquer avec les représentants des groupes. Ils sont tous très faciles d'accès et ils ont besoin de vous.

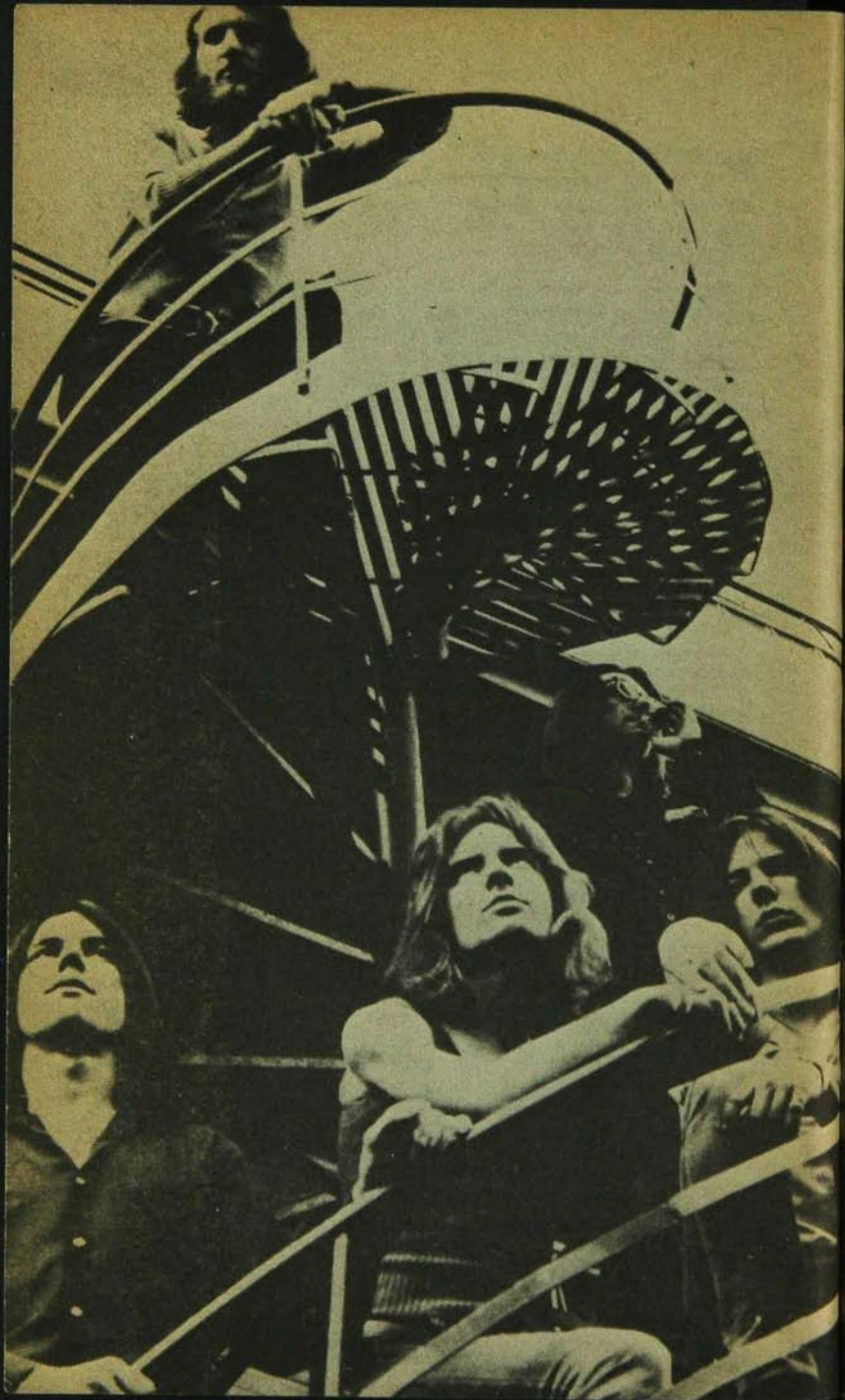
Quant à Mainmise, il doit être clair que nous sommes ouverts.

Gilles Dignard



**Si vous avez un groupe, ou si vous voulez en former un... si vous êtes un musicien qui cherchez un musicien... si vous êtes un organisateur étudiant... si vous cherchez n'importe quoi dans le domaine du rock québécois, vous pouvez appeler Gilles Dignard à 277-7374.**





# DIONYSOS

Représentant: Michel Bélanger 331-8380

|                     |   |                        |
|---------------------|---|------------------------|
| Paul André Thibert  | — | voix, harmonica, flûte |
| Roger Lepage        | — | batterie, percussion   |
| Eric Clément        | — | guitare                |
| Jean-Pierre Legault | — | basse                  |
| André Mathieu       | — | orgue                  |

On dit et on répète que la musique pop, n'a pas regénéré chez-nous des formations musicalement intéressantes qui expriment en français ce que les américains et les anglais disent dans leur langue.

La musique de Dionysos est américaine parce qu'ils vivent sur le continent nord-américain mais leurs textes sont français parce qu'ils sont avant tout québécois.

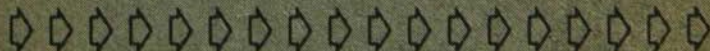
Jusqu'à la sortie de son premier disque, Dionysos était un bon jeune groupe underground parmi les milliers qui existent peut-être de peine et de misère en Amérique du Nord.

Mais en réussissant à réaliser un accord entre le rock'n roll anglo-saxon et la langue française, il s'est mis à part.

Dionysos parle de drogue, de paix, de colère, de Dieu. On sent que la sonorité des mots, la façon dont ils roulent et sautent dans la bouche de Paul-André, a plus d'importance que le sens.

Le son de Dionysos est intéressant. Si on y sent des influences, ils ne font pas d'imitations ou d'emprunts trop flagrants. Le beat est solide, assez lourd, mais les jeux de la flûte, de la guitare et de l'orgue créent des harmonies souvent subtiles et heureuses.

Dionysos vient de terminer son dernier disque "Le prince croule" et il faudra probablement reviser un certain nombre de points dans ce texte, car Dionysos avance et change et les lignes qui précèdent s'appliquent plutôt à leur premier disque. A vous de juger!







# MAHOGANY RUSH

Représentant: Paul Lévesque 352-8783

.....

|              |   |                |
|--------------|---|----------------|
| Frank Marino | — | guitare, chant |
| Jimmy Ayoub  | — | batterie       |
| Paul Harwood | — | basse          |

.....

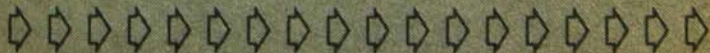
Hendrix mort, son âme pourrait peut-être revivre à travers Mahogany Rush. Autre caractéristique, ils sont très jeunes.

Frank (16 ans) fait résonner et vibrer sa guitare avec une maîtrise pour le moins surprenante. Certains trouveront trouver le parallèle avec Hendrix un peu téméraire, mais non seulement Frank peut-il rendre les succès de Hendrix, mais il peut en ajouter dans le même style. Dans ses propres compositions, il se montre capable de nuances et d'une grande sensibilité.

Mais Mahogany Rush n'est pas un seul homme, c'est un trio harmonieux et complet. Jimmy (17 ans) et Paul (18 ans) sont toujours là. Il faut sentir l'appui qu'ils donnent et comme ils sont sources de stimulation. Ils sont remarquables au moment des changements de rythmes et des enchaînements.

Si la presque totalité de leur répertoire est emprunté à Jimmy Hendrix, cela ne les empêche pas de faire oeuvre personnelle et d'inclure dans leur spectacle plusieurs de leurs compositions, fruits de leur première année de collaboration.

Il est normal de se demander où aboutira ce groupe dans quelques années, s'il réussit à toujours surmonter les difficultés qu'il pourra rencontrer, comme bien d'autres d'ailleurs.







# JUDE 3

représentant: Luc Phaneuf 670-2569

|                 |   |                |
|-----------------|---|----------------|
| Michel Robidoux | — | soliste        |
| Bruno Roy       | — | batterie       |
| David Major     | — | basse          |
| Claude Lemay    | — | orgue          |
| Jean Dorais     | — | chant, guitare |
| Alain Bénédict  | — | technicien     |
| Michel Billette | — | technicien     |

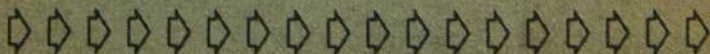
JUDE 3 fut d'abord une formation "folk" avec guitare sèche, puis de nouveaux éléments s'ajoutèrent au groupe, engendrant du même coup un nouveau son, une nouvelle musique, une nouvelle image.

Nullement appuyés par une publicité bien orchestrée, ils ont quand même réussi à travailler sur des scènes, et avec des gens importants dans le milieu musical; à McGill avec Mashmakan, à Québec avec Long John Baldry et au Vermont avec Arlow Guthrie.

Le sens musical est très développé dans ce groupe et ses voix retiennent particulièrement l'attention.

Chacun de leur spectacle se veut un pas en avant. On peut sentir qu'ils ont un but à atteindre et qu'ils y parviendront.

Ils ont remporté le championnat 1971 du concours Action-Jeunesse de Terre des Hommes. JUDE 3 est un des groupes qui semble voué à un avenir prometteur et à une carrière qu'il faudrait ne pas perdre de vue.







# EXPÉDITION

**Représentants: Agence A.P.A.**

**Alain Paré 933-3071**

|                     |   |          |
|---------------------|---|----------|
| Pierre Bourdon      | — | chant    |
| Jean Milfaire       | — | guitare  |
| Jocelyn Lapierre    | — | batterie |
| Richard Desaulniers | — | basse    |
| Gilles Hamel        | — | orgue    |

Expédition est un groupe tenace. Il y a déjà quatre ans qu'il existe et il entend bien tenir encore longtemps.

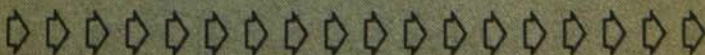
Le groupe Expédition retrouve un public bien à lui et qui lui reste fidèle parce qu'il travaille depuis longtemps. Mais ceci n'empêche pas de nouveaux appuis et il en gagne.

Ils aiment jouer et rencontrer un auditoire. Voilà pourquoi ils font souvent la première partie de spectacles. C'est aussi parce qu'ils sont disponibles et qu'ils réussissent à réchauffer un public rapidement.

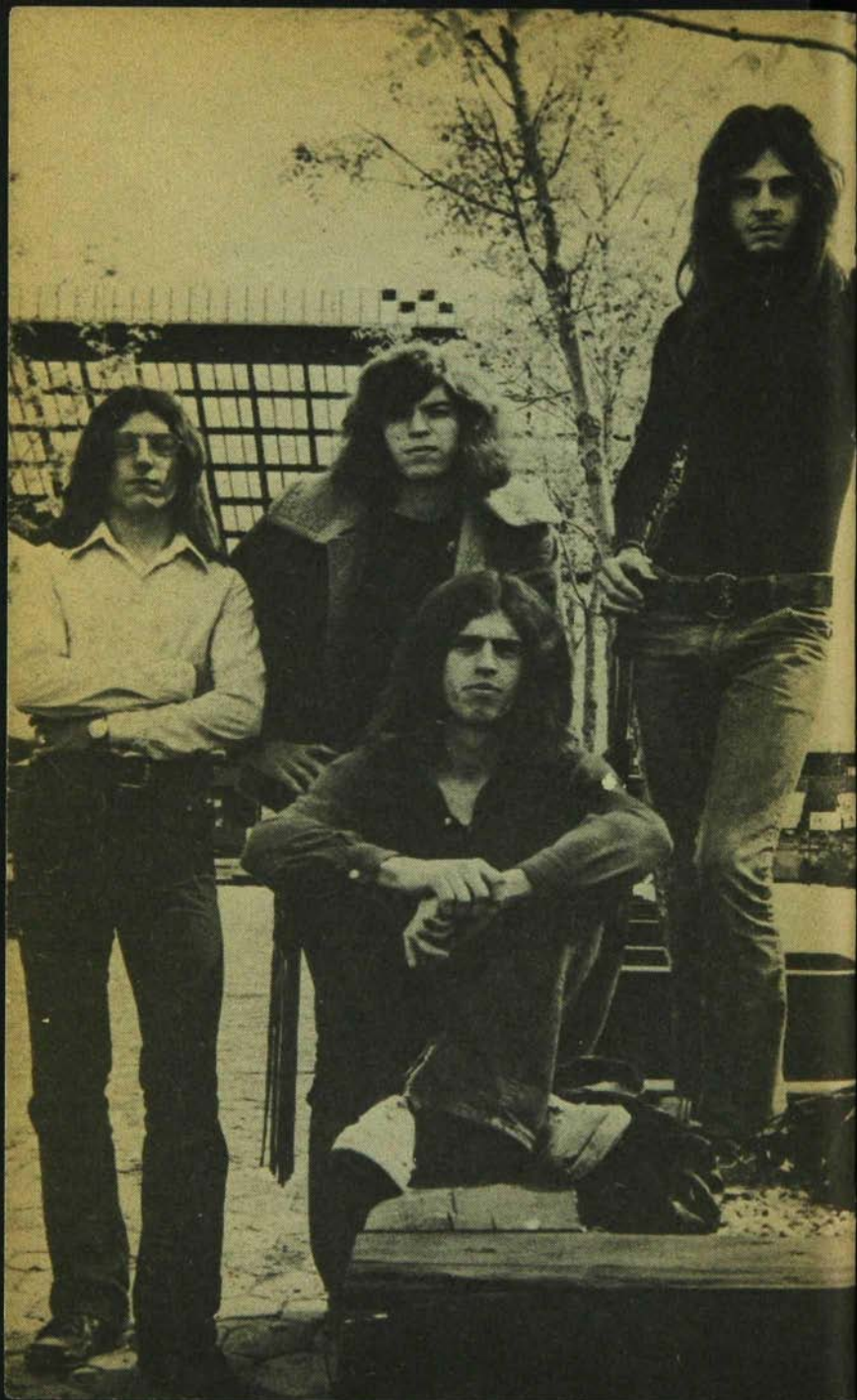
Ils y croient et ils font un blues vivant, rythmé et simple. Pour eux, c'est cette forme d'expression des sentiments de l'âme qui touche le plus sûrement et le plus grand nombre de personnes.

Expédition a un son particulier. Son répertoire l'est également car il comprend des arrangements et des compositions originales.

La bonne marche de leur spectacle demande la participation des gens; ils la veulent et l'obtiennent.







# INCUBUS

Représentant: Alain Simard 273-7189

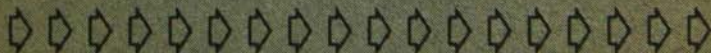
|                |   |                |
|----------------|---|----------------|
| André de Guire | — | guitare, chant |
| Léo England    | — | batterie       |
| Michel Phaneuf | — | orgue          |
| Luc Giroux     | — | basse          |

A cause de leur nom qui symbolise l'esprit du mal, bien des gens peuvent croire qu'il s'agit là d'une prise de position philosophique du groupe et qu'il se consacre à la destruction, au vice et qu'il préconise la damnation. Pas du tout. Il est vrai que plusieurs de ses compositions évoquent des choses démoniaques, mais le groupe n'en reste pas là.

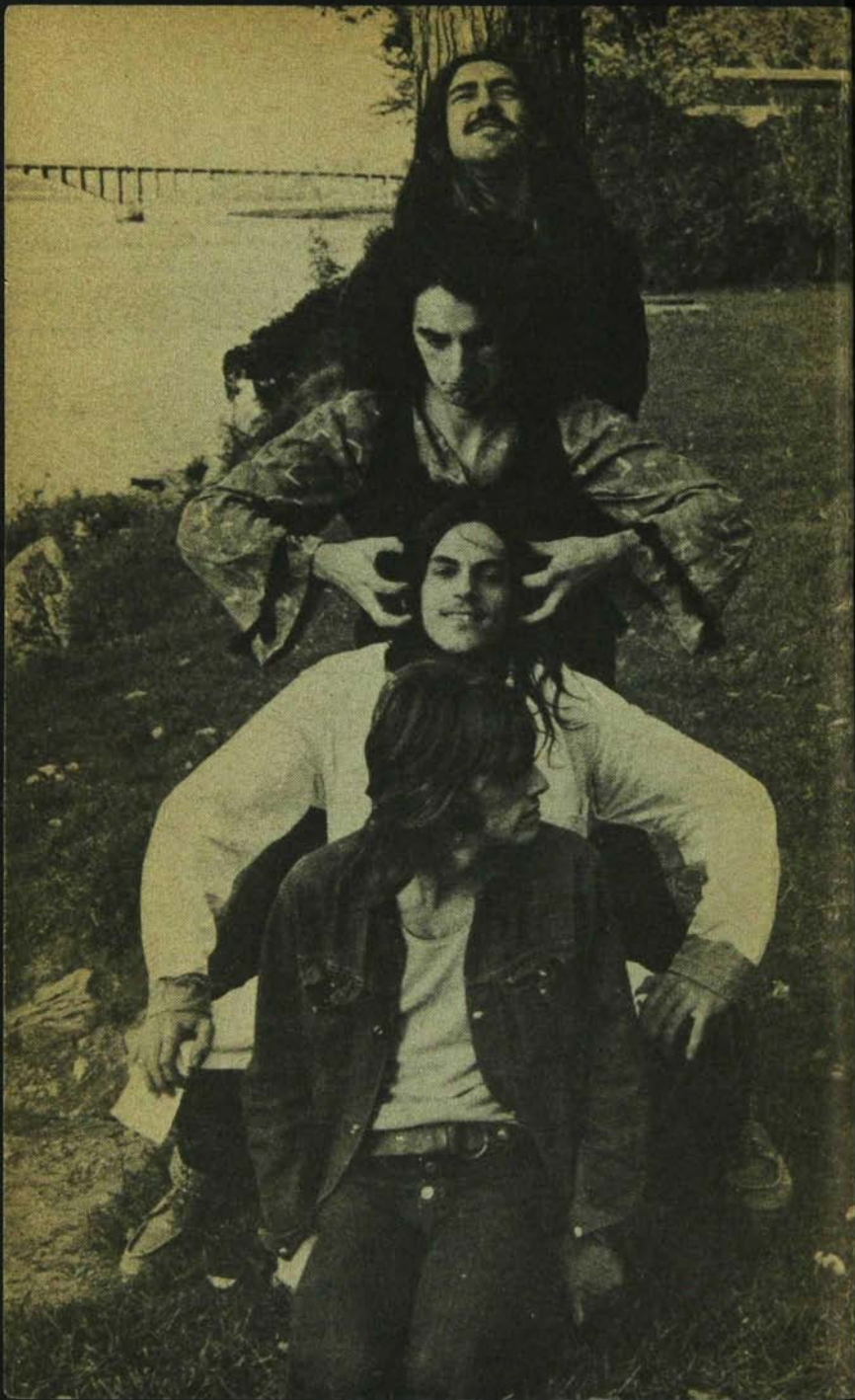
Plusieurs ont remarqué chez eux une excellente coordination et la qualité de leur musique. Leurs créations s'alimentent à un même thème, de telle sorte que leur spectacle peut constituer une histoire complète.

Incubus est remarquable également par sa source d'inspiration classique. Aussi n'est-il pas rare d'entendre des extraits de symphonie de Beethoven ou de Bach, intégrés à ses compositions. Ces extraits sont bien incorporés de sorte que les enchaînements se font de façon agréable.

Ils sont sérieux, ambitieux aussi, mais réalistes. Conscients qu'il ne faut pas s'aventurer à l'aveuglette ou trop vite, ils comptent uniquement sur leur travail pour réussir. S'ils n'y parviennent pas, c'est qu'ils n'auront pas fourni assez d'efforts.







# NÉCESSITÉ

Représentant: Alain Simard 273-7189

|                  |   |                   |
|------------------|---|-------------------|
| Yvon Barette     | — | orgue, piano      |
| Serge Courchesne | — | percussion, chant |
| Robert Lamarre   | — | guitare, chant    |
| Jean Pelletier   | — | basse, chant      |

Nécessité, c'est plus que le nom d'un groupe, c'est une façon d'envisager les choses. Les membres du groupe se sont rencontrés pensent et travaillent par nécessité. Ils espèrent qu'avec eux grandira la famille des nécessiteux.

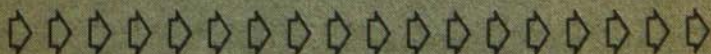
Nécessité est et tient à demeurer créateur. C'est pourquoi leur recherche peut être discutée. Les musiciens du groupe se contestent également. Leur musique, de type "progressive rock" est celle de gars d'ici, qui se présentent avec leurs idées, leur imagination et toute leur énergie. Ils ont des possibilités et des limites techniques mais ils travaillent à raffiner leur musique de spectacle en spectacle.

Nécessité veut faire sa part, à sa façon, dans le monde musical et désire se joindre à tous ceux qui font de la musique ou qui en écoutent, que ce soit ici ou ailleurs.

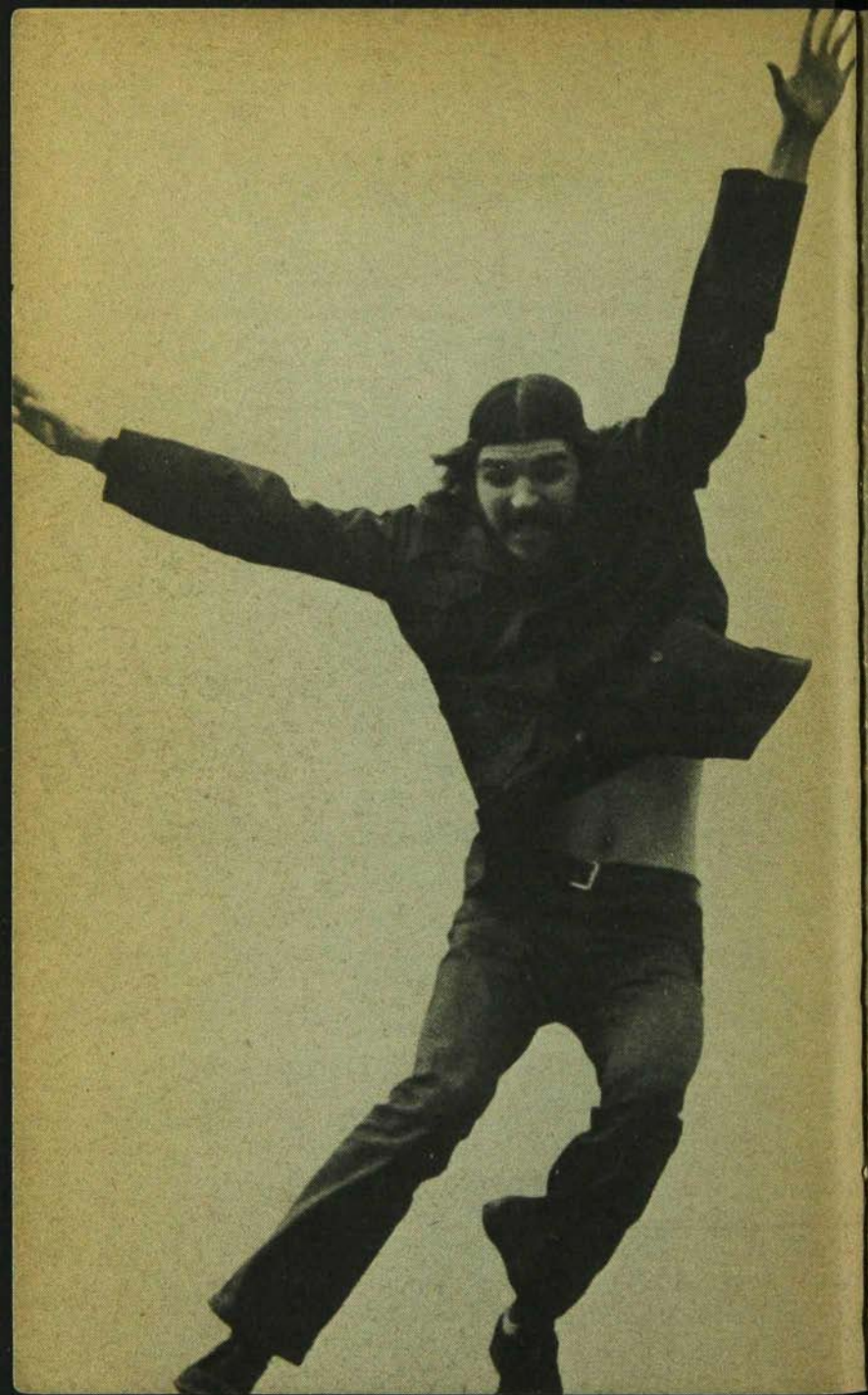
En fait, il s'agit pour ce groupe de laisser transparaître dans leur musique leur évolution personnelle, le tout appuyé sur les données de la vie et du travail de chaque jour.

Tout ceci est terriblement sérieux! Les gars de Nécessité aiment bien rire. Même si le rire est imprévisible, vous le trouverez toujours au menu de leur spectacle.

Nécessité espère grandir en joie, en puissance et en sagesse. Et pour ce faire, Nécessité a nécessairement besoin de vous.







# CLAUDE ST-GERMAIN

Nous avons notre conteur.

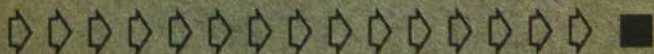
Claude Saint-Germain est une pièce de théâtre à lui tout seul! Il jongle avec des images et des situations insolites construites à partir d'une idée qui se développe, se charpente, épouse le squelette et naît dans le souffle créateur. Une ligne de pensée est suivie; ça s'en va comme dans le beurre!

Vous voulez du nouveau, en v'là! Du nouveau positif? C'en est. Ces contes sont uniques et originaux, et torquants en plus. Même si le conteur existait au Moyen-Âge, alors qu'il racontait des épopées et des combats chevaleresques sur les parvis de l'église, rien n'empêche de le faire revivre au Québec et ailleurs en plein vingtième siècle. Saint-Germain est peut-être la réincarnation de deux personnages à la fois! Imaginez Charlie Chaplin racontant la Chanson de Roland...

Les "contes infoniaques" se sont épanouis dans le feu, l'action, autant au contact du souffre d'une alumette qu'au contact d'un braser apocalyptique. Ils secrètent en eux une forme multiple qui s'abreuve à l'infinie, c'est-à-dire qu'ils ne se concentrent pas sur un sujet particulier. Ils ont évidemment un climat général: **BURLESQUE-COMIQUE!**... Claude-Saint-Germain, le personnage scénique qui les conte, est lui-même carnavalesque dans sa présentation et dans sa façon de donner la "vie" au conte. Ce n'est pas un récital de poésie; ce n'est pas du monologue en tant que tel; c'est du spectacle; ce sont des contes enrobés d'une mante spectaculaire!...

Mais derrière ce climat général, il y a une sève nourricière: vous passez par l'enchantement, le rêve, le réalisme, la légende, la fable, le social, le mystique et la parabole...

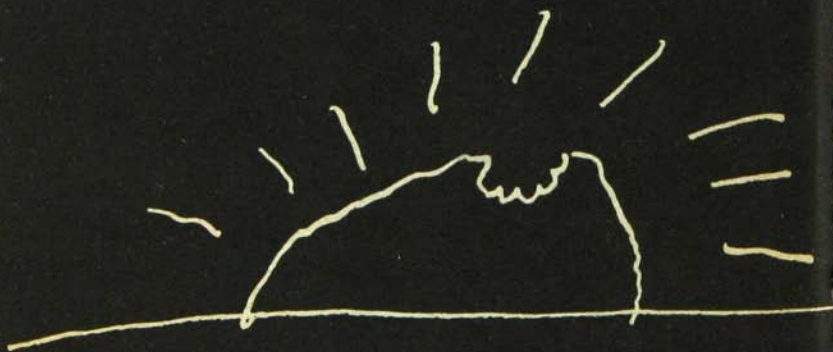
C'est à un point que Saint-Germain pourrait bien être dans le Lagarde et Michard du vingt-et-unième siècle! ... Sans blague.





**240**

**Le numéro 9  
de MAINMISE  
paraîtra  
le 20 décembre**



**AU SOMMAIRE** (entre autres):

Le vidéo, ça sert à quoi ?

Comment fabriquer vos chandelles

Psilocybine et LSD: technique de fabrication

Baba Ram Dass: troisième partie

Pop-Pénélope

etc...



DENEYER



## SOMMAIRE



Baba Ram Dass : un livre de recettes  
pour une vie sacrée - 2



Un guide **CONSCIENT**  
pour l'usage des drogues



La vie familiale vue par Crumb



Tous les disques rock avec Pénélope



Les voyages astraux



Comment ouvrir un head shop