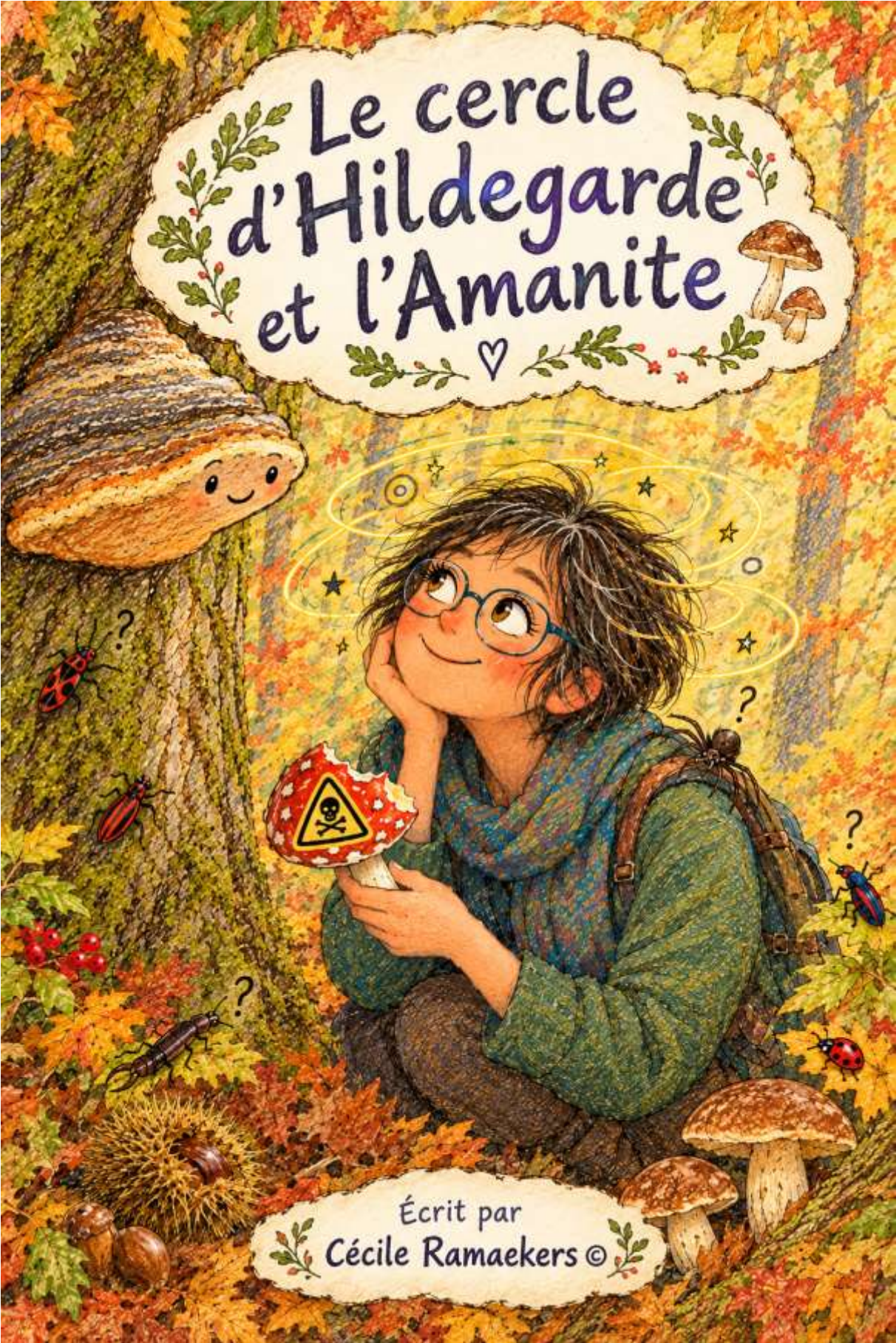




Le cercle d'Hildegarde et l'Amanite

Écrit par
Cécile Ramaekers ©

Le cercle d'Hildegarde et l'Amanite

L'automne 2026 s'installait avec une certaine familiarité. Ce matin-là, la forêt liégeoise sentait la terre humide et la décomposition douce. Annie, la quarantaine bien entamée, les cheveux coupés très courts par facilité, marchait sur la litière de feuilles mortes. Perdue dans ses pensées, elle voulait oublier ces refus et cette injustice, elle voulait se perdre dans les bois, comme cela lui arrivait parfois. Elle venait de recevoir son cinquième refus ce mois-ci. Son CV, bien qu'impeccable, semblait tomber dans un trou noir numérique. Elle avait besoin d'air, pas de « demain, ça ira mieux », ni de « c'est que quelque chose de mieux t'attend ailleurs. »

Elle ne cherchait pas à devenir une cheffe ni à gagner des cent et des milles. Elle voulait que ses enfants poursuivent leurs études, elle voulait encore dormir dans cette maison qu'ils louaient dans ce beau quartier calme. Elle cherchait juste à ne pas s'effondrer en larmes dans son fauteuil Ikea de vingt ans.

Soudain, dans cette forêt, un arbre. Au pied de ce vieux hêtre dont l'écorce était criblée de cicatrices grises, elle vit un cercle. Un cercle parfait, d'un rouge de feu de circulation, contrastant avec le brun sombre de la forêt. Des *Amanita muscaria*, les classiques. Leurs chapeaux rouges parsemés de points blanc semblaient avoir été posés là par une main invisible. Un rond de sorcière !

« Bien joué », murmura Annie, en se penchant. « Vous êtes là pour m'accueillir ou pour me tuer ? »

Par curiosité, et peut-être par un manque de lucidité dû au stress ou par lassitude tout simplement, elle arracha un petit morceau de chapeau rouge et le porta à ses lèvres. C'était une bêtise. Elle le savait bien sûr. Mais au point où elle en était, elle pouvait bien désobéir, pour une fois dans sa vie. Elle ne se souvient pas avoir fait une crise d'adolescence, elle a toujours été sage, gentille, polie,

calme. Mais aujourd'hui, trop is te veel. L'odeur sucrée et terreuse, mélangée à une forme d'interdit savoureux, la poussa à croquer.

Ce ne fut pas une mort comme dans les contes de fées, pas de pomme empoisonnée ni de sommeil éternel. Ce fut... un voyage.

Le monde se dilata. Les arbres s'allongèrent, devenant des colonnes de bois vivant. Le vent ne soufflait plus, il parlait. Il lui chuchotait des secrets. Annie sentit son esprit se détacher de son corps, non pas pour mourir, mais pour renaître, autrement.

Lorsqu'elle ouvrit les yeux, elle n'était plus Annie, la chercheuse d'emploi démotivée. Elle était Hildegarde de Bingen, la visionnaire du XII^e siècle, abbesse, médecin et compositrice.

« L'âme est comme une plante » dit une voix dans sa tête, qui n'était pas la sienne. « Elle a besoin de terre, d'eau et parfois d'un peu de poison pour réveiller ses défenses. »

Annie, ou Hildegarde, se regarda. Elle portait une robe de bure, mais ses pieds étaient toujours dans ses grosses chaussures de marche usées. Elle comprit immédiatement ; elle avait ingéré de l'acide iboténique et de la muscimole. Elle n'allait pas mourir, mais elle vivait une forme d'hallucination, une transe où la science médiévale et la biologie moderne fusionnaient.

« Il faut régénérer le corps », continua la voix d'Hildegarde. « L'alimentation est la première médecine. »

Dans ce monde hallucinogène, Annie vit des champignons pousser sur les troncs. Dans sa réalité psychédélique, elle ne voyait plus les champignons, mais elle voyait des remèdes.

Elle se leva, déterminée. Elle devait trouver les bons champignons. Hildegarde, dans son traité *Physica*, parlait de l'importance des champignons pour l'équilibre des humeurs.

« Je dois chercher ceux qui poussent sur le bois », dit-elle à voix haute. « Pas ceux qui poussent dans la terre humide.

Elle se mit en marche. Le monde autour d'elle semblait flou, les couleurs variaient inlassablement, comme les formes. « Je suis dans un kaléidoscope arc-en-ciel naturel. » Elle passa devant un saule pleureur et senti sa gorge se serrer. Elle se sentait saoule et elle aussi voulait pleurer.

Elle parla à l'arbre en le tutoyant comme s'ils se connaissaient depuis longtemps :

— Toi, que portes-tu sur ton écorce ?

Un vent léger lui souffla : « Le Pleurote »

Annie s'en approcha en ne marchant pas tout à fait droit. Elle vit effectivement des Pleurotes poussant en grappes sur le tronc du saule. C'était vrai ! Ces champignons sont riches en protéines, en vitamines B et en antioxydants.

« Les Pleurotes », murmura-t-elle. « Ils sont bons pour le foie et le système nerveux. Comme toi, Hildegarde, tu les utilisais pour calmer les esprits agités. Je suis un esprit agité. Tourmenté.

Elle continua sa quête. Elle trouva, plus loin, un vieux hêtre. Encore un. Un autre. Là, sur l'écorce, était accrochée une colonie de Polypores.

« Le Polypore du hêtre », récita-t-elle telle une bonne élève.

Annie se souvient vaguement qu'il n'est pas comestible, mais qu'il aurait déjà été utilisé en médecine pour ses propriétés anti-inflammatoire et pour renforcer le système immunitaire. Mais peut-être le confond-elle avec un autre ? Car celui-ci, il lui était impossible de le cueillir ou de l'arracher à l'arbre. Trop dur, beaucoup trop dur.

Le vent lui chatouilla les oreilles : On ne mange pas tout ce qui pousse. On réfléchit, on sélectionne, on choisit.

Hildegarde se rappela à elle. « Cherche le Polypore versicolore, mais peut-être aussi trop dur », « sinon trouve la Pleurote en huitres, tu en as déjà vu, facile à reconnaître ».

Mais Annie trouva un Cèpe. Elle s'exclama aussitôt, un peu trop fort :

— Il est riche en minéraux, en vitamines et en protéines. Il est le roi des champignons. Le roi, le roi !

Elle le cueillit avec précaution. On aurait dit qu'elle avait des fourmis dans la culotte, que ses jambes et ses bras étaient impatients. Elle jubila, sans trop bien savoir pourquoi. Juste parce qu'elle avait trouvé et identifié un champignon comestible. Elle savait qu'il n'était pas bon cru. Elle comprit qu'elle devait le cuire si elle voulait le consommer. La cuisson détruit les toxines et libère les nutriments. Elle avait lu ça, sur cette façon de faire, en médecine traditionnelle chinoise.

Alors qu'elle avançait par petits bonds flottés, une voix grave et tendre à la fois se fit entendre. Ce n'était pas Hildegarde cette fois, ni même le vent. C'était la forêt elle-même.

« Pourquoi cherches-tu à changer, Annie ? » interrogea la voix.

Annie s'arrêta. Elle se sentait légère, si légère qu'elle aurait pu croire qu'elle pouvait voler.

— Parce que je me sens perdue. Parce que je cherche un emploi. Parce que je ne trouve pas ma place. Parce que je me sens comme ces champignons, cachés, invisibles.

Elle aurait voulu dire encore plus. Mais tout à coup, elle senti comme un immense poids s'abattre sur ses épaules. Elle courba l'échine.

Sans se moquer d'elle, la voix chuinta. Doucement, presque délicatement.

Toujours avec un ton grave, feutré :

— Les champignons ne cherchent pas à être vus. Ils cherchent à connecter. Ils sont un réseau. Ils relient les arbres, les nutriments, la vie. Tu n'es pas perdue, Annie. Tu es en train de t'enraciner, de te révéler, de te ... relever !

A ces mots, Annie sourit à son tour. Elle réalisa que son problème n'était pas l'absence d'emploi, mais l'absence de connexion. Elle cherchait à être vue, alors qu'elle devrait chercher à être utile.

Le temps fit son œuvre. La vision commença tout doucement à se dissiper. Les couleurs vives s'estompèrent, les arbres redevinrent des arbres, immobiles et le vent redevint du vent d'automne, sans chuchotis ni conseils bienveillants. Annie se retrouva au pied du premier hêtre, celui avec le rond de sorcière, toujours avec son petit morceau de chapeau d'amanite dans la main. Elle se sentait fatiguée, mais légère.

Elle baillât, se frotta les yeux et regarda autour d'elle. La forêt n'avait pas changé, mais elle, en elle, à l'intérieur d'elle, Annie senti qu'elle avait changé. Elle avait retrouvé son enfant intérieur.

« Je ne vais pas mourir », dit-elle. « Je vais vivre », souri-t-elle.

Elle prit le Cèpe qu'elle avait cueilli. Elle le mit dans sa boîte à tartines qui était dans son sac à dos. Elle ne chercherait plus un emploi en postulant comme une machine, ou parce qu'on lui disait qu'elle devait rester sur ce chemin-là parce qu'elle en avait l'expérience et les compétences. Non, elle chercherait à créer, à connecter, à être utile.

De retour chez elle, après un détour fait par perte de repères, Annie ne se mit pas à pleurer. Elle se mit à cuisiner. Elle fit une soupe aux Cèpes, avec des Pleurotes qu'elle achetée chez son maraîcher du quartier. Elle ajouta, pour la première fois, spontanément, du vin blanc ; Hildegarde le recommandait pour stimuler la digestion. Et des choses à digérer, elle en avait un paquet, elle ne lésina pas sur le vin blanc, sans exagérer pour autant.

Et elle mangea, lentement, en savourant chaque bouchée. Elle sentit son corps se réchauffer, ses pensées, se clarifier.

— Je vais écrire, oui, écrire sur la forêt, sur les champignons, sur la vie.

Les effets hallucinogènes mirent quelques jours à partir complètement. Annie appréciait parler à voix haute, à personne, à tous ces êtres invisibles qui la côtoyaient dans la maison, dans le jardin, dans la rue.

Son repas terminé, elle s'assit à son bureau, ouvrit son ordinateur et commença à taper. Elle ne parlait pas d'elle, mais de la forêt. Elle parlait de la beauté des

champignons, de leur rôle dans l'écosystème, de leur utilité dans la santé humaine.

Un jour, plus tard, plusieurs jours plus tard, Annie trouva un emploi, non pas en postulant, mais en écrivant un article qui fut publié dans un magazine d'écologie. Elle devint chroniqueuse nature. Elle ne cherchait plus à être vue, elle était vue, elle était lue. Elle, ainsi que tous les vivants qu'elle ne serait bientôt plus la seule à voir.

Depuis ce fameux jour dans la forêt où elle avait grignoté un petit bout de chapeau cru d'Amanite, Annie ne mangeait désormais plus de champignons crus. Elle savait que la cuisson est essentielle pour détruire les toxines et libérer les nutriments. Elle savait aussi que certains champignons, comme l'Amanie tue-mouche, ne doivent jamais être mangés, même en petite quantité.

Elle avait appris que :

- Les champignons de bois comme les pleurotes et les cèpes sont riches en protéines et en vitamines,
- La cuisson est essentielle pour rendre les champignons comestibles et digestes.
- La forêt est un réseau de vie, et chaque être y a sa place.

Elle aussi avait trouvé sa place. Et elle ne l'avait pas cherchée. Elle l'avait trouvée, en se perdant, en goûtant, en hallucinant, en devenant Hildegarde.

Et c'est ainsi que Annie, la chercheuse d'emploi, devint la gardienne de la forêt, non pas par magie, mais par choix.



Ce conte est une fiction, mais il s'appuie sur des faits réels concernant les champignons et leurs propriétés. La transformation d'Annie est symbolique, mais les leçons qu'elle apprend sont valables pour tous et pour toutes.