

Rika Zaraï

« Je suis pour le parti de la vie »



Daniel Perraud



Ses Chansons font le tour du monde, apportant courage et espoir, *Alléluia, Exodus, Alors je chante, Casatschok, Tante Agathe, Prague, Michaël, Hava Naguila, Balapapa, Jérusalem en Or, C'est ça la France, Quand je faisais mon service militaire, Il n'y a que l'amour qui peut sauver le monde* et la très célèbre *Sans chemise et sans pantalon* fredonnée par des millions de Français. De nombreux disques d'or reçus en France, Israël, Hollande, Espagne et des concerts donnés sur les plus grandes scènes du monde : Paris, New York, Tel-Aviv, Tokyo, Moscou, Bucarest...

Une vraie sabra

Fille d'Israël, une vraie « sabra », second enfant d'une famille de pion-

niers, Rika Zaraï se révèle très tôt studieuse et musicienne. Après de brillantes études au Lycée Hatihon et au Collège supérieur d'enseignement de Beit-Hakerem, elle obtient une licence d'enseignement pour enfants handicapés. Parallèlement, jeune musicienne, elle reçoit, à 17 ans, le premier prix de piano au conservatoire de Jérusalem. Puis Rika Zaraï effectue son service militaire avec le grade de sergent-chef. Dès son retour à la vie civile, jeune comédienne, elle fait un début très remarqué sur la scène du plus grand théâtre d'Israël. Elle interprète le rôle principal de la première comédie musicale israélienne.

Sa passion pour la France

Elle dit souvent : « Je suis arrivée en France pour une poignée de notes de musique. » Amoureuse de la chanson française, elle décide de tenter la grande aventure et arrive à Paris. Sans connaître la langue française, sans famille ni ami, elle lutte seule pour aller au bout de son rêve : chanter en France, en français. Rika rencontre Bruno Coquatrix, qui est séduit par sa voix, puis c'est Jacques Brel qui, en 1963, lui donne sa première chance en la prenant dans son spectacle à l'Olympia. Une grande amitié naît entre eux et, chose rare, il lui préface chaleureusement son prochain disque, en disant d'elle : « Voici le feu, voici la force, voici la terre. Une autre terre

que l'habitude qui déchire par sa tendresse, sa fierté. C'est la vie qui chante. Vive Rika ! »

Chanter pour unir

« La musique facilite l'ouverture à l'autre, transcende les clivages parce qu'elle fait résonner les cœurs ». Œuvrant inlassablement pour la paix, Rika Zaraï sillonne le monde en chantant l'espoir, la foi en l'amour du prochain et le respect des idées et des croyances. Femme de cœur, elle participe et soutient de nombreuses manifestations humanitaires, lisant et répondant à chaque lettre reçue. Elle transmet quotidiennement son savoir et ses encouragements. Aux moments sombres d'Israël, sa terre natale, Rika est présente dans les hôpitaux pour apporter son soutien aux blessés et souffrants.

Le malheur peut enseigner l'espoir

Un tragique accident de la route laisse Rika Zaraï paralysée pendant plus de huit mois. Mais elle ne baisse pas les bras ! Ses souffrances sont suivies d'une extraordinaire guérison obtenue grâce aux soins de la médecine naturelle (soins du terrain) et à l'adoption des conditions de vie biogénique... Rika retrouve l'usage de ses jambes. Elle remarque ! Cette extraordinaire guérison devient le moteur

de sa recherche et la pousse à étudier pendant de longues années les éléments capables de restaurer la santé de l'individu : alimentation végétarienne, phytothérapie, argile, algues, graines germées, balnéothérapie, oxygénation, chromothérapie, bio-énergie, électromagnétisme. Inlassablement, elle dénonce le danger que représente pour l'humanité la pollution alimentaire et celle de l'environnement. Le temps lui donne raison ! Des millions d'individus dans le monde constatent les méfaits des poisons nutritionnels et écologiques et admettent les concepts de la médecine naturelle comme étant scientifiquement et statistiquement vrais.

Auteur et éducatrice de santé

Prenant conscience du poids mental dans la genèse des désordres organiques et du pouvoir équilibrant (amélioration du mieux-être physique, affectif et spirituel) de l'esprit, elle entreprend un travail de développement personnel et suit pendant neuf années de nombreuses formations psychologiques : perfectionnement en analyse transactionnelle, sophrologie et « Process Communication ». Elle obtient son diplôme de « conseillère de santé holistique » (dans le champ psychosomatique) et la certification de « maître praticienne » en Programmation neuro-linguistique (La P.N.L.).

Son premier livre en 1985, est plébiscité par le public : 4 millions d'exemplaires vendus. Ce best-seller de la vie saine est suivi par d'autres ouvrages à succès.

Interview

Il n'y a pas cinq minutes que nous attendons, Daniel et moi-même, lorsque Rika — éclatante — sourire aux lèvres fait son apparition précédée par

sa petite chienne Gypsy, un coton de Tuléar, qui sage comme une image décide d'assister à l'interview.

J.P.P. — Nous aimerions Rika, pour commencer cet entretien, savoir comment une chanteuse populaire, comme vous, s'est intéressée aux thérapies naturelles ?

R.Z. — Je me suis toujours intéressée aux sciences de la nature avec une prédilection pour l'herboristerie traditionnelle, cette médecine naturelle qui était au commencement du monde et qui est devenue, jour après jour, pour moi une véritable passion. Mais je crois que l'événement qui a tout déclenché a été le terrible accident de circulation, dont j'ai été avec mon mari, l'une des victimes et qui m'a clouée au lit, emprisonnée dans un corset de plâtre pendant près d'un an. La médecine m'avait condamnée. Quatre vertèbres, dont deux fracturées en plusieurs morceaux, refusaient de se ressouder. Ne pouvant accepter cette fatalité sans réagir, j'ai décidé de me battre et de tout mettre en œuvre pour surmonter cette terrible épreuve.

D.P. — C'était un accident de voiture ?

R.Z. — Oui, en revenant d'un concert dans l'Est, à 41 kilomètres de Paris. Le vent soufflait à 140 kilomètres à l'heure et nous sommes tombés en bas de la route sur le toit d'une maison qui se trouvait six mètres plus bas. C'était en 1970, tout au début de ma carrière. Je me suis retrouvée dans le coma à la clinique où tout le monde me soignait avec dévouement mais je ne calcifiais pas. Quatre vertèbres cassées dont la lombaire L4 complètement pulvérisée. On a compté sur la radiographie dix-huit morceaux d'os. Mon mari était lui aussi blessé, il a dû se faire opérer du genou. Quand son état s'est amélioré les médecins ont cru mon cas désespéré et lui ont dit que je resterais paralysée dans la station couchée pour le restant de ma vie.

J.P.P. — Avez-vous utilisé des méthodes naturelles pour vous sortir de cet accident ?

R.Z. — Pas tout de suite ! Au bout de huit mois il n'y avait aucune amélioration, j'étais au bord du suicide. Pendant toute une nuit je me suis posé la question de savoir si j'allais mettre fin à ma vie. Le matin j'ai repris des forces et me suis posé la question essentielle « Qu'as-tu fait pour toi ? »

D.P. — Avez-vous trouvé la réponse ?

R.Z. — Le lendemain matin j'ai téléphoné à Raymond Dextreit et lui ai demandé de passer me voir à la clinique, il n'a pas hésité et m'a dit : « Je pourrais vous indiquer un mode de vie plus saine ». C'est à ce moment que le déclenchement, l'envie de comprendre, s'est fait en moi, peut-être parce que j'étais le dos au mur et que je n'avais pas le choix. Raymond Dextreit m'a expliqué ce qui n'allait pas en moi : les soucis, le stress, cette envie constante de réussir. Il a été rassuré quand je lui ai confirmé que la moelle épinière n'était pas sectionnée. C'était la seule chose positive du moment, ce fut aussi le moteur de ma guérison. A la clinique, on m'a donné du calcium pendant huit mois, en vain. Fatiguée, déçue, je demande aux médecins s'il y a encore quelque chose à faire pour moi. Devant la réponse négative, je décidai de rentrer chez moi.

J.P.P. — Qu'avez-vous fait de plus chez vous ?

R.Z. — J'avais commencé les cataplasmes d'argile à la clinique mais ce n'était pas bien vu, alors que, chez moi, j'étais dans un environnement adéquat. J'ai donc suivi les conseils de Raymond Dextreit et j'ai changé totalement mon mode de vie : alimentation, huiles essentielles, vitamines, cataplasmes, plantes médicinales et sels minéraux organiques.

D.P. — Votre état s'est-il amélioré rapidement ?

R.Z. — Ce fut progressif, avec tout d'abord une calcification vertébrale. Quatre mois plus tard le professeur qui s'occupait de moi m'a dit : « Madame Zaráï, c'est un miracle, en trente-huit ans d'exercice médical je n'ai jamais vu ça ». Il a constaté par la tomographie que les vertèbres commençaient à calcifier...

D.P. — Votre rencontre avec Raymond Dextreit a été déterminante ?

R.Z. — Absolument ! Mais j'ignorais tout des règles de la bonne hygiène de vie. A sa question : « Comment vous nourrissez-vous madame ? », j'ai répondu que je ne voyais pas le rapport entre la maladie et la nourriture. Il a souri en me disant que nous allions commencer par le début. Bref, Raymond Dextreit me donnait ma première leçon, m'expliquant les relations de cause à effet qui existent entre l'hygiène de vie, le psychisme et le corps. Entre les bonnes et les mauvaises habitudes : dans la manière de se nourrir, de penser, dans les choix que nous sommes amenés à faire, dans les comportements quotidiens. En fait

ce que Raymond Dextreit me proposait c'était une réforme nutritionnelle complète et une reformulation systématique de toutes mes vieilles habitudes. Ce travail sur moi-même, cette introspection fut longue et difficile, parfois douloureuse mais toujours motivante parce que je me savais dans la bonne direction.

J.P.P. — Nous avons bien compris votre cheminement qui, en fait, fut une véritable initiation. Cela dit, comment et pourquoi avez-vous voulu devenir vous-même une spécialiste des médecines naturelles ?

R.Z. — Cette expérience était comme un signe et j'ai étudié pendant douze ans pour enfin sortir mon premier livre et partager mon savoir avec les autres. Cela est devenu une véritable vocation !

D.P. — Ce premier livre soulèvera de nombreuses polémiques.

R.Z. — Certains corps de métiers ou lobbies résistent aux changements. Aussi ma propre passion et mon impatience ont gêné la compréhension.

D.P. — Vous étiez probablement en avance.

R.Z. — Certainement ! Mais n'oublions pas que tout changement se trouve face à une opposition. L'important c'est que le public a suivi. Le nombre de livres vendus démontre qu'il était en harmonie avec cet enseignement et qu'il était prêt à le comprendre.

J.P.P. — D'où venait l'opposition venait ?

R.Z. — Du corps pharmaceutique en général.

D.P. — En outre Rika Zaráï, chanteuse populaire, parlant de médecine, c'était insupportable, non ?

R.Z. — Mes propos étaient ceux du bon sens et de la tradition, je n'avais d'ailleurs aucune intention d'attaquer la médecine officielle car celle-ci est indispensable dans l'urgence.

J.P.P. — Vous deveniez aussi un danger économique pour les pharmaciens !

R.Z. — La raison de leur attaque était économique. Dès que quelqu'un réussit à modifier le mode de réflexion de la société, il rencontre une opposition. Mais aujourd'hui nous sommes nombreux à penser la même chose, je ne suis plus toute seule.

D.P. — En tant que chanteuse populaire vous étiez la seule à avoir des tribunes à 20 h 30 à la télévision en France !

R.Z. — J'ai mis ma popularité au service de la médecine naturelle. Et cela aurait pu être un plus pour l'ensemble de notre métier. Qu'un pharmacien me dénigre parce qu'on cesse de lui demander certains médicaments, je peux à la rigueur comprendre. Mais que des phytothérapeutes qui connaissent l'exactitude, la véracité de mon enseignement puissent prétendre que je ne suis pas sérieuse, me paraît incompréhensible.



J.P.P. — On a caricaturé vos propos en disant Rika Zaraï soignait avec les bains de siège !

R.Z. — Je ne veux pas polémiquer sur cet épiphénomène mais les soignants de la médecine naturelle savent très bien que le bain de siège est l'une des pratiques de l'hygiène de vie naturelle, pratiquée d'ailleurs dans certains hôpitaux en Allemagne, en Suisse et en Scandinavie, comme l'est d'ailleurs l'hydrothérapie du colon par la méthode des lavements.

D.P. — Il y a eu aussi l'affaire du sida.

R.Z. — Avec tout l'argent déjà dépensé a-t-on trouvé une solution à cette terrible maladie ? Je disais simplement que le sida avait un rapport avec nos immunités, donc avec notre hygiène de vie. Hélas, je n'ai été soutenue par personne : pas un phytothérapeute, pas un seul praticien alternatif n'a osé dire que les microbes ou les virus ne sont forts que dans la mesure où notre terrain est faible. J'ajouterai aussi qu'il y a d'autres solutions pour soigner les maladies.

J.P.P. — Lesquelles ?

R.Z. — Une hygiène de vie saine est un équilibre entre le physique et le mental, qu'il s'agisse du cancer, des maladies cardiovasculaires et de bien d'autres graves maladies. De surcroît, toutes ces maladies nous coûtent très cher. Pendant combien de temps encore allons-nous demander à chaque citoyen de financer ces comportements irresponsables envers les lois de la vie ? La situation est grave. Il est temps d'écouter mes propos, ceux de Raymond Dextreit et tous ceux qui enseignent les règles de la vie saine.

J.P.P. — Ce qui a fait peur aux lobbies pharmaceutiques c'est justement votre grande popularité ! Votre histoire est comparable à celle de Maurice Mességué que j'ai bien



connu et qui comme vous a essayé de mettre à la portée de tous l'usage de la phytothérapie. Lui au départ était guérisseur mais n'avait pas votre popularité. Je crois qu'il y a eu la peur d'une déstabilisation de l'établissement médico-scientifique. Quand on vend pratiquement 8 millions d'ouvrages...

R.Z. — Personne n'accepte le changement. Et peut-être y avait-il aussi de la jalousie.

D.P. — Ce que personne n'a dit c'est que vous avez gagné votre procès ainsi que les deux appels !

R.Z. — Au début, le juge d'instruction ne voyait pas l'intérêt de ce procès. Mais l'ordre des pharmaciens a passé outre faisant pression sur le Ministre de la santé. Lors du procès en 1989, la presse a titré avec de très grosses lettres. En 1990, lorsque j'ai gagné ce procès, aucun journaliste n'en a parlé ! Puis le Ministre de la santé a fait appel. J'ai gagné en appel. Le jugement a été tellement clair, disant en substance que Rika Zaraï et son mari n'ont pas nui à la santé publique. Les juges ont même parlé d'« un établissement modèle », le nôtre, bien

sûr. C'était une victoire totale. L'ordre des pharmaciens est alors allé devant la Cour de Cassation.

J.P.P. — Qu'a fait la Cour de Cassation ?

R.Z. — Elle a confirmé le jugement précédant nous déclarant blanchis de toute charge !

D.P. — Quelle a été votre réaction ?

R.Z. — J'ai travaillé dur pendant douze ans pour apprendre tout ce que je sais aujourd'hui. Et pour pouvoir continuer à écrire mes livres et transmettre cet engagement essentiel.

J.P.P. — Nous aimerions, pour nos lecteurs que vous nous donniez maintenant vos réactions sur le monde stressé dans lequel nous vivons. N'est-il pas la cause de la plupart des maladies ?

R.Z. — Le manque de clarté et le stress sont, sans aucun doute, la cause de la plupart des maladies. Autrefois il y avait peu d'information mais aujourd'hui la sur-information nous manipule et nous stresse.



J.P.P. — Pensez-vous qu'il y a manipulation de l'information aujourd'hui ?

R.Z. — C'est évident ! Regardez cette loi contre les sectes : si votre comportement n'est pas dans la norme, parce que vous êtes par exemple végétarien, vous pouvez être classé comme appartenant à une secte. C'est antidémocratique ! Bien sûr, l'endoctrinement qui empêche l'autre d'être autonome est nuisible, dangereux. La loi doit faire la distinction entre l'enseignement qui tend à soumettre l'individu et celui qui, au contraire, le conduit vers l'autonomie. Quand vous pensez que l'école Steiner a été classée comme secte... C'est un crime contre l'éducation.

D.P. — Ils ont gagné leur procès.

R.Z. — Tant mieux ! Le bon sens a gagné ! L'école Steiner donne une éducation remarquable, elle pousse l'individu vers l'autonomie.

J.P.P. — Quelle différence faites-vous entre l'autonomie et la soumission ?

R.Z. — La question est essentielle. Car elle touche la santé mais aussi la vie politique et sociale de tous. Imaginons que les gens soient autonomes et qu'ils réfléchissent par eux-mêmes à ce qui leur semble juste, intéressant, ce qui est bon pour eux et pour leurs familles, ce qui est bon pour leur pays. Pensez-vous alors qu'ils auraient voté de la même manière et pour les mêmes dirigeants qui nous gouvernent aujourd'hui ? Bien sûr que non ! Notre pouvoir c'est notre bulletin de vote, mais aussi notre portefeuille et notre caddie, mais nous ne savons pas les utiliser. C'est dommage !

J.P.P. — Le consommateur est classifié !

R.Z. — Il est manipulé, exploité. On le filme, on connaît tous ses faits et gestes. Et, pour mieux le manipuler, on

colore les boîtes des produits et on les place de telle manière qu'il ne puisse résister à l'envie de l'achat. Mais les industriels pensent-ils un seul instant à la santé des consommateurs ? Non ! Seul compte le bénéfice !

J.P.P. — Je ne vois pas un pouvoir invisible à cela. Ne pensez-vous pas que le conditionnement inconscient de la masse se fait d'une manière automatique et que c'est le système mis en place qui conduit les individus à agir comme des robots ?

R.Z. — Jean-Pierre, croyez-vous que les dirigeants des grandes multinationales agissent inconsciemment ? Ils connaissent très bien la vérité sur la santé. Ils la connaissent aussi bien que vous et moi, mais l'appât du gain les pousse à truquer les produits pour nous faire croire que ce sont des produits intéressants pour la santé. Il y a même une marque de yaourt qui s'appelle Bio. Est-ce le hasard ?

D.P. — C'est de la récupération !

R.Z. — Le chiffre d'affaire est roi. Manger sain ne rapporte pas ! Aujourd'hui la valeur ajoutée se fait sur le conditionnement. Le produit doit coûter très peu cher et rapporter beaucoup. Mais aujourd'hui nous devrions nous révolter et aller vers des produits véritablement bio. Cela aiderait à la dépollution de la terre. A la transparence.

J.P.P. — Les industriels n'ont pas intérêt à faire du bio véritable !

R.Z. — Bien sûr. Mais le consommateur peut devenir exigeant ! Par exemple un Müesli qui coûte trois fois rien à la fabrication peut faire dix fois la culbute. Ce ne sera pas le cas avec le vrai bio qui ne pourra pas se vendre avec des marges aussi importantes car le coût à la fabrication est beaucoup plus élevé. Dès lors que l'individu réfléchit à ce qui est bon pour son équilibre, il saisit l'exigence de son écologie interne et peut s'ouvrir aux besoins de l'écologie de son environnement.

D.P. — Avez-vous des recommandations à faire ?

R.Z. — Je crois qu'avant d'administrer à leurs patients des vitamines ou des plantes les praticiens devraient leur faire faire un bilan énergétique. La guérison passe d'abord par la prise de conscience de l'importance de cette nouvelle notion et par la volonté de modifier totalement son comportement.

J.P.P. — Ce n'est pas toujours facile dans une société de consommation !

R.Z. — C'est à nous de changer la société. C'est à chaque individu de faire l'effort nécessaire pour le rétablissement du bien-être des personnes. Ne comptons pas sur les gens qui nous dirigent pour le faire. Si nous voulons léguer à nos enfants une belle santé, une terre fertile, de l'eau vivante, de

l'air pur, il faut agir dès aujourd'hui ! Il faut aussi se méfier des grandes sociétés de chimie qui polluent la planète et qui font des publicités parlant de la santé du monde. Et apparaît sur l'écran un jeune enfant, buvant de l'eau claire. C'est une manipulation médiatique abjecte !

J.P.P. — C'est scandaleux !

R.Z. — Oui mais qui dénoncera ça ?

D.P. — Rudolph Steiner avait déjà dénoncé les pratiques des farines animales en 1929 mais personne n'en a tenu compte. Nous étions ignorants des affaires concernant le sang contaminé, l'amiante, la vache folle et certainement d'autres pratiques que nous ignorons encore aujourd'hui !

R.Z. — J'avais évoqué ces problèmes dans mon deuxième livre en disant : « Serons-nous les sans culottes de 1989 ? » Il y a environ 100 000 praticiens de médecines naturelles en France. Imaginons que tous ces praticiens se mettent à enseigner les véritables lois de la santé. Quelle révolution ! Pourquoi ne parlons-nous pas de l'énergie bio-électrique chez l'être humain ? Pourtant ceci représente l'essentiel de la santé ! Toute l'énergétique cellulaire, y compris les végétaux, fonctionne à partir du couple acido-basique. Vous ne croyez pas que la nature a créé cela par hasard, la nature a conçu ce différentiel de la cellule vivante comme une batterie. Plus le différentiel est fort mieux vit la cellule. Pourquoi ? Parce qu'elle peut absorber les aliments plus vite et rejeter plus rapidement les déchets.

J.P.P. — La régulation du couple acido-basique est-ce la clef de l'énergie ?

R.Z. — C'est la clef même ! J'aimerais faire aussi une remarque sur l'importance de la nourriture végétale :

l'aliment végétal est aqueux car il contient 70 % d'eau. Et l'eau contient 85 % d'oxygène. On s'oxygène donc avec la nourriture végétale.

J.P.P. — On en revient au problème de l'éducation alimentaire.

R.Z. — Bien sûr, elle est nécessaire. Quand les gens disent : « J'en ai marre de manger des légumes », je réponds : « Comment se fait-il que vous n'en ayez pas marre de manger de la viande ? Et surtout, quand vous saurez que vous respirez mieux avec les légumes ; vous modifierez peut-être votre comportement nutritionnel. » Autre notion importante : en Inde, dans les ashrams, on apprend à préparer les plats avec amour. Ils parlent de « l'énergie de l'amour » qui est absorbée par celui qui consomme ces plats. Cette énergie est absente dans la nourriture des enfants, dans les cantines, par exemple. Et la santé des enfants s'en ressent. Si chaque praticien de santé naturelle prenait le temps pour enseigner ce phénomène important, il y aurait en France une belle prise de conscience.

J.P.P. — Nous avons besoin d'une prise de conscience.

R.Z. — Exactement ! Les gens doivent savoir qu'avec le pain blanc, les huiles saturées, la graisse animale, le sucre blanc nous fabriquons du mauvais cholestérol. Voilà la cause de toutes nos maladies circulatoires. Pour quelle raison est-ce important de consommer des huiles pressées de première pression à froid ? Pour leurs acides gras non saturés ou polyinsaturés. Au lieu de penser que cette huile coûte 20 % plus cher, ils devraient penser à leur sclérose, à leur thrombose... Hippocrate a dit il y a 2 600 ans : « Que ton alimentation soit ton médicament ! » C'est clair. Cet homme avait tout compris !

D.P. — Quelle passion quand vous parlez !

R.Z. — La vérité me passionne. Voilà pourquoi je suis en colère contre nous les adultes. C'est à nous de donner le bon exemple à nos enfants. Comment alors avons-nous pu laisser des milliers d'enfants aller à la dérive ? Partir écouter de la musique dans les raves, dans la boue, sans surveillance en étant le jouet des dealers, des violeurs, des malfrats ? Vous n'allez pas me dire que des gens normalement constitués aiment ça à moins de leur avoir fait un lavage de cerveau et de leur faire croire que le mal est bien ! Il faut réensemencer le mental des gens pour que la santé naturelle ne soit plus le luxe de quelques initiés mais un privilège de chacun ! Les Chinois ont une conception plus saine de la santé en ayant une médecine préventive sans attendre d'être dans la dernière altération physique, qui est la maladie, pour commencer à se soigner !

J.P.P. — Il faudrait créer un code de la santé naturelle !

R.Z. — Etablir les dix commandements de la santé pour expliquer et enseigner une harmonie alimentaire nouvelle et un meilleur comportement existentiel. L'important c'est comprendre la cause de la maladie et le comment de la santé. En politique, il y a les partis de gauche, de droite, du

centre... Nous devons créer le « parti de la vie ».

J.P.P. — Vous avez en fait un discours très proche de celui de José Bové qui était en couverture de notre dernier numéro.

R.Z. — José Bové est devenu extrêmement médiatique car c'est un combattant. Dommage que les médias s'intéressent davantage aux manifestations violentes qu'il génère qu'à son discours qui est intéressant.

J.P.P. — En fait les médias sont excités par la violence !

R.Z. — José Bové a raison dans son combat contre les O.G.M. car bientôt nous ne pourrions plus les maîtriser, il sera trop tard !

J.P.P. — Il y a la main du « diable » derrière tout cela !

R.Z. — Vous avez raison. Il y a la main du diable dans tout cela. La nature a passé des millions d'années afin de nous préserver les plantes les plus saines. Nous voulons aujourd'hui nous substituer à elle... Vous avez raison, Jean-Pierre, c'est la main du diable !

D.P. — Il a un nom ?

R.Z. — C'est par exemple la firme Monsanto. Ce sont les industriels qui ont créé les pseudo nouveaux besoins des consommateurs et les chercheurs qui les ont suivis. C'est monstrueux ! Comme par exemple les fours à micro-ondes installés dans tous les foyers sans aucune recommandation pour les femmes enceintes, pour les enfants. Ces fours, contrairement aux allégations des publicitaires, ne sont absolument pas sécurisés. La France est l'un des derniers pays au monde, comme toujours, à ne pas avoir expliqué ce danger aux consommateurs.

J.P.P. — L'onde en cassant certains ponts au niveau des chaînes moléculaires crée des molécules toxiques !

R.Z. — Ce qui entraîne des ruptures de l'A.D.N. dans l'alimentation que notre corps dévitalisé absorbe. En ignorant les règles élémentaires du bien-être nous pouvons nous attendre à de graves répercussions sur notre vitalité. L'alimentation dépourvue de l'énergie vitale contribue à dégrader notre santé et nos immunités. On commence aujourd'hui à parler de produits qui vont stimuler les défenses immunitaires mais jamais un médicament ne pourra restaurer entièrement l'immunité, c'est notre hygiène de vie qui est la clef de cette défense.

D.P. — Dans la nature il y a tout pour notre santé. Regardez votre chien s'il est malade il trouvera tout seul les plantes nécessaires à sa santé.

R.Z. — Vous avez raison ! Ma chienne trouve toujours des pieds de chiendent pour se purger et se détoxiquer.

J.P.P. — Quel est le rôle du mental dans la prévention des maladies ?

R.Z. — Notre bonne santé résulte d'un mariage heureux entre notre physique et le mental. Pourtant, nombreu-



ses personnes ignorent que certains de leurs comportements leur abrègent la vie : ils boivent, fument, s'énervent, ils sont stressés, mangeant n'importe quoi. En fait, sans le savoir, ils font tout pour affaiblir leur système de défense. Le mental aussi peut améliorer ou détruire notre équilibre. Il faut savoir que, lorsqu'on prend pendant quelques secondes et avec tendresse, un enfant dans les bras, cela lui donne l'équivalent de 25 mg de Prozac. On l'ignore, et c'est dommage ! En fait on oublie d'aimer. Il est indispensable de vivre chaque jour au moins quelques moments de tendresse et d'amour. L'énergie de l'amour est celle qui construit l'individu et le monde. Il est important de dire aussi : « Je ne suis pas parfait, mais je suis content de vivre ». C'est un bon début. Mais je ne connais pas beaucoup de gens qui le disent souvent. Pourtant c'est le sésame de notre bonne sécrétion hormonale. Dieu merci, on n'a pas encore trouvé le moyen de tricher avec ce phénomène naturel.

D.P. — Ils ne doivent pas être nombreux dans le domaine artistique à avoir cette approche ?

R.Z. — Le stress est trop important dans cette branche d'activité.

J.P.P. — Pensez-vous que l'amour puisse sauver le monde ?

R.Z. — Voici un petit exemple du bon ou du mauvais usage de notre sécrétion hormonale : un père rentre chez lui et voit sa petite fille courant vers lui et criant : « Papa, papa... ». Quand il la prend dans ses bras et qu'elle niche sa petite tête dans son cou, une quantité importante d'hormones de bien-être, les endorphines, se déversent dans son sang et renforcent son système immunitaire. En revanche, au bureau, lorsqu'il craint un licenciement, son adrénaline et d'autres hormones de stress font du mal à son système de défense et affaiblissent sa santé. Les anciens disaient : « Se



faire un sang d'encre ». Mais aussi : « Quand le moral va tout va ».

J.P.P. — Vous parliez des raves parties tout à l'heure mais je crois qu'il y a une immense détresse chez les jeunes aujourd'hui parce que le spectacle des adultes n'est pas réconfortant. C'est très difficile de lutter contre le pouvoir car tout ce qui paraît subversif est qualifié d'antisocial.

D.P. — Il n'y a même pas dans les cités un endroit pour que les jeunes puissent se réunir, faire de la musique...

R.Z. — Pire, il n'y a pas d'adultes pour les écouter ! Et pourtant il est essentiel de parler aux jeunes, de leur expliquer que, malgré la violence, les difficultés et le sida, il existe un espoir qui est dans le cœur de chacun de nous.

J.P.P. — On parle de fanatisme religieux mais la religion avait autrefois un mérite. Elle proposait un modèle que chacun pouvait utiliser comme il le voulait. Ce modèle a aujourd'hui mal vieilli et les églises sont vides au moins chez les chrétiens et les gens se réfugient dans les raves, les sectes !

R.Z. — Le fanatisme religieux est dangereux, que se soit dans l'Islam, la religion catholique ou le Judaïsme. Il faut éduquer l'individu pour qu'il soit autonome. Il ne faut pas que les voies du passé, la tradition mal comprise, soient les dictateurs de notre vie présente. Quand on encouragera les enfants à réfléchir librement, un monde meilleur s'ouvrira devant nous tous.

J.P.P. — Aviez-vous déjà très jeune le même ressenti ?

R.Z. — J'ai toujours eu un regard critique sur la vie et même pendant mon service militaire.

D.P. — Vous êtes sergent je crois ?

R.Z. — Sergent chef (rires). Ce regard critique, cette autonomie de la pensée m'ont permis de résister au tabac pendant mon service militaire. De résister plus tard au fléau de la drogue. Pourtant l'activité artistique peut engendrer l'angoisse, et la drogue est un moyen d'évasion, une tentation. Eh bien je n'ai jamais cédé à la tentation. Je n'ai jamais eu le temps d'avoir des « états d'âme ». Petite j'allais à l'école, au conservatoire et je devais aider ma

mère qui était très malade. Très jeune j'étais déjà adulte !

J.P.P. — Est-ce que le succès musical vous a permis de lever certaines inhibitions et de renforcer en vous cette autonomie ?

R.Z. — Sur une scène, que ce soit devant 100 personnes ou, comme à Rio, devant 85 000 personnes, on devient le point de mire de tous. Cette situation a levé certainement mes inhibitions. Etre le point de mire de nombreuses personnes m'a permis de partager mes idées, de transmettre mon message.

J.P.P. — Pensez-vous que vous êtes mandatée pour remplir cette mission ? Il faut le talent mais aussi l'art de la communication et la connaissance. Y voyez-vous une intervention divine ou est-ce le hasard qui vous a mise au bon endroit, à la bonne place, au bon moment ?

R.Z. — Je crois que chaque être humain peut le faire avec l'aide du dieu qui est au fond de lui. Non pas un dieu caché dans les nuages, barbu et avec un visage renfrogné. Je ne crois pas à ce dieu-là. Je crois qu'il y a une énergie d'amour sur cette planète. Mais il existe aussi une énergie de la peur et de la haine. Il faut savoir choisir. L'énergie de l'amour est la seule constructive ! J'ai passé beaucoup d'épreuves dans ma vie : l'accident, mes procès et puis je suis issue d'un peuple qui a beaucoup souffert. Je n'ai jamais connu mes grands-parents maternels et toute une partie de ma famille est morte à Auschwitz, c'est une blessure permanente. Combien de fois ai-je regardé les photos de mes grands-parents, de mes oncles et tantes disparus trop tôt !

Souvent j'ai imaginé ce qu'ils auraient pu me dire. J'ai essayé de les voir vivants, faisant semblant d'être dans leurs bras. Tout ceci fait partie de mes épreuves. Aussi, la solitude de ma mère qui ne s'est jamais acceptée vivante alors que toute sa famille était morte. Je fais partie d'une communauté qui compte 6 millions de morts. Aucune logique ne peut expliquer un tel drame ! Je pourrais être dans l'énergie de la violence en disant au monde : « Vous

en positif, et on peut transformer le laid en beau dans notre mental. Même si la vérité est dure à entendre, elle apporte aussi l'espoir. Cet espoir qui est au fond de nous et ne dépend que de nous. Je ne crois pas en une force supérieure qui existe à l'extérieur de nous-mêmes. Je crois que le choix de vivre dans l'amour est entre nos mains et que ce pouvoir spirituel pourra transformer le monde en un endroit où il fait bon vivre.



J.P.P. — Cette énergie vous a peut-être choisie parce que tout le monde n'a pas la voix, le talent, le charme de Rika Zaraï.

R.Z. — Je crois que chaque individu peut se choisir ! Il peut choisir de vivre le respect, l'estime de soi et d'autrui. Il peut opter pour une vie fraternelle et aimante. Et il peut surtout chercher l'espoir qui seul donnera un sens à sa vie !

D.P. — Pour conclure, n'avez-vous pas envie à l'instar d'Henri Salvador, de faire un disque différent pour montrer une autre facette de Rika Zaraï ?

R.Z. — Mon album « Hava » va déjà dans ce sens. Et celui qui est en préparation dévoilera encore mieux ces nouvelles facettes de moi.

J.P.P. — Merci Rika de nous avoir reçus.

R.Z. — Ce fut un grand bonheur pour moi.

Propos recueillis par Jean-Pierre et Daniel Perraud grâce à la gentillesse d'Elisa Rouillat, son attachée de presse, à Paris, le 29 octobre 2001 au domicile de Rika entre 16 et 18 H.

voyez ce qu'on a fait à ma famille et à mon peuple ». Je pourrais être une femme agressive et amère, mais j'ai choisi de me brancher sur l'énergie de l'amour, et de la transmettre.

D.P. — Le positif apporte le positif et le négatif le contraire !

R.Z. — Il n'est pas facile de se brancher sur l'énergie de l'amour. Car, pour réussir, il faut recadrer le négatif