



**Voyage au cœur de soi :
science et témoignage sur l'effet
thérapeutique des thérapies
psychédéliques**

Le vent dans l'toupet

1^{re} édition

Janvier 2026

“Quand les flocons ramènent l’enfance;
Je pose mes mains sur mes crevasses”

- Tire le coyote

“Je suis arrivé à ce qui commence”

- Gaston Miron

“Nous avons le choix de vivre “en dormant”
notre vie, nous laissant porter, flotter au gré des
événements (...) ou bien, tout au contraire, de
rechercher un éveil à nous-mêmes et au monde”

- Carl Jung

Note aux lectrices et lecteurs

Ce livre n’a pas pour but d’inciter ou de décourager l’usage de substances illicites. Le livre se veut une recherche et un témoignage sur l’usage de psychédéliques dans un but thérapeutique. En aucun cas les informations contenues dans ce livre constituent des avis formels de professionnels de la santé, comme des psychiatres, des médecins ou des psychologues. Il est important de souligner que, même si les psychothérapies avec psychédéliques réalisées dans le cadre d’essais cliniques ont démontré leur sécurité et leur efficacité pour la majorité des personnes, certaines ne répondent pas à cette forme de psychothérapie, alors que d’autres ont vécu des effets secondaires importants. En somme, l’auteur révoque toute responsabilité suite à la lecture de ce livre et encourage la lectrice et le lecteur à faire preuve d’esprit critique et à réaliser ses propres recherches.

INTRODUCTION

Dans l'univers médiatique, il a beaucoup été question de santé mentale dans les dernières années. Et pour cause! En 2022, environ 18 % des Canadiens âgés de 15 ans et plus ont répondu aux critères diagnostiques pour un trouble de l'humeur, de l'anxiété ou un trouble lié à la consommation de substances au cours d'une période de 12 mois¹. Parmi ceux-ci, les épisodes dépressifs majeurs avaient un taux de prévalence de 7,6 %, le trouble d'anxiété généralisée était de 5,2 %, et la phobie sociale touchait 7,1 % de la population. De plus, les taux associés à ces troubles sont de 40 à 100% plus élevés que ceux de l'année 2012¹. En ce qui concerne les troubles de stress post-traumatique (TSPT), il est estimé que 8 % des adultes canadiens présentent des symptômes modérés ou graves². Il est à noter que la prévalence de troubles mentaux au Canada est du même ordre de grandeur que celle retrouvée dans les autres pays de l'OCDE³.

Les principales voies thérapeutiques pour contrer les troubles mentaux, comme le TSPT et la dépression majeure, sont la psychothérapie et la médication (antidépresseurs, anxiolytiques, etc.). Bien que ces approches thérapeutiques puissent produire des effets positifs, elles peuvent également demeurer inefficaces pour plusieurs personnes⁴. En effet, il a été démontré que plusieurs personnes engagées dans un suivi psychologique se désistent avant le stade de rémission (20-25%), et ce, pour plusieurs raisons : il peut être trop douloureux de revisiter leur traumatisme, le coût de la psychothérapie peut être considéré comme rébarbatif, les gains thérapeutiques peuvent prendre trop de temps avant de se concrétiser et l'alliance thérapeutique entre la/le psychothérapeute et le patient peut ne pas être assez forte^{5 6 7}. En ce qui concerne l'usage des antidépresseurs, la part de patients qui n'y répondent pas est significative et celle-ci varie grandement selon les différentes sources consultées (15 à 50%)^{8 9}. De plus, pour ceux qui voient une baisse de leurs symptômes avec les antidépresseurs, ceux-ci doivent désormais composer avec plusieurs effets secondaires importants (p. ex. surpoids, baisse de libido, etc.)¹⁰.

Étant donné la prévalence de ces différents troubles dans la population et l'efficacité limitée des traitements actuels, plusieurs traitements alternatifs sont en émergence. Il est notamment question des thérapies suivantes : thérapie cognitive basée sur la pleine

¹ <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2023053-eng.htm>

² <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/sujets/sante-mentale-et-bien-etre/etat-stress-post-traumatique.html>

³ <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/5108d4c7-fr.pdf?expires=1724123021&id=id&accname=guest&checksum=6296077b8123c3c53e62212eb5ce3374>

⁴ <https://healthsci.queensu.ca/source/Psychedelics%20Research/Psychedelic%20Medicine%20Report%20-%20Final.pdf>

⁵ <https://healthsci.queensu.ca/source/Psychedelics%20Research/Psychedelic%20Medicine%20Report%20-%20Final.pdf>

⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9667417/>

⁷ <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-04878-7>

⁸ <https://www.ledevoir.com/societe/science/319649/quand-les-antidepresseurs-sont-impuissants>

⁹ <https://lejournal.cnrs.fr/articles/nouveaux-regards-sur-la-depression>

¹⁰ <https://healthsci.queensu.ca/source/Psychedelics%20Research/Psychedelic%20Medicine%20Report%20-%20Final.pdf>

conscience, l'exposition prolongée¹¹, la neuromodulation, les approches somatiques et, bien sûr, les thérapies psychédéliques^{12 13}.

Dans les médias, les thérapies psychédéliques sont souvent présentées comme des traitements ayant des effets thérapeutiques très prometteurs. En effet, des médias grand public, comme Radio-Canada, le Journal de Montréal, La Presse et Le Devoir ont décidé d'accorder une attention à ce traitement en émergence. L'émission de vulgarisation scientifique *Découverte* et l'émission de radio *Pénélope* à Radio-Canada ont, elles aussi, abordé cette thématique, tout comme certains documentaires, dont *Voyage aux confins de l'esprit (How to Change your Mind)* et *Fantastic Fungi* sur Netflix.

L'engouement du milieu médiatique pour les thérapies psychédéliques montre à quel point une partie de la population est à la recherche d'une thérapie alternative pour guérir une condition médicale. Toutefois, ces reportages et émissions sont fréquemment abordés comme si ce traitement n'était pas disponible pour eux et n'aborde pas plusieurs sujets clés. Ainsi, plusieurs personnes se posent des questions telles que :

- 1) En résumé, que dit la recherche scientifique au sujet des thérapies psychédéliques?
- 2) Quels sont les bénéfices et les risques qui y sont associés?
- 3) Est-il possible d'utiliser les thérapies psychédéliques dans une démarche de développement personnel?
- 4) Est-ce qu'une thérapie psychédélique est adaptée à ma situation?

Pour répondre à ces questions de façon détaillée et transparente, le livre se divise en quatre parties. La première partie fait une présentation générale des thérapies psychédéliques : les deux types de thérapies (formels et informels), les substances utilisées, le statut légal des psychédéliques, les critères d'accessibilité et les phases de la thérapie psychédéliques. La deuxième partie expose l'état de la recherche scientifique entourant les thérapies psychédéliques impliquant la MDMA et la psilocybine, les deux substances les plus susceptibles de recevoir à court terme une approbation comme nouveau traitement médical accessible à tous (comme l'est déjà la kétamine). La troisième partie du livre présente une mise en contexte, un résumé de ma situation avant d'avoir débuté ma démarche, un survol du livre MDMA solo, une description d'une thérapie psychédélique en solo (avec MDMA) et une thérapie psychédélique avec accompagnement (avec champignons magiques) et les bénéfices thérapeutiques que j'ai observés quatre ans après le début de la démarche. Une quatrième partie formule des réponses aux questions les plus courantes entourant la faisabilité d'entamer une démarche incorporant les thérapies psychédéliques.

Je vous souhaite une bonne lecture et beaucoup de bonheur sur votre chemin de reconnexion à vous-même!

¹¹ <https://www.cliniquenouveaudepart.com/nos-traitements-et-services/therapie-exposition-prolongee/>

¹² <https://thewisdomoftrauma.com/resources/>

¹³ https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/txessentials/complementary_alternative_for_ptsd.asp

PARTIE 1 : PRÉSENTATION GÉNÉRALE DES THÉRAPIES PSYCHÉDÉLIQUES

Une thérapie psychédélique est un processus de guérison psychologique impliquant la consommation de psychédélique de façon contrôlée et sécuritaire. Un psychédélique, dont l'étymologie signifie “qui révèle l'âme”, est une substance psychoactive qui modifie temporairement nos perceptions sensorielles, notre état émotionnel et nos processus cognitifs. En bref, l'état modifié de conscience qui est généré par la substance permet de changer notre perspective sur nous-mêmes, sur les autres et sur la vie, nous procurant ainsi de nouveaux éclairages qui peuvent s'avérer bénéfiques sur le plan de la santé mentale. Ainsi, un psychédélique ne permet pas de soulager ou de guérir directement un trouble psychologique comme un médicament le fait avec une maladie, mais il induit un nouvel état de conscience susceptible de favoriser une guérison psychologique.

Il y a deux voies possibles pour réaliser une thérapie psychédélique : la voie formelle (légale) et la voie informelle (illégale). Dans la voie formelle, la thérapie psychédélique est nommée “psychothérapie psychédélique”, puisqu'elle est réalisée par deux professionnels membres d'un ordre professionnel liés à la santé mentale, tels que des psychiatres, des médecins avec une spécialisation en psychothérapie ou des psychologues. En date du 1er janvier 2025, l'accès aux psychothérapies avec psychédéliques est réservé aux personnes qui répondent aux conditions précises liées à l'une de ces trois options : 1) une clinique qui offre la thérapie psychédélique avec kétamine, 2) un médecin qui reçoit une autorisation du programme d'accès spécial de Santé Canada pour administrer un psychédélique à des personnes atteintes d'une maladie mettant leur vie en péril (p. ex. cancer) et 3) des essais cliniques portant sur les thérapies psychédéliques.

Dans la voie informelle (illégale), la thérapie psychédélique est offerte par des thérapeutes qui ont une expérience personnelle en thérapie psychédélique et qui ont généralement suivi une formation spécifique sur cette thérapie alternative (voir section Réponses aux questions courantes avant de débiter une démarche incluant les thérapies psychédéliques – Question 5). Les thérapeutes peuvent être rattachés à un ordre professionnel ou non, mais ils œuvrent toujours dans la clandestinité, étant donné le statut illégal de cette pratique.

Psychédéliques utilisés à des fins thérapeutiques

Les principaux psychédéliques utilisés dans un contexte thérapeutique sont l'ayahuasca (qui contient du DMT), les champignons magiques (qui contiennent de la psilocybine), le LSD, 5-MeO-DMT, la MDMA et la kétamine¹⁴. Pour mieux comprendre ces différentes molécules, voici une courte description de chacune d'elles. Il est à noter que les quatre

¹⁴ <https://www.banyen.com/item/UleyZM0yUqRCaT6O0TlyPw>

premières font partie d'une sous-catégorie nommée "psychédélique classique" à cause de leur mécanisme d'action similaire. Par ailleurs, il est important de savoir qu'il existe également d'autres psychédéliques utilisés dans le cadre thérapeutique, tels que le DMT sous une forme synthétique, le 3-MMC, l'ibogaïne et la mescaline.

Ayahuasca - décoction contenant du DMT (N,N-diméthyltryptamine)

L'ayahuasca est une décoction qualifiée d'enthéogène (génère le sentiment de Dieu en soi). Cette décoction est composée de la liane *Banisteriopsis caapi* et d'une plante contenant du DMT (N,N-diméthyltryptamine), telle que la feuille de *Psychotria viridis*¹⁵. L'ayahuasca est utilisé par plusieurs peuples autochtones d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud depuis plus de mille ans¹⁶. Lors des cérémonies, l'ayahuasca est préparé par des shamans qui ont accès aux ingrédients et possèdent le savoir-faire.

Champignons magiques/psilocybine ([3-[2-(diméthylamino)éthyl]-1H-indol-4-yl] dihydrogen phosphate)

Les champignons magiques sont les espèces de champignons qui contiennent de la psilocybine, principal ingrédient actif qui donne des effets hallucinogènes. Les champignons magiques, aussi appelés, champignons à psilocybine sont aussi considérés comme une substance enthéogène. Les champignons magiques regroupent plus de 180 espèces de champignons qui contiennent de la psilocybine et de la psilocine¹⁷. Ces champignons poussent dans plusieurs milieux naturels ou encore en milieu contrôlé (laboratoire ou dans une culture à la maison) et peuvent se consommer crus ou séchés. La consommation de champignons magiques remonterait à des milliers d'années, alors que certains peuples autochtones d'Amérique les consommaient dans le cadre de cérémonies spirituelles¹⁸. Au 20^e siècle, la consommation de champignons magiques aux États-Unis à des fins récréative et spirituelle aurait débuté après la publication de l'article de Robert Wasson dans le magazine Life en 1957 intitulé "Seeking the Magic Mushrooms"¹⁹. L'année suivante, le chimiste Albert Hofmann a isolé la psilocybine dans un champignon magique²⁰. Dans le contexte des cérémonies, un participant peut consommer un champignon à psilocybine dans sa forme séchée ou encore ingérer un comprimé de psilocybine. Une des espèces de champignons à psilocybine la plus commune, *Psilocybe cubensis*, est originaire du Mexique²¹.

LSD - Diéthylamide de l'acide lysergique (N,N-diéthyllysergamide)

Le LSD, également une molécule enthéogène, est le résultat d'une extraction et d'un traitement d'une substance présente dans le champignon ergot ou de certaines plantes

¹⁵ <https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/banisteriopsis-caapi>

¹⁶

https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/bitstream/handle/10214/17902/RichardsonG_202004_HonThesis.pdf?sequence=3&isAllowed=y

¹⁷ <https://erowid.org/plants/mushrooms/mushrooms.shtml> et <https://www.iceers.org/psilocybin-mushrooms-basic-info/>

¹⁸ <https://akjournals.com/view/journals/2054/8/1/article-p3.xml>

¹⁹ <https://psychedelicreview.com/event/seeking-the-magic-mushroom-is-published/>

²⁰ <https://www.penguinrandomhouse.ca/books/529343/how-to-change-your-mind-by-michael-pollan/9780735224155> p. 143

²¹ https://erowid.org/plants/mushrooms/mushrooms_faqs.shtml

(*Ipomoea violacea*, *Argyreia nervosa*)²². Comme la substance est présente à l'état naturel, mais doit subir un traitement avant sa consommation, le LSD est qualifié de semi-synthétique. Le LSD est disponible sous forme liquide ou solide. Le LSD peut également être synthétisé en laboratoire à partir de tartrate d'ergotamine. Le LSD a été découvert en 1938 par Albert Hofmann, chimiste suisse œuvrant pour Sandoz Pharmaceutical²³. Le chimiste a ingéré pour la première fois du LSD en 1943 et a documenté ses effets psychoactifs²⁴. La compagnie Sandoz a commercialisé le LSD entre 1949 et 1966 auprès des chercheurs en psychiatrie afin de trouver un débouché pour cette nouvelle molécule²⁵.

5-MeO-DMT (5-méthoxy-diméthyltryptamine)

Le 5-MeO-DMT est une molécule enthéogène présente dans certaines substances naturelles : le venin du crapaud *Incilius alvarius* (ancien nom : *Bufo alvarius*), certaines plantes et dans certains champignons²⁶. Le 5-MeO-DMT est aussi retrouvé naturellement dans le corps humain²⁷. Le 5-MeO-DMT peut être synthétisé en laboratoire à partir de plusieurs réactions chimiques impliquant différents précurseurs, tels que le 5-méthoxyindole, l'éther diéthylique et diméthylamine²⁸. Le 5-MeO-DMT consommé aujourd'hui est généralement issu des laboratoires. Plusieurs y voient un avantage au point de vue éthique, puisqu'il évite la chasse de ce crapaud aux États-Unis et au Mexique²⁹. Des végétaux qui contiennent du 5-MeO-DMT ont été utilisés par les autochtones depuis des milliers d'années en Amérique du Sud. L'usage de venin de crapaud serait quant à lui plus récent³⁰. Le 5-MeO-DMT a été synthétisé en laboratoire pour la première fois en 1936 et a été isolé pour la première fois à partir d'une plante (*Dictyoloma incanescens*) en 1959³¹. L'usage thérapeutique du 5-MeO-DMT en Occident aurait débuté dans les années 1990.

MDMA (3,4-méthylènedioxyméthamphétamine)

La MDMA est considérée comme une substance empathogène (qui génère l'empathie) ou entactogène (qui génère un contact à l'intérieur) et celle-ci n'appartient pas à la catégorie des psychédéliques classiques, puisque son mécanisme d'action et ses effets sont différents. La MDMA est une molécule synthétisée en laboratoire sous forme solide via différentes réactions chimiques et à partir de différentes substances précurseurs. L'approche classique est d'oxyder l'huile de safrole (tirée de certains végétaux) et de la

²² <https://doubleblindmag.com/how-ld-is-made/> et https://www.emcdda.europa.eu/publications/drug-profiles/ld_en

²³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6494066/pdf/CNS-14-295.pdf>

²⁴ <https://www.penguinrandomhouse.ca/books/529343/how-to-change-your-mind-by-michael-pollan/9780735224155> p.23

²⁵ <https://www.penguinrandomhouse.ca/books/529343/how-to-change-your-mind-by-michael-pollan/9780735224155> p.143

²⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34666554/>

²⁷ <https://analyticalsciencejournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.1002/dta.422>

²⁸ <https://pubs.acs.org/doi/pdf/10.1021/acsomega.0c05099>

²⁹ <https://www.nationalgeographic.fr/animaux/drogues-psychedeliques-ce-crapaud-peut-vous-faire-planer-et-les-braconniers-le-savent>

³⁰ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8902691/pdf/10.1177_026988112111050543.pdf

³¹ <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/026988112111050543>

condenser avec de la méthylamine^{32 33}. La MDMA a été découverte en 1912 par le chimiste Anton Köllisch de Merck Pharmaceuticals en Allemagne et a été “redécouverte” par le chimiste étasunien Alexandre Shulgin en 1965³⁴.

Kétamine (2-(2-chlorophényl)-2-(méthylamino)cyclohexan-1-one)

La kétamine ou chlorhydrate de kétamine est une molécule synthétisée en laboratoire sous forme liquide ou solide avec la bromination du o-chlorophenyl cyclopentyl ketone, une réaction avec de la méthylamine et une étape finale de thermolyse³⁵. La kétamine a été découverte par le chimiste étasunien Calvin Stevens en 1962, qui travaillait pour le laboratoire pharmaceutique Parke-Davis³⁶. La première dose administrée à un humain a eu lieu en 1964, puis la kétamine a été commercialisée aux États-Unis en 1970³⁷ comme analgésique. L’usage de la kétamine dans les thérapies psychédéliques formelles aurait débuté au Canada et aux États-Unis vers 2019.

Statut légal des psychédéliques

Au Canada, il est illégal de vendre, d’avoir en sa possession et de produire les psychédéliques cités précédemment. Ces restrictions proviennent de la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances* adoptée en 1996 par le gouvernement du Canada et sont en vigueur sur tout le territoire canadien³⁸. Toutefois, il existe plusieurs exceptions à cette loi.

Deux exceptions concernent des substances spécifiques : l’ayahuasca et le 5-Meo-DMT. En effet, l’**ayahuasca** peut être consommé par certains groupes religieux qui ont reçu des autorisations spéciales de Santé Canada. Au total, il y aurait six groupes religieux qui bénéficieraient de cette exemption, dont le Ceu do Montreal établi dans la ville de Montréal et l’Église Santo Daimé Céu do Vale de Vida présent à Val-David³⁹. De son côté, le **5-Meo-DMT** ne fait pas partie de la liste des substances prohibées, mais sa vente ou sa distribution pour consommation humaine contrevient à la *Loi sur les aliments et drogues*⁴⁰.

Une autre exception à la loi est actuellement en vigueur en Colombie-Britannique. Depuis janvier 2023, Santé Canada a accordé, pour trois ans, un statut spécial à cette province faisant en sorte que les adultes ne peuvent pas se faire arrêter, ni même accuser d’être en possession de petites quantités de certaines drogues pour leur consommation

³² <https://www.thedea.org/mdma-risks-science-and-statistics-technical-faq/mdma-synthesis-how-to-make-molly/>

³³ https://www.emcdda.europa.eu/publications/drug-profiles/mdma_fr

³⁴ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1360-0443.2010.02948.x>

³⁵ <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/3821>

³⁶ <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-03224011/document>

³⁷ <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-03224011/document>

³⁸ <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/c-38.8/>

³⁹ <https://www.vice.com/en/article/4ay9y9/legal-ayahuasca-churches-are-spreading-across-canada>

⁴⁰ <https://www.psychedeliciaw.ca/5meodmt-bufotenin>

personnelle⁴¹. Les drogues visées comprennent les opioïdes (héroïne, morphine et fentanyl), le crack et la poudre de cocaïne, la méthamphétamine et la MDMA. Depuis 2024, cette réglementation s'applique aux résidences et non plus aux espaces publics⁴². Selon le gouvernement britanno-colombien, cette exemption vise "à réduire les obstacles et la stigmatisation qui empêchent les gens d'accéder aux soutiens et aux services qui sauvent des vies" et s'appuie sur le principe voulant que "la consommation de substances est une question de santé publique et non une question de justice pénale"⁴³.

À l'extérieur du Canada, le statut légal des psychédéliques est en constante évolution. C'est notamment le cas aux États-Unis où il existe présentement une mouvance de décriminalisation visant les champignons magiques et la psilocybine ainsi que d'autres plantes contenant des substances psychédéliques (DMT, ibogaïne et mescaline) dans plusieurs juridictions. Ainsi, deux états (Oregon et Colorado), un comté (Washtenaw, Michigan), ainsi que plusieurs villes (Denver, Washington, DC, Seattle, Détroit, Oakland, etc.) ont décidé de décriminaliser ces substances, c'est-à-dire que celles-ci sont désormais considérées au bas de l'échelle des priorités dans l'application de la loi⁴⁴. Pour sa part, l'Oregon a également légalisé les séances avec champignons à psilocybine/psilocybine à des fins thérapeutiques, mais également religieuses ou spirituelles. Ces séances seront encadrées par des accompagnateurs licenciés pratiquant dans des centres agréés⁴⁵. Toutefois, au niveau du gouvernement fédéral des États-Unis, la Food and Drug Administration (FDA) a décidé, le 12 août 2024, de ne pas autoriser la psychothérapie avec MDMA comme traitement destiné à une personne diagnostiquée avec un TSPT et a demandé que de nouveaux essais cliniques soient réalisés⁴⁶. À cet effet, il est généralement admis que Santé Canada se fie aux décisions de la FDA. En Europe, il est à souligner que plusieurs pays ont décriminalisé l'utilisation et la possession de petites quantités de psychédéliques (quantité caractéristique de la microdose), tels que l'Espagne, le Portugal, les Pays-Bas et la Croatie⁴⁷.

Finalement, au Canada, il est possible d'utiliser légalement un psychédélique à des fins médicale, scientifique et industrielle si une autorisation est obtenue de Santé Canada.

41

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/overdose/decriminalization/fr#:~:text=Elle%20sera%20en%20vigueur%20du,ill%C3%A9gales%20pour%20leur%20consommation%20personnelle>.

42 <https://mcmillan.ca/fr/perspectives/publications/evolution-recente-de-lindustrie-canadienne-des-substances-psychedeliques/>

43

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/overdose/decriminalization/fr#:~:text=Elle%20sera%20en%20vigueur%20du,ill%C3%A9gales%20pour%20leur%20consommation%20personnelle>.

44 <https://psychedelicalpha.com/data/psychedelic-laws/>

45 <https://chacruna.net/oregon-measure-109-framework-precautions-psilocybin-mushrooms/>

46 <https://www.science.org/content/article/fda-rejected-mdma-assisted-ptsd-therapy-other-psychedelics-firms-intend-avoid-fate>

47 <https://psychedelicalpha.com/data/worldwide-psychedelic-laws#:~:text=The%20use%20and%20possession%20of,has%20been%20decriminalized%20in%20Portugal>.

Encadrement légal des psychédéliques utilisés à des fins médicale, scientifique et industrielle

Pour utiliser un psychédélique dans un contexte médical, scientifique ou industriel, Santé Canada doit avoir donné son autorisation et assurer le suivi des règles concernant son transport, son stockage et son administration. Voici un résumé de l'encadrement les différents psychédéliques utilisés en thérapie.

Dans un cadre médical, la procédure d'accès diffère entre la kétamine et les autres psychédéliques. Pour la **kétamine**, il est possible pour un médecin de la prescrire et l'administrer dans le cadre de psychothérapie spécialisée. À titre d'exemple, la clinique Mindspace/Numinus Wellness de Montréal offre, depuis 2019, un service de psychothérapie avec kétamine composé d'une étape de préparation (deux séances), puis de trois séances de traitement, chacun suivi par une séance d'intégration pour une somme approximative de 5000\$⁴⁸ ⁴⁹. Pour participer à une psychothérapie avec kétamine, une personne doit satisfaire plusieurs critères médicaux (p. ex. avoir reçu un diagnostic de dépression) et ne pas répondre aux médicaments usuels (p. ex. antidépresseur). Les bénéfices thérapeutiques de la psychothérapie avec kétamine pour les personnes atteintes de dépression majeure, du trouble obsessionnel-compulsif, du trouble de stress post-traumatique et de troubles liés à la consommation d'alcool ou de drogues (cannabis, cocaïne et héroïne) sont élevés pour une majorité de patients⁵⁰. Pour les **psychédéliques autres que la kétamine**, les médecins doivent faire une demande, au nom du patient, au programme d'accès spécial (PAS) de Santé Canada. Les conditions d'accès au PAS sont très restreintes : les traitements classiques doivent avoir été infructueux ou ne doivent pas être offerts au Canada et la substance demandée doit intervenir dans un contexte de traitement d'urgence (p. ex. patient souffrant d'une maladie grave ou mettant sa vie en danger). Entre le début du programme en 2020 et juin 2022, Santé Canada a permis à environ 81 patients en soins palliatifs souffrant d'anxiété de consommer de la psilocybine (origine synthétique ou naturelle)⁵¹. En janvier 2022, Santé Canada a ajouté les psychédéliques suivants à la liste des substances autorisées par le programme : le LSD, le DMT et la MDMA⁵². Dans la même veine, en Alberta, un professionnel de la santé mentale licencié peut offrir les mêmes psychédéliques dans le cadre de thérapies supervisées⁵³ ⁵⁴.

⁴⁸ <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/penelope/segments/entrevue/383628/psychedeliques-drogues-psychotherapie-anxiete-depression-dependance>

⁴⁹ <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1758295/psychologie-mindspace-depression-spravato-psilocybine>

⁵⁰ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9207256/pdf/jpr-15-1691.pdf>

⁵¹ <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1896906/drogues-psychedeliques-programme-acces-special-suivi-psilocybine>

⁵² <https://www.quebecscience.qc.ca/sante/sante-canada-assouplit-conditions-acces-drogues-psychedeliques/>

⁵³ <https://www.alberta.ca/psychedelic-drug-treatment-service-provider-licensing.aspx#:~:text=As%20of%20January%2016%2C%202023%2C%20all%20licensed%20psychedelic%20drug%20treatment,c ontact%20the%20service%20provider%20first.>

⁵⁴ <https://www.cbc.ca/news/canada/edmonton/alberta-to-be-1st-province-to-regulate-psychedelics-for-therapy-government-says-1.6607497>

En ce qui concerne l'usage de psychédéliques à des fins scientifiques (p. ex. les études portant sur les psychothérapies assistées par les psychédéliques), les chercheurs qui mènent ces recherches doivent faire la demande pour réaliser un essai clinique à Santé Canada sur la base d'un protocole de recherche incorporant, notamment, des mesures de gestion des risques⁵⁵. Le nombre d'études cliniques sur les psychédéliques a augmenté ces dernières années au Canada⁵⁶. En 2024, on en comptait environ 18 sur la kétamine, 15 sur la psilocybine et 2 sur la MDMA.

Pour un usage industriel d'un psychédélique, une entreprise doit détenir une licence de Santé Canada et se conformer à de multiples exigences similaires à celles encadrant les compagnies pharmaceutiques⁵⁷. À titre d'exemple, la compagnie canadienne Numinus Wellness possède une licence pour produire, importer ou exporter de la psilocybine, mais également tous les autres psychédéliques utilisés à des fins thérapeutiques⁵⁸.

Critères d'admissibilité à une thérapie psychédélique

Une personne qui désire participer à une thérapie psychédélique doit satisfaire plusieurs critères pour y être éligible, et ce, en plus des conditions citées précédemment (p. ex. PAS de Santé Canada). Ainsi, les professionnels de la santé mentale offrant la thérapie psychédélique font passer un entretien à la personne intéressée afin d'évaluer la présence et la sévérité de possibles enjeux problématiques. Les personnes capables de tolérer physiquement les psychédéliques, mais qui sont réputées comme étant peu susceptibles de récolter les fruits de la thérapie psychédélique, pour diverses raisons d'ordre psychologique, sont également visées par cette évaluation. Il est à préciser que ces critères sont généralement utilisés avant de rendre admissible une personne à une thérapie informelle.

Selon le *Manual for Psychedelic Guides*⁵⁹ de Mark Haden⁶⁰, les principaux critères faisant en sorte que la demande d'une personne à participer à une thérapie psychédélique soit refusée (red flag) sont les suivants :

- Être mineur ;
- Avoir une vie instable ou être en train de vivre un ou des événements particulièrement difficiles (deuil, divorce, perte de son emploi, etc.) ;
- Être enceinte ou allaiter son enfant ;
- Être atteint d'une maladie/condition médicale liée au système cardiovasculaire ou faire de l'hypertension non contrôlée ;

⁵⁵ <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/medicaments/annonces/attentes-mesures-gestion-risques-essais-cliniques-psychotherapie-assistee-drogue-psychedelique.html>

⁵⁶ <https://mcmillan.ca/fr/perspectives/publications/evolution-recente-de-lindustrie-canadienne-des-substances-psychedeliques/>

⁵⁷ <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/conformite-application-loi/bonnes-pratiques-fabrication/documents-orientation/bpf-lignes-directrices-0001/document.html#a3.13.1>

⁵⁸ https://psychedelicalpha.com/news/numinus-first-canadian-public-company-to-complete-legal-harvest-of-psilocybe-mushrooms?utm_source=chatgpt.com

⁵⁹ <https://www.banyen.com/item/UleyZM0yUqRCaT6O0TlyPw>

⁶⁰ Mark Haden est professeur adjoint à l'Université de Colombie-Britannique et acteur clé dans plusieurs programmes, projets et entreprises liés aux thérapies psychédéliques. <https://markhaden.com/>.

- Être atteint d'un trouble mental aigu ou instable ;
- Être atteint d'un trouble bipolaire, de schizophrénie, d'un trouble psychotique ou d'un trouble de personnalité ou avoir un parent atteint d'un de ses troubles ;
- Être atteint ou avoir été atteint d'un trouble anxieux et faire fréquemment des attaques de panique ;
- Avoir une faible régulation émotionnelle ou une grande difficulté à gérer ses émotions (p. ex. colère) ;
- Avoir ou avoir eu un trouble neurologique, tel qu'un accident vasculaire cérébral, de l'épilepsie ou d'une lésion cérébrale grave ;
- Utilisation d'antidépresseurs, de stabilisateurs de l'humeur et d'antipsychotiques. Les antidépresseurs doivent être arrêtés quelques semaines avant la prise de psychédéliques. Pour plus d'information sur les risques entourant l'usage combiné de médicaments et de psychédéliques, il est possible de consulter des sites web de référence ou de demander des consultations en ligne avec des pharmaciens spécialisés en psychédéliques⁶¹ ;
- Avoir des idées suicidaires ;
- Ne pas avoir de réseau de soutien (personnes de confiance) pour parler de nos sentiments et de nos expériences vécues pendant la thérapie psychédélique ;
- Ne pas avoir un entourage qui supporte notre démarche incluant une thérapie psychédélique ;
- Avoir des attentes thérapeutiques démesurées envers la thérapie psychédélique.

Il est à préciser qu'il s'agit ici des principales conditions problématiques évaluées et que des critères additionnels pourraient être utilisés par les professionnels de la santé, les groupes de recherche ou les établissements de santé qui offrent le service de thérapie psychédélique.

Par ailleurs, Mark Haden propose également une liste de critères favorables qui laissent à penser que la personne tirera parti d'une thérapie psychédélique. Les principaux critères (green flag) sont :

- A déjà suivi une psychothérapie, une thérapie de groupe ou du coaching personnel ;
- A entamé une démarche personnelle pour mieux se connaître ;
- Exprime le souhait de faire du "travail profond" ;
- Il sait qu'un obstacle le bloque ;
- Pratique le yoga, des exercices de respiration ou la méditation ;
- Il est ouvert d'esprit ;
- Est capable de lâcher prise ;
- A déjà vécu des expériences positives avec les psychédéliques ;
- Est prêt à payer les coûts de la thérapie psychédélique.

⁶¹ Services de spécialistes pour obtenir de l'information ou une consultation sur l'interaction des psychédéliques avec les médicaments pour une ingestion sécuritaire des psychédéliques: <https://www.spiritpharmacist.com>, <https://www.thedharmacist.com/>

La thérapie psychédélique : un processus en trois phases

Une thérapie psychédélique formelle consiste en un accompagnement psychologique offert par deux professionnels à un ou une participante dans lequel le ou la participante ingère, dans une séance dédiée à cet effet, un psychédélique pour réaliser un voyage intérieur. Les thérapeutes sont présents tout au long du processus thérapeutique.

Une thérapie psychédélique est composée de trois phases⁶² : 1) la préparation, 2) la séance avec psychédélique (cérémonie), et 3) l'intégration. Selon Mark Haden, chaque phase mérite d'être réalisée avec soin afin de maximiser les résultats positifs⁶³. Il est à souligner que ces phases sont composées d'activités, de principes et de règles issues de plusieurs siècles de cérémonies sacrées réalisées par des peuples autochtones d'Amérique latine (à l'aide de plantes et de champignons), ainsi que de thérapies formelles et informelles pratiquées aux États-Unis, au Canada et en Europe depuis la fin des années 50. Voici un survol des différentes activités réalisées, des principaux principes et règles généralement admis pour chacune de ces trois phases dans le cadre d'une thérapie moderne formelle, bien que celles-ci soient également utilisées dans le cadre informel.

1. La préparation

La préparation consiste à planifier les éléments essentiels de la cérémonie afin que celle-ci permette un voyage intérieur des plus positifs, sécuritaires et riches en découvertes. Pour ce faire, la personne participante dialogue ouvertement avec les psychothérapeutes qui réaliseront l'accompagnement afin de bâtir un lien de confiance, élément essentiel pour les phases subséquentes de la thérapie. À travers ces rencontres, la personne participante est invitée à formuler clairement ses intentions de guérison, c'est-à-dire les thèmes, les souhaits ou encore les questions que le voyageur souhaite voir aborder pendant la cérémonie. Voici des exemples d'intentions :

- Quelles sont les causes de ma dépression et comment puis-je faire pour m'en libérer?
- Je veux aller à la rencontre de mon cancer et savoir pourquoi il est là.
- Comment puis-je réduire la peur qui m'habite depuis mon agression?

Par ailleurs, bien que des intentions claires soient formulées, un principe généralement admis dans le milieu des thérapies psychédéliques est le suivant :

“Un voyage intérieur avec psychédélique ne vous apporte pas nécessairement ce que vous souhaitez, mais toujours ce dont vous avez besoin”.

Une autre tâche importante à réaliser pendant la phase de préparation est la création d'un environnement propice au voyage intérieur. Si l'environnement retenu est à la maison, celui-ci doit être calme, agréable, confortable et offrir un sentiment de sécurité.

⁶² <https://www.banyen.com/item/UleyZM0yUqRCaT6O0TlyPw> et du livre MDMA solo <https://castaliafoundation.com/>.

⁶³ <https://www.banyen.com/item/UleyZM0yUqRCaT6O0TlyPw>

D'ordre général, la personne accompagnée est invitée à choisir une pièce de la maison propice à l'introspection. Puisque la voyageuse restera en position allongée pendant la cérémonie, un lit, un divan ou toute autre surface confortable devra être sélectionné pour réaliser le voyage. Dans l'endroit retenu, il est important que le niveau de luminosité soit minimal (style pénombre) pour garantir un confort visuel pendant la cérémonie. Si la cérémonie a lieu dans un établissement de santé, les thérapeutes ont prévu un lieu accueillant et chaleureux.

En ce qui concerne le choix de la substance qui sera ingérée par la participante le jour de la cérémonie, celui-ci repose sur les intentions de la personne, l'expérience des accompagnants et toutes autres considérations importantes (enjeux de santé, expérience passée avec les psychédéliques, etc.). Ultiment, la voyageuse et les accompagnateurs doivent s'entendre sur le choix de la substance la plus appropriée pour la cérémonie.

2. Séance avec psychédélique (cérémonie)

La séance avec psychédélique, appelée également « cérémonie » pour souligner son côté sacré et spirituel, est le moment consacré au voyage intérieur : la personne participante se trouve avec les deux accompagnantes (dans une thérapie formelle) dans le lieu prévu et consomme la substance sélectionnée. La cérémonie débute le matin (entre 9 h et 10 h) avec la réalisation de rites spirituels, comme allumer une bougie, faire brûler de la sauge et exprimer à haute voix ses intentions. Il est également possible que le voyageur se crée un hôtel, c'est-à-dire une surface dédiée aux objets significatifs (photos, pierres précieuses, plumes d'oiseau, etc.) qui viendront la supporter pendant son voyage. Ensuite, le voyageur consomme le psychédélique et s'allonge. Le voyageur reste généralement couché tout au long de la séance, à l'exception des visites aux toilettes. Afin de mieux plonger en soi et éviter les distractions visuelles, la voyageuse est invitée à porter un masque de nuit. Pour maximiser les effets positifs du voyage intérieur, il est fortement recommandé d'écouter une liste de lecture composée de chansons sans paroles pendant la cérémonie. En effet, il est reconnu que la musique agit comme catalyseur à la libération des émotions et crée une sorte de bulle introspective. Une bouteille d'eau est posée près de la voyageuse afin de faciliter l'hydratation pendant tout le voyage. D'ordre général, les accompagnants réalisent un enregistrement audio de la séance afin que le voyageur puisse écouter, dans la phase d'intégration, ce qu'il a dit pendant la séance. Une fois la voyageuse allongée, les personnes accompagnantes se placent près d'elle afin de pouvoir l'écouter et lui offrir des touchers réconfortants si on lui en fait la demande. À ce sujet, un formulaire de consentement relatif au toucher a été signé par le voyageur avant la cérémonie, tout comme un formulaire de consentement sur les risques sur la santé liés à l'ingestion du psychédélique.

Dans les minutes qui suivent l'ingestion d'un psychédélique, le voyageur verra son état de conscience changer progressivement pour un état qualifié de riche, d'expansif et de

bénéfique⁶⁴. Cet état de conscience est intimement lié avec l'éveil d'une capacité d'autoguérison de l'esprit nommé "l'intelligence guérisseuse interne" ou *inner healer intelligence*⁶⁵. Selon les experts qui ont proposé ce concept⁶⁶, il est essentiel de faire confiance au processus de guérison proposé par notre intelligence guérisseuse interne, c'est-à-dire de pleinement accepter ce qui se passe en nous sans résister, ni tenter de diriger le voyage. Telle la réparation naturelle d'une coupure sur la peau (processus de cicatrisation), l'intelligence guérisseuse interne sait comment guérir l'esprit blessé. Pendant la cérémonie, le voyageur peut parler très peu ou encore énormément. Il est courant qu'il demande aux personnes accompagnantes de noter des pensées qu'il juge importantes dans un cahier de notes. La personne qui voyage en elle peut également bouger et se lever, tout comme danser et chantonner. Afin d'augmenter les chances que ses intentions se réalisent, le voyageur est invité à rester allongé, à garder son masque de nuit et à mettre son casque d'écoute le plus longtemps possible pendant la cérémonie. Au sortir du voyage intérieur, environ 6 heures après la consommation du psychédélique, le voyageur est calme, épuisé et généralement satisfait de l'expérience vécue.

3. L'intégration

L'intégration est la phase qui consiste à donner du sens aux révélations, constats, sensations et émotions qui ont émané pendant la cérémonie afin de réaliser des changements d'ordre psychologique, physique ou social qui sont nécessaires pour améliorer notre vie. La phase d'intégration est essentielle, puisqu'il est largement reconnu qu'elle apporte 80% des bénéfices d'une thérapie psychédélique, alors que la seule réalisation de la cérémonie se limite à 20%⁶⁷. Ainsi, plus le matériel qui émerge de la cérémonie trouve son chemin dans notre vie, plus l'effet thérapeutique sera élevé.

Pour réaliser la phase d'intégration, des activités qui favorisent le calme, l'introspection et le ressourcement sont conseillées.⁶⁸ ⁶⁹Parmi celles-ci, écrire dans un journal intime ce que nous observons sur nous-mêmes, ou encore nos rêves, se révèle une activité très bénéfique. Une autre activité fortement encouragée est l'écoute attentive de l'enregistrement audio de la cérémonie afin de revenir sur plusieurs passages que le voyageur a oubliés au sortir de la cérémonie. Cela peut aussi se réaliser avec l'écoute, en simultané, de la playlist élaborée pour la cérémonie, afin de raviver davantage l'état de conscience que nous avons pendant notre voyage intérieur⁷⁰. De plus, les activités visant à partager son expérience avec des personnes de confiance sont fortement encouragées

⁶⁴ <https://wildculture.com/article/varieties-ritual-involving-states-consciousness/1716>

⁶⁵ <https://maps.org/news/bulletin/cultivating-inner-growth-the-inner-healing-intelligence-in-mdma-assisted-psychotherapy-winter-2018/>

⁶⁶ La théorie du guérisseur interne a été inventé par Stanislav Grof, psychiatre et pionnier dans les thérapies psychédéliques aux États-Unis, puis raffiné par Michael et Annie Mithoefer, deux professionnels associés aux essais cliniques sur la MDMA mené par l'organisme MAPS aux États-Unis

⁶⁷ Communication personnelle avec plusieurs thérapeutes psychédéliques. 2022-2023

⁶⁸ <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1054692/full>

⁶⁹ <https://osf.io/preprints/psyarxiv/5x2bu>

⁷⁰ https://maps.org/bulletin-music-centered-psychedelic-integration/?utm_source=maps.org&utm_medium=email&utm_campaign=2024-bulletin-n1&utm_content=bulletin-music-centered-psychedelic-integration&utm_medium=email&utm_source=maps.org&utm_campaign=2024-bulletin-n1

afin de se sentir soutenu et de donner du sens à ce qui a été vécu pendant la cérémonie. Dans la même veine, la ou les rencontres de discussion postcérémonie avec les psychothérapeutes peut ou peuvent être très libératrices, notamment si la voyageuse vit des effets secondaires importants (p. ex. anxiété, insomnie, etc.) dans les jours suivants un voyage intérieur. De plus, les psychothérapeutes et autres professionnels en santé mentale sont là pour nous rappeler que le processus de guérison n'est pas linéaire et qu'il est préférable d'adopter le principe des petits pas et de faire preuve de persévérance⁷¹. Une autre option est de joindre un cercle de partage (en ligne ou en personne) portant spécialement sur la phase d'intégration d'expériences avec des psychédéliques (mot clé sur Google ou Facebook : *psychedelic integration*). Des activités créatives (p. ex. dessin, peinture, etc.), des activités destinées à prendre soin de notre corps (p. ex. massage, yoga, etc.), ainsi que des activités de connexion à soi (p. ex. marche en nature, technique de respiration, méditation, etc.) sont reconnues pour favoriser l'intégration.

Finalement, il est généralement admis que la phase d'intégration peut se dérouler sur une longue période, étant donné que les effets positifs d'une cérémonie peuvent mettre plusieurs mois, voire des années à se manifester pleinement⁷².

PARTIE 2 : ÉTAT DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE SUR LES PSYCHOTHÉRAPIES PSYCHÉDÉLIQUES - FOCUS SUR LA MDMA ET LA PSILOCYBINE

Actuellement, les deux psychédéliques qui sont les plus susceptibles d'être approuvés pour être utilisés dans le cadre de psychothérapies psychédéliques destinées à réduire les symptômes de troubles de santé mentale (p. ex. TSPT et dépression) sont la MDMA et la psilocybine. Voici un état des lieux de la recherche scientifique sur les thérapies psychédéliques utilisant ces deux substances. Cet état des lieux se veut un aperçu de l'état d'avancement de la recherche et des effets thérapeutiques entourant l'usage de ces deux substances.

Volet 1 : État de la recherche scientifique sur les psychothérapies avec MDMA

En cherchant à créer une molécule semblable à la mescaline, Alexander Shulgin a « redécouverte » la MDMA en 1965. Il aurait même attendu plusieurs années avant de l'ingérer, en 1976, pour la première fois⁷³. Par la suite, Claudio Navaro, psychiatre et ami d'Alexander Shulgin, a testé la substance sur des patients et a constaté que la MDMA permettait de faire émerger du matériel riche pendant une séance de psychothérapie et

⁷¹ https://www.youtube.com/watch?v=qwEmZW7H05g&ab_channel=KillingBuddha

⁷² Communications personnelles avec plusieurs thérapeutes psychédéliques, 2022-2023

⁷³ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1360-0443.2010.02948.x>

facilitait le processus thérapeutique lors des séances subséquentes. Poursuivant cette mission, Leo Zeff, psychothérapeute étasunien et ami de Alexander Shulgin, aurait ensuite réalisé des thérapies individuelles et de groupe avec environ 4000 personnes, tout en formant plus de 150 thérapeutes dans les 12 années qui suivirent⁷⁴. Malgré son illégalité, il est estimé que quelques centaines de psychothérapeutes, à l'échelle mondiale, continuent d'offrir, clandestinement, des psychothérapies avec la MDMA à plus de 2000 personnes annuellement⁷⁵.

MAPS et les essais cliniques sur la MDMA

La recherche scientifique sur le potentiel thérapeutique de la MDMA est intimement associée aux activités de l'organisme à but non lucratif MAPS (Multidisciplinary Association for Psychedelics Studies) aux États-Unis. Fondé en 1986 par Rick Doblin, MAPS a pour mission de développer un contexte médical, légal et culturel pour que la population puisse bénéficier d'un usage encadré des psychédéliques⁷⁶. Parmi ses diverses activités, MAPS développe, finance et coordonne les essais cliniques sur la psychothérapie avec MDMA afin de démontrer scientifiquement la sécurité et l'efficacité de ce traitement contre le trouble de syndrome post-traumatique (TSPT). L'organisme offre également son soutien pour les publications scientifiques liées aux essais cliniques et participe à la formation des psychothérapeutes impliqués dans les essais cliniques. L'organisme est présent aux États-Unis, au Canada, en Europe et en Israël et collabore avec des chercheurs de plusieurs universités aux États-Unis (p. ex. Université de la Californie à San Francisco, Université médicale de la Caroline du Sud) et en Israël (Université de Haïfa).

Les premières recherches entourant la MDMA furent consacrées à l'évaluation de la toxicité chez les animaux, suivies par des études de phase 1 portant sur l'évaluation de la sécurité de la substance lorsqu'elle est consommée par l'humain⁷⁷. Les résultats positifs obtenus ont été confirmés dans les essais cliniques de phase 2, puis de phase 3. Les derniers résultats entourant la phase 3 ont été publiés en date du 14 septembre 2023⁷⁸. Depuis ses débuts, la recherche sur l'usage thérapeutique de la MDMA a porté sur plus de 1100 participants et plus de 5000 articles scientifiques ont été publiés⁷⁹ ⁸⁰.

Protocole de recherche sur la psychothérapie avec MDMA

Pour mener à bien les essais cliniques sur la psychothérapie avec MDMA, MAPS et ses chercheurs affiliés ont élaboré un protocole de recherche qu'ils ont bonifié pour la phase

⁷⁴ <https://psychedelics.berkeley.edu/substance/mdma/>

⁷⁵ <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2050324518767442>

⁷⁶ <https://maps.org/about-maps/>

⁷⁷ <https://maps.org/news/bulletin/towards-breakthrough-healing-a-history-and-overview-of-clinical-mdma-research-3/>

⁷⁸ <https://www.nature.com/articles/s41591-023-02565-4>

⁷⁹ Les informations relatives aux essais cliniques impliquant la MDMA aux États-Unis et en Europe sont disponibles sur les sites web suivants : <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/1615#section=ClinicalTrials-gov&fullscreen=true> et <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/1615#section=EU-Clinical-Trials-Register&fullscreen=true>

⁸⁰ <https://maps.org/news/bulletin/towards-breakthrough-healing-a-history-and-overview-of-clinical-mdma-research-3/>

3⁸¹ 82. Il est à souligner que les essais cliniques des phases 2 et 3 suivent une méthodologie randomisée en double aveugle, ce qui signifie que ni les participants ni les chercheurs ne savent qui reçoit la MDMA ou le placebo.

Tout d'abord, les participants aux essais cliniques sont sélectionnés avec soin en fonction de critères précis, tels qu'un diagnostic de TSPT, l'absence de certaines conditions médicales (comme la schizophrénie) et l'arrêt de tout traitement antidépresseur avant et pendant la période d'étude. Les participants retenus sont ensuite informés des risques et des bénéfices potentiels du traitement et ceux-ci doivent donner leur consentement. La psychothérapie avec MDMA consiste en une période d'environ trois mois qui comprend trois séances de préparation, ainsi que trois séances avec MDMA, suivies après chacune d'elles par trois séances d'intégration. L'accompagnement est réalisé par deux thérapeutes ayant reçu une formation par MAPS et l'un d'eux est un thérapeute agréé. Au total, l'intervalle entre les séances est d'environ un mois. Pendant la première séance avec MDMA, la participante consomme une première dose de 80 mg et une deuxième dose de 40 mg environ une heure et demie plus tard. Pour la deuxième et troisième séance, la première dose est de 120 mg et la deuxième dose est de 60 mg. Les effets ont une durée d'environ 6 heures. Au total, quatre évaluations de la sévérité du TSPT (CAPS-5) sont réalisées pendant la période d'étude, dont une au début du protocole et une autre après chaque séance avec MDMA. Tout au long de l'étude, un suivi des effets secondaires, des effets indésirables, ainsi qu'un suivi des signes vitaux est réalisé. Plusieurs mois après le traitement, un suivi à long terme est réalisé afin d'évaluer la durabilité des effets thérapeutiques et de surveiller la présence d'effets secondaires.

Mécanisme d'action

Une fois ingérée, la MDMA entre dans les neurones présynaptiques provoquant ainsi la libération massive de neurotransmetteurs (sérotonine, norépinéphrine et dopamine) dans la synapse ainsi que la libération d'hormones (oxytocin et cortisol)⁸³. Ce cocktail de neurotransmetteurs et d'hormones est semblable à celui libéré dans le corps d'une femme après son accouchement⁸⁴. La libération de ces neurotransmetteurs et de ces hormones engendre plusieurs effets dans le cerveau, tels que l'amplification de l'éveil émotionnel (les émotions sont mises de l'avant), la modulation des circuits de la mémoire émotionnelle (plus de souplesse et moins de rigidité), la réduction de l'activité des zones du cerveau associé à la peur et à l'anxiété, l'augmentation de l'attention et renforce les comportements positifs⁸⁵. La consommation de MDMA en dosage thérapeutique entraîne des effets physiologiques qui débutent environ 30 minutes après l'ingestion et durent environ 5 heures.

⁸¹ <https://www.nature.com/articles/s41591-023-02565-4>

⁸² https://cdn.clinicaltrials.gov/large-docs/59/NCT04714359/Prot_000.pdf

⁸³ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278584617308655>

⁸⁴ <https://www.society-magazine.fr/edition/society-105/> p.35, 2 mai 2019

⁸⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29524515/>

Effets physiologiques, cognitifs et sensoriels de la MDMA

Les effets physiologiques, cognitifs et sensoriels, ainsi que les effets secondaires présentés concernent spécifiquement l'utilisation de la MDMA dans un cadre thérapeutique (et non récréatif). Ce contexte inclut généralement : une intention de guérison, porter un masque de nuit, écouter de la musique calme dans un casque d'écoute, se trouver dans un endroit calme et propice à l'introspection, se trouver (généralement) en compagnie de deux accompagnants professionnels et ingérer une substance à dosage sécuritaire qui possède un haut niveau de pureté. De plus, ces effets présentés sont entièrement issus d'articles scientifiques et de la littérature grise (documents de référence de qualité, mais qui n'ont pas été révisés par d'autres experts, p. ex. un livre).

Les principaux effets physiologiques observés sont une augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle (10-20 %), ainsi qu'une augmentation de la température corporelle (environ 0,5 °C)⁸⁶. Sur le plan cognitif, il a été observé que la MDMA induit une réduction de la performance de la mémoire à court terme, ainsi qu'une réduction de l'attention et des fonctions exécutives (p. ex. prise de décision, planification, etc.), mais de façon moins importante que l'ingestion de psilocybine⁸⁷. Au sommet des effets, il demeure possible d'écrire et de maintenir une courte conversation⁸⁸. Au niveau sensoriel, plusieurs modifications surviennent, comme une augmentation de l'appréciation de la musique et du toucher et une diminution de la perception de la douleur corporelle⁸⁹. Une brève énumération des effets de la MDMA sur le cerveau est présentée à la Figure 1.

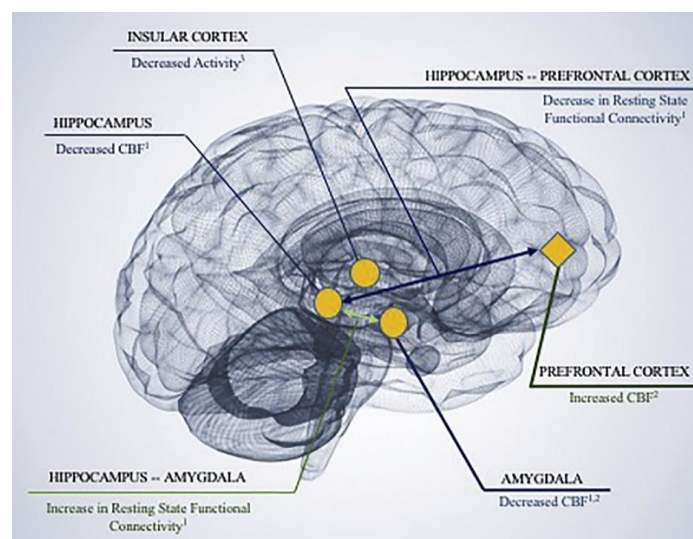


Figure 1 : Principaux effets de la MDMA dans plusieurs zones du cerveau⁹⁰

⁸⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20643699/>

⁸⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38926480/>

⁸⁸ Observations personnelles sur moi et les personnes que j'ai accompagnées.

⁸⁹ https://erowid.org/chemicals/mdma/mdma_effects.shtml

⁹⁰ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278584617308655>

Effets psychologiques et thérapeutiques de la MDMA

L'ingestion de la MDMA engendre des sentiments de bien-être, de connexion, d'empathie et d'amour. Puisque la MDMA est consommée en contexte thérapeutique, ces sentiments positifs sont dirigés vers le voyageur lui-même et non vers son entourage, comme c'est le cas d'une personne qui consomme de la MDMA en contexte récréatif. Ainsi, avec cette avalanche de bienveillance et d'amour pour soi-même et son siège de la peur désactivé, le voyageur peut accueillir sans honte et anxiété les souvenirs d'événements traumatiques et ainsi favoriser sa guérison⁹¹. Par ailleurs, il est allégué que la MDMA, tout comme les autres psychédéliques, permettrait de rouvrir la « période critique » (critical period), c'est-à-dire la période de l'enfance où le cerveau est grandement réceptif et peut apprendre à un rythme accéléré^{92 93}.

Effets secondaires et indésirables

Lors des essais cliniques, une diversité d'effets secondaires a été signalée par les participants. Parmi une liste exhaustive d'effets retrouvés dans plusieurs publications scientifiques, on retrouve des effets en début de séance (p. ex. anxiété), pendant la séance (p. ex. maux de tête, tension dans la mâchoire) et après la séance (p. ex. insomnie, anxiété, nausée et épuisement)^{94 95 96}. Par ailleurs, des évaluations neurocognitives menées dans les jours suivant la séance avec MDMA ont démontré que les participants ne percevaient aucune diminution de leur l'attention, de leur vitesse de traitement cognitif et de leur mémoire après leur séance et parfois même une amélioration^{97 98 99}.

Par ailleurs, aucun effet de dépendance envers la substance n'a été observé dans le cadre des essais cliniques.^{100 101 102} Sur cet enjeu, il est important de mentionner l'importance de l'intention et du contexte qui motive la consommation d'une substance¹⁰³. En réalité, la consommation de psychédéliques à des fins thérapeutiques n'entraîne pas de dépendance, car, selon ma compréhension des mécanismes psychologiques et mon vécu, elle instille la conviction que la substance m'a aidé à atteindre les objectifs de ma cérémonie. Comme ces objectifs ont été accomplis, il n'est pas nécessaire d'en consommer à nouveau. Il est également important de mentionner que le goût de

⁹¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29524515/>

⁹² <https://vcresearch.berkeley.edu/news/new-professor-psychedelics-and-octopuses-may-hold-keys-human-mind>

⁹³ <https://www.nature.com/articles/s41586-023-06204-3>

⁹⁴ <https://healthsci.queensu.ca/source/Psychedelics%20Research/Psychedelic%20Medicine%20Report%20-%20Final.pdf>

⁹⁵ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00221678211023663>

⁹⁶ <https://www.nature.com/articles/s41591-023-02565-4>

⁹⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20643699/>

⁹⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3573678/>

⁹⁹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38926480/>

¹⁰⁰ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S037687162200093X>

¹⁰¹ <https://www.nature.com/articles/s41591-023-02565-4>

¹⁰²

https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2019.00138/full?field&id=444197&journalName=Frontiers_in_Psychiatry

¹⁰³ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2050324516683325>

consommer à nouveau une substance dans une nouvelle cérémonie peut être présent en nous. Cependant, ce désir n'est pas très fort et il est modéré par tout le travail à réaliser avant, pendant et après la cérémonie, travail qui est nécessaire pour faire en sorte que les découvertes d'une séance trouvent son chemin dans notre vie. De plus, la MDMA peut entraîner une dépendance si elle est consommée à des fins récréatives dans les circonstances suivantes : 1) si elle est utilisée pour éviter d'affronter des problèmes ou des émotions difficiles ; 2) si sa consommation est fortement associée au plaisir ressenti pendant une soirée donnée, combinée avec la croyance qu'une absence de consommation de cette substance aurait entraîné une soirée ennuyeuse (conditionnement classique); 3) si sa consommation (en groupe) engendre des conséquences positives susceptibles de renforcer ce comportement (conditionnement opérant) (p. ex. si la personne qui fournit la substance au groupe reçoit beaucoup de remerciements, elle pourrait être encouragée à en fournir une autre fois).

Résultats de la recherche scientifique concernant les gains thérapeutiques

Pour donner un aperçu de l'état d'avancement de la recherche sur les psychothérapies avec MDMA, voici les faits saillants des résultats de quelques études récemment publiées portant sur différentes conditions médicales.

Les essais cliniques pour démontrer la sécurité et l'efficacité des psychothérapies accompagnées de MDMA pour lutter contre les TSPT ont démontré des résultats prometteurs¹⁰⁴. En 2017, des résultats de la phase 2 ont permis de conclure que 68 % des patients qui avaient reçu un diagnostic de TSPT s'étaient remis de façon durable, alors qu'un 12 % additionnel a vu leurs symptômes grandement réduits. En 2021, ces résultats ont amené la revue *Science* à qualifier la psychothérapie accompagnée de MDMA comme l'une des dix plus importantes découvertes scientifiques de l'année. En 2022, une première étude de phase 3 a confirmé les résultats de l'étude de phase 2 en montrant que 28 des 42 patients (67 %) ayant suivi une psychothérapie avec MDMA ne satisfont plus les critères d'un diagnostic de TSPT et que 33% d'entre eux sont en rémission, alors que dans le groupe témoin, 32% ne satisfont plus les critères diagnostiques et 5% sont en rémission¹⁰⁵. En 2023, une deuxième étude de phase 3, qui comportait 52 participants dans le groupe qui se voyait administrer de la MDMA, a produit des résultats similaires : 86,5 % ont vu leurs symptômes réduits et 71,2 % ne satisfont plus les critères pour un diagnostic de TSPT¹⁰⁶. Il est également à mentionner qu'une étude de suivi à long terme (12 mois) sur les participants ayant participé aux essais cliniques de phase 2 a démontré que l'état des patients qui avaient vu une réduction de leurs symptômes s'était maintenu et que ceux-ci n'avaient pas ressenti d'effet secondaire négatif¹⁰⁷.

¹⁰⁴ <https://maps.org/news/bulletin/towards-breakthrough-healing-a-history-and-overview-of-clinical-mdma-research-3/>

¹⁰⁵ <https://www.nature.com/articles/s41591-021-01336-3.pdf>

¹⁰⁶ <https://www.nature.com/articles/s41591-023-02565-4.pdf>

¹⁰⁷ <https://healthsci.queensu.ca/source/Psychedelics%20Research/Psychedelic%20Medicine%20Report%20-%20Final.pdf>

De concert avec les essais cliniques pour le traitement du TSPT, une équipe de chercheurs étasuniens a observé que les personnes ayant un diagnostic de TSPT et un trouble alimentaire voient leurs symptômes de trouble alimentaire significativement réduits en suivant une psychothérapie avec MDMA¹⁰⁸. Alors que ces résultats sont prometteurs, les chercheurs considèrent que des recherches additionnelles sont nécessaires, étant donné le petit échantillon de participants et la non-prise en compte de tout le spectre des symptômes des troubles alimentaires.

En 2021, une étude britannique de phase 1 portant sur l'utilisation de la MDMA en psychothérapie pour des personnes qui ont complété une cure de désintoxication à l'alcool a démontré que celles-ci toléraient bien physiquement et psychologiquement cette nouvelle approche. De plus, les participants recommençaient en moins grand nombre à consommer de l'alcool neuf mois après la cure de désintoxication par rapport aux personnes n'ayant pas eu de suivi psychologique avec MDMA. Selon les auteurs, la prochaine étape est de réaliser une étude comparative randomisée avec groupe placebo pour déterminer spécifiquement la contribution de la MDMA comme variable dans la réduction de la consommation d'alcool.

Une étude étasunienne a étudié l'effet d'une psychothérapie comprenant deux séances avec MDMA sur le niveau d'anxiété de patients ayant reçu un diagnostic de maladie incurable. Au total, 18 patients ont pris part à l'étude randomisée, dont 13 ont reçu de la MDMA. Les résultats ont montré que le groupe ayant reçu de la MDMA voyait son anxiété être réduite et que cette réduction aurait été significativement différente par rapport au groupe placebo si un score anormal d'un patient dans le groupe placebo avait été exclu de l'analyse¹⁰⁹. Sur la base de cette étude, une autre équipe de recherche a voulu évaluer comment les patients ont perçu leur psychothérapie avec MDMA et ses retombées en utilisant la méthode qualitative des interviews. Sur la base des témoignages de six patients qui ont été retenus pour l'analyse, l'ensemble des participants décrivent leurs expériences comme marquantes et profondes. De plus, ils considèrent que les thérapies psychédéliques avec la MDMA ont considérablement réduit leurs troubles de santé mentale et ont amélioré leur qualité de vie¹¹⁰.

Un essai pilote visant à déterminer les effets d'une thérapie cognitivo-comportementale avec MDMA pour un couple dont l'un des partenaires possède un diagnostic de TSPT a révélé une amélioration des scores de TSPT, de la satisfaction relationnelle et de l'intimité sociale pour le partenaire atteint de TSPT¹¹¹. De plus, les suivis à long terme de la psychothérapie assistée par la MDMA pour le TSPT montrent que près de deux tiers des participants ont rapporté des améliorations dans leurs relations avec leurs proches après la thérapie. Selon la chercheuse Anne Wagner, ces résultats sont prometteurs et

¹⁰⁸ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395622001303>

¹⁰⁹ <https://www.nature.com/articles/s41598-020-75706-1>

¹¹⁰ <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.944849/full>

¹¹¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8631777/>

montrent un intérêt réel à étendre la recherche aux couples dont aucun partenaire ne présente de diagnostic de TSPT.

Volet 2 : État de la recherche scientifique sur les psychothérapies avec psilocybine

Groupes de recherche impliqués dans les essais cliniques sur la thérapie avec psilocybine

La recherche portant sur les effets thérapeutiques de la psilocybine est menée par plusieurs groupes universitaires ou privés, sans groupe fédérateur, comme MAPS pour la recherche sur la MDMA. Parmi ceux-ci, on retrouve l'Université Johns Hopkins, l'Université de la Californie à San Francisco, l'Université de New York aux États-Unis, l'Impérial College de Londres et le King's College au Royaume-Uni et l'Université de Zürich en Suisse. Par ailleurs, il est à souligner le rôle important des organismes qui financent la recherche entourant la psilocybine, tels que l'Institut de recherche Heffter et la Fondation Beckley.

La recherche sur les effets thérapeutiques de la psilocybine a démarré à la fin des années 90 après un arrêt d'une trentaine d'années¹¹². Ces études exploratoires ont permis de confirmer que la substance était sécuritaire et bien tolérée par les participants¹¹³. Sur la base de ces résultats positifs, des essais cliniques de phase 1 (5 à 50 patients environ), puis des essais cliniques de phase 2 de type randomisé et contrôlé en double aveugle (50-200 participants environ) ont été lancés. La majorité des essais ont porté sur quelques troubles mentaux, tels que la dépression majeure, les troubles anxieux et dépressifs en cas de cancer en phase terminale, les troubles obsessionnels compulsifs et la dépendance aux substances (tabac et alcool). Récemment, des essais cliniques de phase 3 portant sur la confirmation du dosage, l'efficacité et la sécurité de l'usage de psilocybine avec support psychologique pour contrer la dépression majeure ont débuté. Ces essais cliniques sont menés par l'entreprise Compass Pathway, en collaboration avec plusieurs chercheurs universitaires, au Royaume-Uni et aux États-Unis.

Protocoles de recherche sur la thérapie avec psilocybine

Une revue des principales études a permis de constater que les différents protocoles élaborés ont des aspects communs, alors que d'autres divergent suivant la variété des objectifs poursuivis. Les principaux aspects communs, qui se retrouvent également dans le protocole de MAPS sur la psychothérapie avec MDMA pour traiter le TSPT, sont les suivants. Premièrement, des critères stricts sont établis pour la sélection des participants et, une fois retenus, ceux-ci doivent arrêter la consommation d'antidépresseur. En ce qui concerne l'accompagnement psychologique, celui-ci est offert avant, pendant et après une séance avec psilocybine par deux professionnels spécialisés en santé mentale.

¹¹² Les recherches portant sur la psilocybine et le LSD ont débuté vers la fin des années 1950 et ont pris fin vers 1965 lorsque celles-ci sont devenues illégales.

¹¹³ <https://www.nature.com/articles/npp201784>

L'équipe de recherche offre la salle où a lieu la séance et celle-ci est aménagée pour créer une ambiance chaleureuse et propice à l'introspection. De façon similaire au protocole de MAPS, les participants, après avoir consommé la substance, sont invités à se coucher, à mettre leur masque de nuit et à écouter une playlist¹¹⁴ conçue spécifiquement pour le voyage intérieur. La durée des effets est estimée entre six et huit heures.

Les éléments clés qui diffèrent d'un protocole à l'autre sont le nombre de séances avec psilocybine, ainsi que le dosage. En effet, plusieurs protocoles ont considéré une seule séance, alors que d'autres ont opté pour deux séances¹¹⁵. En ce qui concerne le dosage de psilocybine, celui-ci varie entre 10 et 40 mg, alors que la plage de doses 25-30 mg apparaît plus fréquente^{116 117 118}. À ce sujet, une dose plus élevée comme 25 mg apparaît détenir un plus grand potentiel "transformatif" qu'une dose de 10 mg qui se limite principalement à générer des distorsions perceptuelles¹¹⁹. À titre de comparaison, cette quantité de 25 mg représente environ 3,0 grammes de champignons magiques si l'on pose l'hypothèse que le taux de psilocybine par kg de matière sèche du champignon (p. ex. *Psilocybe cubensis*) est d'environ 0,8 %¹²⁰. Par ailleurs, d'autres études ont opté pour un dosage relatif au poids de la personne et celui-ci est de l'ordre de 0,2 à 0,4 mg de psilocybine par kg de poids du participant. Par ailleurs, quelques études ont ajouté des traitements complémentaires, comme la méditation, afin d'évaluer si une telle combinaison avait une influence positive sur le traitement.

Mécanisme d'action

Une fois ingérée, la psilocybine se dégrade en psilocine qui se fixe sur les récepteurs de la sérotonine (dont le récepteur 5-HT_{2A}) dans les neurones du cortex cérébral, c'est-à-dire la partie superficielle d'apparence bosselée du cerveau. L'activation de ces récepteurs, sous forte dose de psilocybine (25 à 40 mg), engendrerait une désynchronisation de l'oscillation habituelle du cerveau et provoquerait l'arrêt du réseau du mode par défaut, considéré comme le chef d'orchestre du cerveau¹²¹. La mise en veilleuse du chef d'orchestre permettrait aux différentes zones du cerveau de communiquer entre elles directement, engendrant ainsi plusieurs effets significatifs sur le corps et l'esprit. La durée des effets est environ de 5 heures et débute 30 minutes après avoir consommé la psilocybine¹²².

¹¹⁴ Les playlists utilisées par les groupes de recherche sont généralement disponibles sur Spotify ou autre plateforme!

¹¹⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11352277/>

¹¹⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11352277/>

¹¹⁷ <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0269881121991822>

¹¹⁸ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924977X23001529>

¹¹⁹ <https://www.nature.com/articles/npp201784.pdf>

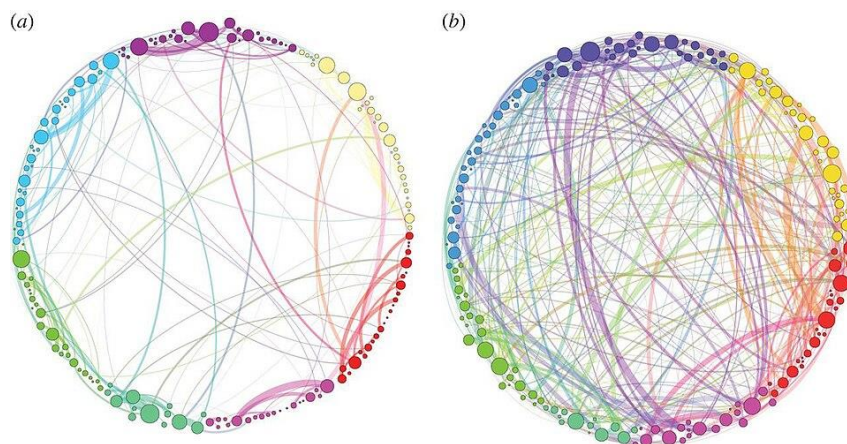
¹²⁰ Il est à noter que le taux de concentration en psilocybine dans un champignon à psilocybine peut varier typiquement entre 0,2 et 1,8% (https://erowid.org/plants/mushrooms/mushrooms_info4.shtml).

¹²¹ <https://www.nature.com/articles/s41586-024-07624-5>

¹²² <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2206443#ap2>

Effets physiologiques, cognitifs et sensoriels

Les effets physiologiques, cognitifs, sensoriels qui sont présentés dans cette section sont issus des essais cliniques portant sur l'utilisation thérapeutique de la psilocybine et ne représentent pas les effets possiblement rencontrés lorsque la psilocybine (ou les champignons magiques) est consommée à des fins récréatives. Un des principaux effets physiologiques de la psilocybine est l'augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, augmentation qui peut s'accroître jusqu'à 20% trois heures après la consommation¹²³. De plus, la psilocybine induit une augmentation de la température corporelle selon la dose consommée : environ 0,5 °C avec une dose de 20 mg et environ 0,8 °C avec 30 mg¹²⁴. Au niveau cognitif, il a été démontré que la psilocybine réduit grandement l'attention, ainsi que la mémoire et les fonctions exécutives, mais dans une moindre mesure¹²⁵. Au sommet des effets, il n'est pas possible d'écrire ni de maintenir une conversation¹²⁶. En ce qui concerne la modification à la perception sensorielle, il est notamment possible de ressentir de la somnolence et de voir des images animées avec les yeux fermés (hallucination)^{127 128}. Une représentation visuelle des nouvelles voies de



communication qui ont cours après l'ingestion de psilocybine est présentée à la Figure 2.

Figure 1 : Représentation visuelle de la force de communication entre les réseaux cérébraux chez des personnes ayant reçu un placebo (a) et de la psilocybine (b)¹²⁹

Effets psychologiques et thérapeutiques de la psilocybine

Au niveau psychologique, l'arrêt du réseau du mode par défaut provoque une dissolution de l'ego, c.-à-d. une modification profonde de la représentation du soi et de la réalité, dont l'arrêt des ruminations et des pensées compulsives. Cette modification de la représentation du soi peut être ressentie de plusieurs façons entre une peur intense liée

¹²³ <https://link.springer.com/article/10.1007/s00213-011-2358-5>

¹²⁴ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S277240852400125X#tbl3>

¹²⁵ <https://www.nature.com/articles/s41598-024-65391-9>

¹²⁶ Sur la base de <https://www.nature.com/articles/s41598-024-65391-9> et de mes propres observations

¹²⁷ <https://healthsci.queensu.ca/source/Psychedelics%20Research/Psychedelic%20Medicine%20Report%20-%20Final.pdf>

¹²⁸ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269881110382466>

¹²⁹ <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsif.2014.0873>

à la perte de son identité à un sentiment de béatitude et de fusion avec son environnement. Le niveau de positivité de l'expérience dépend de plusieurs facteurs, tels que l'état d'esprit et la personnalité de la voyageuse, ainsi que le degré de confiance envers les accompagnant.e.s. Au final, cette séance de recâblage pourrait favoriser la neuroplasticité et permettrait l'émergence de nouvelles façons de penser et induirait une amélioration de la santé mentale¹³⁰.

Effets secondaires et indésirables

Les effets secondaires liés à l'ingestion de psilocybine sont habituellement légers et passagers. Pendant une séance, il est notamment question d'hypertension, de tachycardie ou encore d'étourdissements. D'autres effets secondaires sont susceptibles d'apparaître pendant et/ou après une séance, comme les maux de tête, la nausée, l'anxiété et les vomissements^{131 132}. Bien que cela n'a pas été observé dans les essais cliniques menés depuis les années 2000, il existe un très faible risque qu'une psychose puisse se déclencher pendant ou après une séance avec psilocybine¹³³. Ce risque théorique est attribuable aux personnes prédisposées à voir apparaître un tel trouble, c'est-à-dire celles ayant déjà reçu un diagnostic de psychose ou dont l'un des parents aurait reçu un tel diagnostic. Au niveau du risque de dépendance physique envers la substance, aucun cas de dépendance n'a été rapporté suivant la participation à un essai clinique^{134 135}. Par ailleurs, un effet secondaire positif a également été mesuré après un usage thérapeutique de psilocybine, tout comme pour les autres psychédéliques classiques : la performance des fonctions exécutives et la créativité étaient augmentées pendant les 24 heures suivant la séance¹³⁶. Finalement, aucune preuve de toxicité neurocognitive à long terme n'a été démontrée^{137 138}.

Résultats de la recherche scientifique sur les effets thérapeutiques de la psilocybine

Un grand nombre d'études ont porté sur la sécurité et l'efficacité thérapeutique d'une thérapie intégrant la psilocybine pour réduire les troubles mentaux, tels que la dépression sévère, la dépendance aux substances, les troubles obsessionnels compulsifs, les troubles de l'humeur des patients en phase terminale et les troubles alimentaires. Les faits saillants des résultats de quelques-unes de ces études sont ici présentés.

¹³⁰ <https://healthsci.queensu.ca/source/Psychedelics%20Research/Psychedelic%20Medicine%20Report%20-%20Final.pdf>

¹³¹ <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/20503245221085222>

¹³² <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10600280231205645>

¹³³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3056407/>

¹³⁴ <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/20503245221085222>

¹³⁵ <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/10600280231205645#bibr8-10600280231205645>

¹³⁶ <https://www.nature.com/articles/s41598-024-65391-9>

¹³⁷ <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/44436/35575>

¹³⁸ <https://www.nature.com/articles/s41598-024-65391-9>

Les études portant sur l'effet thérapeutique de la psilocybine entourant les personnes atteintes de dépression sévère sont sans doute les plus nombreuses^{139 140 141 142 143 144}. Ces études ouvertes ou en double aveugle randomisées ont montré qu'un tel traitement était sécuritaire et induisait peu d'effets secondaires (p. ex. maux de tête et nausée). En ce qui concerne son efficacité, les réductions de symptômes se situaient autour de 70 % par rapport au niveau préthérapie ou par rapport à un groupe témoin. De plus, environ 50 % des participants étaient considérés en rémission quelques semaines et même un an après la thérapie. Par ailleurs, une étude a comparé l'effet de la psilocybine à celui d'un antidépresseur (Escitalopram) sur une période de six semaines et celle-ci n'avait pas été en mesure de démontrer une supériorité claire de la psilocybine¹⁴⁵. Finalement, une méta-analyse des essais cliniques randomisés en double aveugle sur les troubles de l'humeur et la dépression a démontré que la psilocybine obtenait des bénéfices thérapeutiques supérieurs au groupe placebo¹⁴⁶.

Quelques études ont porté sur l'évaluation de l'efficacité de la psilocybine pour cesser la consommation d'une substance. Une étude ouverte rassemblant 15 participants a porté sur la dépendance à la nicotine. Les résultats ont révélé que 80% des participants (12 sur 15) ont été abstinents pendant 6 mois, puis 60% après 12 mois¹⁴⁷. Ce taux de succès est environ deux fois plus élevé que ceux de médicaments prescrits pour la cessation de la nicotine. Aux États-Unis, une étude randomisée en double aveugle sur le traitement de l'alcoolisme auprès de 95 personnes ayant reçu le diagnostic de dépendance à l'alcool a montré qu'une psychothérapie combinée à deux séances avec psilocybine sur une période de 12 semaines a produit des diminutions significatives du pourcentage de jours de consommation excessive d'alcool, au-delà de celles produites par un placebo actif (c.-à-d. une substance qui engendre un léger effet psychoactif) et la psychothérapie¹⁴⁸. D'autres études sont en cours sur l'effet de la psilocybine pour contrer la dépendance à la méthamphétamine, à la cocaïne et aux opiacés (p.ex. héroïne, fentanyl)¹⁴⁹.

Pour les personnes atteintes d'un cancer en phase terminale, il est fréquent que celles-ci souffrent d'un trouble de l'humeur caractérisé par la dépression et l'anxiété et que les médicaments prescrits ne soient pas efficaces¹⁵⁰. Une étude randomisée en double aveugle réalisée aux États-Unis sur 12 personnes atteintes d'un cancer en phase terminale et souffrant d'anxiété a montré que le groupe expérimental (participants qui avaient

¹³⁹ <https://doi.org/10.1007/s00213-017-4771-x>

¹⁴⁰ <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2772630>

¹⁴¹ [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(22\)00538-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(22)00538-7/fulltext)

¹⁴² <https://www.nature.com/articles/s41598-024-58318-x.pdf>

¹⁴³ <https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa2206443>

¹⁴⁴ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/026988112111073759>

¹⁴⁵ <https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa2032994>

¹⁴⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7826317/>

¹⁴⁷ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269881114548296>

¹⁴⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9403854/>

¹⁴⁹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8901083/>

¹⁵⁰ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8901083/>

consommé la psilocybine) voyait leur score quantifiant leur niveau de dépression être réduit de 30%, et ce, 3 mois après le traitement par rapport au groupe témoin¹⁵¹. Avec un bassin de participants plus large (51 personnes), une étude étasunienne randomisée en double aveugle a démontré qu'une dose élevée de psilocybine (22 or 30 mg/70 kg), par rapport à une dose légère (1 ou 3 mg/70 kg), réduisait davantage les symptômes de dépression et d'anxiété pour les patients atteints de cancer¹⁵². Une étude étasunienne similaire sur 29 patients a montré des réductions variant entre 60 et 80% des symptômes de dépression et d'anxiété après six mois suivant les essais cliniques¹⁵³. Il a été démontré par la suite que la réduction se maintenait jusqu'à 4,5 ans après la fin de ses essais¹⁵⁴. De plus, la grande majorité des participants ont déclaré que les changements positifs de leur vie étaient attribuables à la psychothérapie avec psilocybine et ceux-ci considèrent leur expérience parmi les plus significatives de leur vie.

En terminant, plusieurs autres effets positifs sur le bien-être général ont été établis pour les personnes consommant de la psilocybine hors du contexte des essais cliniques. Parmi ceux-ci, il a été rapporté une meilleure régulation des émotions, un plus grand bien-être spirituel, une réduction du neuroticisme et de l'épuisement professionnel et une plus grande connexion à la nature^{155 156}. Par ailleurs, plusieurs études tendent à démontrer que les gains en bien-être sont décuplés lorsque la prise de psychédéliques est combinée avec une pratique de la méditation de pleine conscience.^{157 158 159 160} En résumé, il est proposé que la combinaison de ces deux pratiques détient le potentiel de rendre notre manière de penser plus constructive et ancrée dans le présent, alors que le contenu de nos pensées serait plus positif et ouvert.

PARTIE 3 : MA DÉMARCHE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL INCLUANT LES THÉRAPIES PSYCHÉDÉLIQUES INFORMELLES

Mise en contexte

Alors que la première séance d'introspection en novembre 2020 se voulait un simple test pour explorer les effets de la MDMA, son franc succès a ouvert la voie à une démarche d'introspection excitante et riche sur moi-même. Après les pas de tortue que je faisais

¹⁵¹ <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/210962>

¹⁵² <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269881116675513>

¹⁵³ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269881116675512>

¹⁵⁴ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269881119897615>

¹⁵⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10545967>

¹⁵⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35370864>

¹⁵⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10661803>

¹⁵⁸ <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2020.00224/full>

¹⁵⁹ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269881116675513>

¹⁶⁰ <https://www.nature.com/articles/s41598-019-50612-3.pdf>

avec ma psychologue, les avancées considérables réalisées dès la première année de la démarche m'ont fait TELLEMENT de bien que j'avais l'impression d'avoir gagné au 6/49 de la santé mentale! Sans surprise, j'ai voulu assez vite communiquer, en parole à mon entourage et par écrit à une audience plus large, les bienfaits de ma démarche, car ils étaient si manifestes que j'estimais qu'il en serait nécessairement de même pour les autres. J'avais adopté, sans m'en rendre compte, un véritable biais de généralisation. Officiellement, je voulais seulement "le bien des autres" et "être moins seul dans ma gang", mais, au fond de moi, je cherchais la validation et la reconnaissance des autres. Ce n'est que dans la dernière année que j'ai compris que ma démarche n'appartenait qu'à moi, que je l'avais conçue sur mesure pour moi et qu'elle satisfaisait mes propres besoins d'autonomie, de compétences et d'appartenance. Il devenait alors insensé de considérer que les autres aient la motivation de se l'approprier et me transmettent l'admiration tant recherchée. Ainsi, je reconnais que ce chapitre ne constitue qu'un exemple de parcours et il revient à chaque lecteur de retenir les éléments qui lui conviennent afin de créer leur propre chemin de reconnexion à soi.

Par ailleurs, il est important de souligner que ce chapitre ne constitue pas une thèse visant à démontrer hors de tout doute que mon bien-être actuel est uniquement attribuable aux thérapies psychédéliques. En effet, il s'agit plutôt d'une évaluation personnelle qui me laisse croire que la prise de psychédéliques à des fins d'introspection et de guérison, intégrée dans une démarche globale de croissance personnelle, a été pour moi un catalyseur puissant pour me connecter à moi-même, pour guérir et pour grandir. Nul doute que la seule prise d'un psychédélique n'apporte aucun gain thérapeutique si la personne ne désire pas mieux se connaître, se remettre en question et s'investir tout au long du processus.

Ma situation avant le début de ma démarche

Si une photo de ma vie avait été prise à l'été 2020, celle-ci aurait révélé la vie d'un homme heureux et épanoui. J'étais en couple depuis 12 ans et j'avais une famille depuis 9 ans. Mes deux enfants étaient et sont toujours adorables. Côté professionnel, après avoir fini mon doctorat, j'ai décidé d'offrir des services de consultation. J'entretenais de bonnes relations avec mes parents et ma sœur et j'avais quelques amis. Les gens me reconnaissaient comme une personne à son affaire, facile à vivre, intelligente et ouverte. Sur papier glacé, tout allait bien.

Toutefois, sous le couvert de ces belles apparences, se cachait un homme qui se connaissait peu, qui avait une peur palpable d'être jugé et rejeté par les autres et dont l'estime de soi était moyenne. Ma confiance dans la vie était présente, mais chancelante. Je n'avais pas de buts clairs et je n'avais pas vraiment de projets personnels à l'extérieur de mon rôle de père et de consultant. Par ailleurs, une colère bien enfouie contre mon père et ma belle-mère m'empêchait d'être moi-même en leur compagnie, d'exprimer toutes mes pensées et de les apprécier pour ce qu'ils ont à m'offrir. Au niveau de mon couple, j'avais accepté l'idée de ma blonde de devenir polyamoureux, qui, malgré les

avantages, me plongeait dans une jalousie constante qui plombait ma bonne humeur et notre relation amoureuse. Mes rencontres avec ma psychologue me faisaient du bien, mais avec le peu d'ouverture et d'effort que j'y consacrais, les gains étaient faméliques. Dans mon cœur, tout n'allait pas si bien.

Le livre MDMA solo : une bombe dans ma vie

À l'été 2020, une nouvelle amie m'a parlé du livre MDMA solo, un livre en version pdf accessible gratuitement sur le site web de la Castalia Foundation¹⁶¹. En date de juin 2025, il semble que le livre en soit maintenant à sa 3e édition. Sans grande attente, mais avec une curiosité certaine, j'ai entamé la lecture de ce livre. En résumé, l'auteur, qui désire garder l'anonymat dans un contexte de répression face à la consommation de drogue aux États-Unis, présente une méthode d'autothérapie avec la prise de MDMA. L'objectif d'une séance avec MDMA est d'utiliser l'amour et l'empathie générés par la MDMA pour guérir ses traumatismes et se connecter à lui-même, dans un but à long terme de mener une vie libre et pleinement satisfaisante. L'auteur souligne également que cette démarche de guérison n'est pas linéaire : pour chaque deux pas en avant, il y a un pas en arrière, étant donné l'inertie de nos mécanismes de pensées (pattern). Il est également question de comment se sent la personne qui a achevé son autothérapie avec la MDMA :

« La personne se sent confiante, calme et bienveillante. Elle s'affirme sans peur et ose dénoncer les personnes qui font du mal autour d'elle. Elle dort profondément et sans écueils. Elle est connectée à son corps et à ses besoins. Elle ne ressent aucunement le besoin de consommer de l'alcool ou autres substances qui procurent du plaisir à court terme pour échapper à des blessures intérieures. Cette personne s'aime comme elle est et n'hésite pas à suivre son intuition. »

La description de cette finalité a eu une forte résonance en moi. Sans même avoir terminé le livre, j'avais décidé que j'allais faire une première séance d'introspection avec MDMA. Toutefois, il est à souligner que je n'approuve pas le contenu de ce livre à 100 %, notamment parce que l'auteur érige en absolu les thérapies en solo et rejette les thérapies avec accompagnement, ce qui, pour moi, n'a pas de sens. J'encourage donc toute personne qui lira ce livre à suivre son intuition et conserver son esprit critique.

Description de cas concrets de thérapies psychédéliques

Depuis le début de ma démarche, j'ai eu la chance d'expérimenter plusieurs formules de thérapies psychédéliques. Ces formules ont toutes eu lieu dans l'univers informel. Ainsi, avec plus de 25 thérapies réalisées, la majorité était avec la MDMA et les champignons magiques et celles-ci se sont déroulées seules ou avec accompagnement. J'ai réalisé plusieurs combinaisons, dont celles présentées à la partie 4.

¹⁶¹ <https://www.castaliafoundation.com/>

Pour mieux vous faire comprendre ma démarche, je vais vous présenter deux exemples de thérapies psychédéliques : une thérapie en solo avec MDMA et une thérapie accompagnée avec champignons magiques. Pour chaque expérience, je vais présenter mes choix, mes préférences et les principales émotions vécues lors des trois phases d'une thérapie psychédélique : préparation, cérémonie et intégration. Je vais commencer par décrire la thérapie en solo avec MDMA d'une manière détaillée. Ensuite, je présenterai la thérapie avec accompagnement, en mettant l'accent sur ses éléments distinctifs, puisque la plupart des éléments de l'expérience en solo se retrouvent également dans la thérapie avec accompagnement.

Cas 1 : thérapie psychédélique en solo (MDMA)

1. La préparation

J'adore lancer la phase de préparation d'une nouvelle séance. Je suis excité et j'imagine que tout est possible. Comme je crois beaucoup au potentiel transformateur d'une cérémonie, je fais en sorte que tout soit bien préparé pour le jour J. Une fois la date déterminée et réservée à mon agenda, je commence tranquillement à penser aux souhaits de guérison/reconnexion qui m'habitent le plus et je formule les intentions de façon claire et concise. Voici quelques exemples d'intentions qui ont orienté certaines de mes cérémonies :

- Quelles sont les causes de mon insomnie des dernières semaines?
- D'où vient l'anxiété de performance dans ma relation amoureuse?
- Quelle était ma relation avec ma mère lorsque j'étais enfant?
- Pourquoi ai-je de la difficulté à connecter avec mon père?
- Changer ma croyance « Si je ne suis pas parfait pour les autres, ceux-ci vont me rejeter » pour « Si je fais une erreur ou que je me fais critiquer, j'ai toujours de la valeur et je ne suis pas digne d'être rejeté » .

Typiquement, je rédige de quatre à six intentions, dont certaines se voient accorder une plus grande importance. Je tente de ne pas avoir davantage d'intentions, afin que mon guérisseur interne sache sur quoi concentrer ses efforts.

Dans mon contexte de papa bien occupé, je prévois environ deux mois à l'avance ma prochaine séance. La raison est fort simple : notre psyché a besoin de temps pour se préparer à libérer le matériel pendant la séance. Et la libération du matériel commence souvent bien avant la séance! Cela peut paraître abstrait ou farfelu, mais c'est exactement ce qui m'arrive et encore plus particulièrement les jours qui précèdent une séance : mon regard sur la vie devient introspectif, mes émotions refoulées commencent à sortir et je suis capable de faire des associations nouvelles et insoupçonnées. La cérémonie a généralement lieu chez moi, car c'est l'endroit où je me sens le plus à l'aise et parce que c'est le plus facile à organiser. Il est également arrivé de réaliser une cérémonie chez ma blonde ou encore dans des lieux à connotation spirituelle, comme dans un tipi ou une

yourte, et ce fut particulièrement bien. La cérémonie a lieu préférentiellement un vendredi afin de me laisser deux jours pour laisser retomber la poussière et revenir avec plus d'énergie au travail le lundi.

Une activité clé lors de ma préparation d'une nouvelle cérémonie est la création d'une nouvelle playlist, parce que j'ai la ferme conviction que la musique est responsable d'une partie du succès du voyage intérieur¹⁶². En effet, il est important pour moi que chacune des cérémonies soit unique au niveau musical, comme si c'était un nouveau morceau de ma vie qui allait jouer et parce que cela montre une sorte de progression d'une cérémonie à l'autre. Souvent, je m'inspire de playlists trouvées sur Spotify qui ont été spécialement conçues pour un voyage intérieur avec psychédéliques. De plus, je vise à construire des playlists dont les chansons convoquent des émotions diverses (joie, tristesse, colère, peur, etc.) et, si possible, que celles-ci soient en adéquation avec mes intentions. De plus, j'essaie de choisir des pièces musicales sans paroles afin que mon attention reste focalisée sur mon voyage intérieur. Par ailleurs, j'ai retenu le conseil du livre MDMA solo de bâtir une playlist dont l'intensité des chansons augmente graduellement pour arriver à son apogée 120 minutes après la consommation du révélateur.

Dans les jours précédant une séance, mon niveau d'excitation et d'anxiété est généralement plus élevé qu'à l'habitude, et encore davantage si la cérémonie implique l'essai d'une nouvelle substance (p. ex. LSD). Souvent, je canalise cette énergie sous la forme d'écriture dans mon journal intime. De plus, j'en profite pour réviser mes intentions. Le soir avant une séance, je me sens comme un oiseau qui prépare son nid : je transforme mon salon afin de créer un lieu 100 % adapté à ma cérémonie. Pour moi, ce nid est sacré : il est l'endroit privilégié où je vais me transformer. C'est pourquoi il est très important qu'il soit esthétique, propre, qu'il comporte des plantes, que le moins d'objets en plastique et électroniques s'y trouvent et qu'il ait un niveau de luminosité faible. J'installe tout ce qu'il faut pour être confortable en position assise, en position couchée et pour faire du yoga. Je prépare mon hôtel sur lequel des objets significatifs qui m'accompagneront pendant mon voyage. Je télécharge ma playlist sur mon téléphone, car celui-ci sera mis en mode avion pour la cérémonie. De plus, je fais en sorte que tout le matériel soit bien disposé (cartes de l'oracle, carnet de notes, bouteille d'eau, bouteille de smoothie, bougies, sauge, etc.). Si ce n'est pas déjà fait, je pèse la substance pour ma première dose et ma deuxième dose. Finalement, j'envoie un texto à mes voisins pour les avertir que je fais une cérémonie et qu'ils pourraient donc entendre de la musique forte et des cris (tout peut arriver pendant une cérémonie!). Bien que la création de ce nid soit de première importance, j'essaie également de me coucher le plus tôt possible pour avoir le maximum d'énergie le lendemain. Cette nuit-là, il est possible que mon sommeil soit plus agité qu'à la normale, étant donné l'abondance d'émotions d'anticipation qui m'habitent.

¹⁶² Certains experts considèrent la musique comme "le thérapeute caché" pendant une thérapie psychédélique : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5893695>

2. La cérémonie

Le jour de la cérémonie, je ne prends pas de déjeuner, ou peut-être juste des morceaux de fruits, et je me consacre aux derniers préparatifs pour que mon lieu de séance soit prêt. Une fois prêt (généralement vers 10 h 30), je débute la cérémonie. Typiquement, je fais jouer de la musique d'ambiance tout en faisant du yoga et de la méditation pour apaiser mon esprit et me connecter à mon corps. Ensuite, je fais brûler de la sauge et du palo santo dans la pièce pour lui donner le statut d'espace sacré. Je démarre par la suite mon enregistreur sonore et je le laisse allumer pour toute la séance. Je lis à voix haute mes intentions inscrites dans mon cahier de notes. Ensuite, je pige une carte de l'oracle des rebelles sacrées et je lis le texte associé. Le moment est alors venu d'avalier la première dose. Une alarme m'avertira de prendre une deuxième dose 90 minutes plus tard. Je mets mon masque de nuit, j'installe mes écouteurs et je démarre ma playlist. Je m'installe confortablement en position assise et je médite. Je suis calme et je me tourne vers mon intérieur. J'accueille le flux de pensées et d'émotions qui émergent progressivement. Je parle à voix haute pour que l'enregistreur capte mes paroles. Mon cahier de notes est à disposition en cas de besoin. La musique me transporte. Mon excitation du voyage qui s'amorce s'entrecoupe de pensées anxieuses (p. ex. j'ai peur que la séance ne réponde pas à mes intentions, j'ai peur que la substance ne fasse pas effet ou j'ai peur d'avoir froid ou chaud, etc.). Après environ 40 minutes, les pensées anxieuses se taisent. Je ressens un bien-être intérieur qui s'installe. Si une vague de fatigue apparaît, je m'allonge et je me ferme les yeux. Je prends le temps d'explorer les pensées et les émotions qui montent. Le rythme d'apparition des pensées et des émotions augmente. Comme je ne ressens plus de peur et que je n'ai pas à défendre mon ego, je vais instinctivement au fond de moi pour découvrir ma vérité. Parfois, je conçois que cette vérité émane de mon **enfant intérieur**, parfois de mon **guérisseur interne** ou encore de mon **Moi bienveillant**. Dans cet état altéré de conscience, je vois la vie au travers du prisme de l'amour, de l'empathie, du respect et de la sagesse. Mon Moi bienveillant tient à souligner sa reconnaissance et son amour véritable envers les gens de mon entourage qui m'expriment de l'amour. Il est souvent ému par la beauté humaine. Il sourit, il pleure et il danse. Il est également capable d'exprimer sa colère et sa tristesse envers les personnes qui m'ont fait du mal, tout en leur offrant de l'empathie, puisqu'elles aussi ont assurément vécu des moments difficiles pour dire ou commettre de tels gestes anti-amour. Beaucoup d'empathie se dirige également vers moi pour apaiser et mieux comprendre mes différents traumatismes d'enfance et d'adolescence, ou encore des blessures plus récentes. Les émotions emprisonnées en moi lors de la fabrication des traumatismes jaillissent. Dans l'ensemble, une cérémonie demeure un moment privilégié pour faire le point et exprimer ce qui est important pour moi.

Lors d'une cérémonie, je peux également avoir des conversations honnêtes avec mon Moi bienveillant. Il répond à mes questions sans filtre. Il voit au-delà et ne se laisse pas distraire par les apparences. Il observe ma personne et mes relations interpersonnelles sous un regard authentique et juste. Il nomme ce qui est habituellement invisible ou

caché. Il parle vrai. Voici deux exemples de dialogue entre moi et mon moi bienveillant tiré de mon cahier de notes.

Exemple 1 : Dialogue sur la relation avec mon père

Moi : Pourquoi je ne suis pas enthousiaste dans la relation avec mon père?

Enfant intérieur : Parce qu'il ne t'écoute pas. Il ne l'a pas appris.

Enfant intérieur : Pauvre Papa, personne ne l'a écouté dans sa vie.

Enfant intérieur : Et toi, es-tu prêt à l'écouter pour vrai? Toi aussi, tu dois faire ta part.

*** Environ 30 minutes plus tard ***

Moi : Pauvre Pôpa. Il apprend à écouter à 65 ans. Il vaut mieux tard que jamais.

Enfant intérieur : Pôpa, arrête de rire et écoute-moi. Sinon, je décroche.

Moi : Tu es capable d'en faire plus. Tu le sais.

Enfant intérieur : Il ne veut pas remuer le passé, car ça lui fait trop mal.

Exemple 2 : Dialogue sur les causes de mon sentiment de rejet qui arrive vite et revient fréquemment

Moi : D'où vient mon grand sentiment de rejet à chaque fois que ma blonde ou des amis semblent s'éloigner de moi?

Enfant intérieur : 1) les tapes de mon père lorsque j'étais bébé et enfant, 2) le divorce de mes parents, 3) le contexte familial difficile avant et après le divorce

Enfant intérieur : je suis venu trop vite dans ce monde pour mes parents

Enfant intérieur : ma mère voulait des enfants, mais mon père non (mon père m'a confirmé par la suite qu'il n'était pas pressé d'avoir des enfants, alors que ma mère l'était.)

Enfant intérieur : Papa ne sait pas ce qu'est un enfant. Il ne sait pas aimer un enfant. Il n'est pas connecté pleinement à lui-même. Comprends-le. Il a été élevé comme ça lui aussi.

Par ailleurs, mon Moi bienveillant ne se gêne pas pour mettre les pendules à l'heure et reconnaître ma responsabilité dans les événements où j'ai été égoïste, menteur ou manipulateur. Ensuite, il me pardonne. Il sait que je suis humain et que je ne peux pas être parfait. À titre d'exemple, il m'est arrivé de m'excuser, à voix haute pendant une séance, à une ex-fréquentation envers qui j'avais été irrespectueux, car je lui ai fait de fausses promesses. Ainsi, pendant la séance, je me suis engagé à lui offrir mes excuses en personne, ce que j'ai fait dans les jours qui ont suivi la cérémonie. Pour moi, une cérémonie avec MDMA est une occasion unique de nommer ce que je suis et ce que je ressens afin d'en prendre pleinement conscience et de pouvoir ensuite évoluer. Souvent, vers le milieu ou la fin de la séance, il m'arrive de ressentir une poussée de libido et il m'arrive alors d'exprimer des fantasmes sexuels. Cela me rappelle la partie animale en moi. Vers la fin de la séance, l'effet de la MDMA s'estompe et il m'arrive parfois de dormir.

Au sortir d'une séance, je me sens calme, mais épuisé physiquement et émotionnellement, à l'image d'une serviette gorgée d'eau qui sort de son cycle d'essorage. Pour prendre soin de moi, je fais des activités calmes, comme prendre un bain et relire mes notes, et j'essaie de me coucher tôt.

3. L'intégration

Pour moi, la phase d'intégration s'articule principalement autour de l'écoute de l'enregistrement sonore de la cérémonie, mais aussi avec du temps seul sans but précis et en faisant du dessin. D'ordre général, je vise de réaliser l'intégration pendant la semaine qui suit la séance et non de la repousser de quelques semaines, ce qui pourrait me créer de l'inconfort psychologique et nuire à mon sommeil.

L'écoute de l'enregistrement sonore de la cérémonie, en synchronisation avec la playlist de la cérémonie, demeure un moment précieux et fort émouvant. En effet, je peux alors entendre un être sensible, authentique, empreint de sagesse et, surtout, exempt de peur. C'est beau, c'est fort de m'entendre être complètement connecté à moi-même. De plus, cela me permet d'avoir accès à tout ce que j'ai dit pendant une cérémonie et non seulement aux 30% dont je me souviens typiquement au sortir de la cérémonie. Au fil de l'écoute, les révélations qui éclairent les aspects les plus sombres de ma personne, celles qui révèlent mes craintes profondes ou encore celles qui touchent à la racine de ma vie actuelle (ma relation amoureuse, mon emploi et ma relation avec mes enfants) me laissent souvent plus de temps pour les absorber et les intégrer. Lors de l'écoute, je trouve pertinent de retranscrire les paroles clés dans mon cahier de notes, afin de pouvoir mieux les intégrer et y réfléchir dans les jours suivants. En somme, cette écoute actualise mon sentiment de bienveillance envers moi-même, fait surgir de multiples émotions (fierté, honte, joie, colère, etc.) et permet de faire évoluer plus positivement le discours que j'ai envers moi-même. De plus, je réalise que beaucoup d'éléments abordés dans la cérémonie consistaient en des peurs refoulées en moi, peurs que je n'avais pas le droit de nommer à cause de la honte que ça générerait en moi. À titre d'exemple, j'ai réalisé que je ne m'autorisais pas à penser librement au sujet de mes relations (Est-ce que j'aime ma blonde? Est-ce que j'aime mes enfants?) et au sujet de mon emploi (Suis-je heureux dans cet emploi?), les trois piliers de ma vie qu'il ne faut absolument pas questionner par peur que tout s'effondre. Ainsi, j'ai appris au fil des séances que ce que je disais pendant la séance ne représentait pas une "vérité absolue" de ce que je pense véritablement, mais seulement qu'il s'agissait des pensées du moment qui n'avaient pas été sorties, exprimées et entendues dans ma vie de tous les jours, souvent, car j'en avais peur ou honte. Ainsi, les cérémonies ont été pour moi très bénéfiques, car elles m'ont permis de nommer des peurs inavouables faisant en sorte que j'en avais pleinement conscience et que j'allais ainsi pouvoir poursuivre ma réflexion dans les jours et semaines qui viennent. Une fois la transcription de mes paroles terminée, j'énonce des buts de développement personnel pour les prochaines semaines et mois à venir.

Dans les jours suivant la cérémonie, j'aime aller marcher sur le bord de l'eau près de chez moi ou prendre de longs bains. Ce temps seul sans but précis est propice à faire émerger les éléments clés de ce que je ressens et à construire une perspective positive du futur. Récemment, j'ai aussi commencé à dessiner des fresques relatant les principaux faits saillants de ma cérémonie. J'aime dessiner depuis l'enfance, mais j'ai délaissé cette activité, car je la dévalorisais, puisque cette activité ne pouvait pas être considérée comme « utile » et par manque de temps. L'effet positif lié au dessin est difficile à décrire, mais je sens que ça m'aide à assimiler ces nouvelles informations d'une manière plus légère et ludique.

Par ailleurs, il est important de rapporter que mon humeur est généralement bonne dans les jours qui suivent une séance. Je suis également plus tourné vers mes émotions et plus attentif aux besoins des autres. Toutefois, il m'est arrivé, surtout après mes premières cérémonies, de vivre des montées d'anxiété en réponse à des révélations déstabilisantes ou pensées inavouables émergeant d'une séance. L'anxiété était telle que je me sentais complètement submergé. J'avais rarement vécu cela dans le passé. Heureusement, j'avais la chance de pouvoir en parler avec mon amoureux et certains amis et cela m'a aidé à me calmer. Une fois que j'ai pris conscience qu'il s'agissait d'un pattern postcérémonie, j'ai commencé à l'appriivoiser et ces épisodes ne reviennent presque plus. La pratique du yoga et de la méditation m'a beaucoup aidé en ce sens. Pour mieux comprendre l'origine de ses épisodes d'anxiété, le guide MDMA solo explique que :

“Each time you use MDMA to break through the castle gates of your psyche to free the part-selves of you that are imprisoned in the rooms within, there tends to be a short but uncomfortable counter-strike (by the castle guards). So for two steps forward, one step back.”

À titre d'exemple d'épisode anxieux, il m'est arrivé de sentir l'urgence de quitter mon emploi en réponse à des pensées concernant la non-satisfaction au travail évoquées pendant la cérémonie. À ce sujet, il est pertinent de citer un conseil du *Manual for Psychedelic Guide* qui est de ne prendre aucune décision importante dans la semaine qui suit une séance¹⁶³. D'une manière générale, je constate que plus l'enjeu abordé dans une cérémonie est important, plus il est sage de prendre du recul avant de prendre une décision.

Finalement, les séances d'intégration m'ont aussi permis d'analyser l'ensemble de ma démarche, notamment en mesurant le chemin parcouru depuis ma première cérémonie. J'ai notamment pu constater que certains enjeux, identifiés dans les premières séances, étaient maintenant réglés ou étaient en voie de l'être. Cela m'a donné beaucoup d'espoir et m'a encouragé à poursuivre ma démarche. J'ai également observé que chaque séance me rapproche un peu plus de mon enfant intérieur/Moi bienveillant et que je suis de

¹⁶³ <https://www.banyen.com/item/UleyZM0yUqRCaT6O0TlyPw>

moins en moins surpris par les observations qu'il me communique dans une nouvelle séance.

Cas 2 : thérapie psychédélique avec accompagnement (champignons magiques)

Une thérapie avec accompagnement est pour moi une expérience de reconnexion hors du commun : un ou des humains sont présents pour moi, juste pour moi. Ils sont là pour m'appuyer dans ma démarche : ils m'entendent, ils me voient et ils me donnent de la valeur. Voici les grandes lignes d'une expérience que j'ai vécue avec une professionnelle en thérapie psychédélique. Le révélateur choisi pour cette cérémonie fut les champignons magiques.

1. La préparation

La phase de préparation à une séance avec accompagnement comporte plusieurs éléments additionnels à ceux précédemment nommés en vue d'une séance en solo.

Premièrement, la thérapeute psychédélique m'a invité à remplir un questionnaire sur mon état de santé général et mes intentions avec la thérapie psychédélique. Quelques jours plus tard, j'ai fait un entretien virtuel d'environ deux heures avec la thérapeute afin que celle-ci évalue si je satisfais aux conditions d'admissibilité à la thérapie psychédélique et si elle se sent à l'aise de travailler avec moi. Les questions ont porté sur mon enfance, mes relations, mes traumatismes connus, ma personnalité, ma famille, mon état de santé mental et mon rapport à la vie. De plus, cette discussion a amorcé la création d'un lien de confiance entre la professionnelle et moi. Quelques jours plus tard, une autre visioconférence a eu lieu afin de parler spécifiquement des aspects matériels et logistiques liés à la cérémonie. J'ai aussi pu réaffirmer mes intentions pour la cérémonie. Selon les intentions exprimées, la professionnelle a décidé que la consommation de champignons à psilocybine était le psychédélique le plus adapté pour réaliser mes intentions. Je me souviens que la substance retenue n'était pas mon premier choix, mais ma haute confiance envers la professionnelle m'a permis de l'accepter. Au niveau de la musique, la professionnelle m'a offert le choix d'utiliser une des nombreuses playlists sur Spotify créée spécifiquement pour les champignons ou de créer ma propre playlist. Sans surprise, j'ai choisi de faire la mienne! La professionnelle m'a aussi recommandé d'éviter de consommer de l'alcool dans les jours précédant la séance et d'être à jeun le jour de la cérémonie, comme la cérémonie impliquait des champignons. Après cette visioconférence, j'ai rempli et signé un formulaire de consentement sur le toucher dans lequel j'ai indiqué que la thérapeute pouvait me toucher les mains, les bras, les épaules et les pieds si je le demandais pendant la cérémonie. J'ai aussi signé un formulaire de consentement relatif aux risques sur la santé qu'il était possible de vivre dans les heures et jours qui suivent mon voyage intérieur.

2. La cérémonie

La cérémonie avait lieu chez moi, dans mon salon. La thérapeute est arrivée vers 9 h 30. Elle était souriante et ça m'a fait plaisir de sentir son enthousiasme. J'étais à la fois rempli d'excitation et de nervosité. C'est souvent le cas avant un voyage avec les champignons, car je sais qu'il y a de bonnes chances que je vive une dissolution de l'ego. Ce lâcher-prise ultime représente un défi de taille pour moi. Ensuite, je lui ai présenté les objets significatifs qui reposaient sur mon hôtel et nous sommes allés préparer la tisane de voyage : eau chaude, champignons en poudre (broyés au moulin à café)¹⁶⁴, citron, gingembre et un soupçon de sirop d'érable. Revenu au salon, on a installé tout ce dont nous avons besoin et on s'est assis près de mon lit de voyage. Mon cellulaire était prêt à jouer "ma meilleure playlist ever" dans mon casque d'écoute. La thérapeute a mis en marche un enregistreur afin de capter tout ce qui sera dit pendant la séance afin de pouvoir m'écouter dans la phase d'intégration. Après un rappel du déroulement de la séance, la thérapeute a tendu vers moi une bougie que j'ai allumée et, ensuite, j'ai prononcé mes intentions à voix haute. Afin d'alimenter positivement mon voyage intérieur, j'ai pigé une carte-oracle provenant de l'Oracle des rebelles sacrées, un ensemble de cartes dédié à stimuler un dialogue intérieur positif et à faire émerger du sens¹⁶⁵. Après que la thérapeute ait lu le descriptif associé à la carte, j'ai consommé ma tisane de voyage. Je me suis ensuite allongé, j'ai mis mon casque d'écoute, j'ai abaissé mon masque de nuit sur mes yeux et j'ai commencé à faire des respirations profondes.

Vingt minutes après la consommation du révélateur, mon état de conscience avait commencé à changer. Mon corps devenait de plus en plus lourd et je ressentais des sensations insolites dans plusieurs parties du corps, comme de la chaleur sur la peau à plusieurs endroits. Les yeux fermés, je voyais de plus en plus d'étranges formes qui pivotaient dans tous les sens. Ces formes pouvaient ensuite devenir des scènes avec des lieux et des personnages, comme il est possible d'en retrouver dans les rêves étranges. Des voix me parlent. Cloué au lit, je prends conscience qu'il n'y a aucun endroit où aller et aucune activité à faire. Je me soumetts donc à la force du champignon et j'entre dans cette espèce de monde parallèle avec le plus d'acceptation possible. Car, bien qu'il suscite de l'excitation et de la curiosité, il peut aussi engendrer une bonne dose de peur. Parmi plusieurs moments importants pendant le voyage, il est notamment arrivé ceci environ 60 minutes après le début du voyage :

“Des petites poupées du film d'horreur Chucky s'approchent de moi. Elles me disent qu'elles sont venues pour me tuer. Rempli d'acceptation, je leur réponds : “s'il faut me tuer, tuez-moi. Je vais renaître et ma vie sera meilleure”. Un instant après, je suis mort. Il y a du sang partout. Je me vois ensuite dans un cercueil. On me dépose dans le fond du trou au cimetière. Je vois la terre qui est jetée sur le

¹⁶⁴ Cette fois-là, j'ai consommé 4 grammes de champignons Mazatapec.

¹⁶⁵ Fairchild, A. 2024. Les rebelles sacrées. Cartes de l'Oracle traduit en français.

cercueil. Un peu plus tard, je me vois comme un petit enfant qui marche avec joie et excitation, qui aime la vie.”

Cette scène de mort et de renaissance a lieu alors que j’ai perdu toute identité propre, et que mes facultés cognitives sont diminuées (p. ex. conversation, mémoire et attention). Malgré toutes ces perturbations cognitives, je comprends que je suis en train de vivre une dissolution de l’ego et que je dois continuer à garder mon calme. Tout se passe normalement. Cette phase du voyage - assez intense et réputée pour avoir un rôle clé dans les effets thérapeutiques d’un voyage intérieur avec la psilocybine - dure environ deux heures avant que je récupère lentement mon esprit normal environ 5 heures après l’ingestion. Tout au long du voyage, mon Moi bienveillant s’exprime à l’occasion à voix haute avec des propos remplis de bienveillance à mon endroit, tels que : « Je peux être fier de mon parcours », « N’hésite pas à demander de l’aide », « Fais comme ton fils qui apprend à patiner : il se relève constamment et ne se décourage pas » et « J’aime la vie et la vie m’aime ». De plus, il a exprimé plusieurs constats liés au sens de la vie et au sens de ma vie. Pendant la première demi-heure du voyage, un certain niveau de gêne était présent en moi relativement au fait d’exprimer toutes mes pensées sans filtres devant la thérapeute, mais cette gêne s’est rapidement estompée au fur et à mesure que la substance a produit son effet.

Bien que j’étais en train de naviguer dans un monde parallèle très loin de ma réalité habituelle, je restais tout de même conscient de la présence de la thérapeute. Elle était là. Elle était là pour moi. Je le savais, je ne l’avais pas oublié. À tout moment où je ressentais une émotion difficile, je savais que je pouvais prendre sa main pour me rassurer. Elle était mon point d’ancrage avec le monde réel, une source d’apaisement pour toute la phase où j’avais perdu le contact avec le temps et l’espace réels et où je croyais que je pourrais rester à jamais dans ce monde parallèle. Ainsi, le toucher bienveillant de la thérapeute me donnait de l’espoir quant à une issue positive pour la séance. Un peu plus tard, j’ai enlevé mon masque de nuit et je lui ai fait part de ma plus grande reconnaissance pour sa présence à mes côtés. Par la suite, je lui ai demandé de me faire un long câlin pour me sentir pleinement accueilli et supporté au sortir de ma dissolution de l’ego. Sa présence rassurante, telle une mère, a été des plus précieuses pour moi.

En conclusion, cette cérémonie a été caractérisée par un voyage au cœur de mon existence et un grand relâchement émotionnel, comme c’est souvent le cas avec les champignons. De plus, la présence bienveillante de la thérapeute a fait une vraie différence dans la confiance que j’ai ressentie pendant le voyage.

3. L’intégration

Alors que la phase d’intégration se déroule essentiellement de la même manière que dans une expérience en solo, la spécificité de l’expérience avec accompagnement a été de réaliser une rencontre virtuelle quelques jours après la cérémonie avec la thérapeute.

Lors de cette visioconférence, la thérapeute m'a demandé comment je me portais et comment se sont passés les derniers jours. Je lui ai raconté que j'étais plus calme qu'à l'habitude et que mon rythme de réalisation des tâches était aussi plus lent. On aurait dit que je revenais d'une fin de semaine de méditation! Par la suite, nous avons discuté de certains éléments clés de la cérémonie et je lui ai posé quelques questions qui ont contribué à m'apaiser. Je lui ai aussi communiqué ma fierté au sujet de mon grand lâcher-prise tout au long du voyage, car, il y a peu de temps, il n'était pas aussi élevé et l'anxiété aurait pu prendre le dessus. Sa bonne écoute, sa bienveillance et ses reflets justes tout au long de la rencontre ont contribué à me sentir validé. J'ai aussi bien aimé qu'elle m'encourage à poursuivre mon processus d'introspection. Finalement, je lui ai exprimé ma gratitude pour sa présence à mes côtés pendant toutes ces heures.

En résumé, cette expérience psychédélique avec accompagnement fut pour moi intense et très bénéfique sur le plan thérapeutique. Je considère que son potentiel thérapeutique est possiblement plus grand qu'une expérience en solo. Pour moi, être vu, touché et soutenu par une personne tout au long d'un voyage intérieur en fait une expérience incomparable au niveau de l'intimité, de la vulnérabilité et de l'amour reçu. De plus, cette cérémonie a bonifié ma spiritualité, puisqu'il m'arrive, lorsque je médite ou que je me retire dans ma chambre pour exprimer des émotions difficiles, d'imaginer ma thérapeute mettre sa main sur mon épaule et de veiller sur moi.

Bénéfices des thérapies psychédéliques

Les bénéfices psychologiques qu'il est possible d'obtenir pendant une démarche de développement personnel incorporant des thérapies psychédéliques sont significatifs et multiples. À mon humble avis, ces retombées positives sont similaires à celles obtenues dans une démarche de consultation en psychothérapie, mais il apparaît possible de les obtenir sur une plus courte période, étant donné la très grande quantité d'apprentissages possibles à chacune des cérémonies. De plus, tout au long de la démarche, l'augmentation observable de mon bien-être et l'impression « d'aller quelque part » étaient tellement significatives que ça augmentait ma motivation à poursuivre ma démarche et à continuer à y mettre des efforts conséquents.

Dans cette section, je présenterai les différents bénéfices que j'ai pu constater, à l'aide d'observation de mes pensées, mes émotions et mon comportement, au terme de quatre années de démarche active. Ces bénéfices sont réputés pour être pleinement intégrés en moi et donc non temporaires. Je mentionnerai également les principaux revers ou inconvénients rencontrés durant mon processus (p. ex. une période d'anxiété élevée), ce qui permettra d'offrir un tableau plus nuancé et complet des effets vécus.

Bénéfice 1 : Faire jaillir les événements marquants enfouis dans l'inconscient

Rares sont les gens qui sont conscients qu'ils ont vécu des événements dans leur petite enfance qu'ils ont complètement oubliés. Une des forces des voyages intérieurs avec

psychédéliques consiste à faire éclore ces souvenirs marquants dont nous avons perdu la trace. Pour ma part, c'est environ un ou deux souvenirs de ma petite enfance émanant de l'inconscient qui remontait à la surface à chaque nouvelle cérémonie. Selon mon vécu, ceux-ci émergent naturellement selon notre degré d'ouverture et de maturité à les recevoir.

Au fil de mes cérémonies, j'ai eu accès à plusieurs souvenirs marquants, ainsi que mon âge approximatif¹⁶⁶. À titre d'exemple de souvenirs émanant de mon inconscient, je peux nommer : avoir ressenti beaucoup de honte en entendant le ton méprisant de ma mère qui me disait de rester seul dans ma chambre alors que j'étais en pénitence (entre 3 et 5 ans), avoir ressenti beaucoup de peur de ne plus revoir mon père lorsque je l'ai vu partir précipitamment de la maison suivant une chicane avec ma mère concernant sa prétendue infidélité (8 ans), avoir ressenti de la culpabilité lorsque ma mère refusait de me donner de l'attention et de l'affection (entre 3 et 7 ans), m'être senti peu important comme je recevais peu de touchers réconfortants de mes parents (avant l'âge de 5 ans) et avoir ressenti une très grande peur "d'être seul au monde" lorsque j'ai cherché ma mère pendant plusieurs minutes dans une boutique de vêtements dans un centre d'achats (vers l'âge de cinq ans). Aujourd'hui, il m'apparaît évident que ces souvenirs à forte charge émotionnelle ont été refoulés dans mon inconscient, comme je n'avais pas d'espace pour exprimer mes émotions après l'événement. De plus, je peux également souligner que j'ai eu accès, et ce, à plusieurs reprises, à des souvenirs de ma naissance. J'y ai découvert à quel point il avait été difficile de sortir de l'utérus de ma mère et, qu'une fois sorti, j'ai eu peur de ne pas être attrapé. De plus, j'ai ressenti un grand agacement en lien avec le fait que le médecin et les infirmières ont pris beaucoup de temps à me faire l'examen de routine et un très grand soulagement lorsque j'ai été déposé sur le ventre de ma mère et que j'ai pu téter un de ses seins. Finalement, même si cela peut paraître invraisemblable, j'ai aussi eu deux souvenirs de moments vécus alors que j'étais dans l'utérus de ma mère. Un des souvenirs concernait la grande tristesse que je ressentais chez ma mère qui m'a amené à conclure que j'allais devoir me préparer à vivre une vie stressante, alors que l'autre souvenir était à propos du stress que vivait ma mère lorsque mon père l'a prise de force.

Selon mon interprétation des choses, cette montée à la conscience d'événements traumatiques vécus dans notre jeune âge permettrait de faire la lumière sur des événements susceptibles de nous avoir grandement marqués, puisque les premières années de vie sont cruciales dans notre développement¹⁶⁷. Avec ces nouvelles informations, il serait alors possible d'avoir un portrait plus complet de notre passé, ce qui permettrait alors de mieux comprendre l'être humain que nous sommes devenus aujourd'hui. En ce qui me concerne, la connaissance de ces nouveaux événements a

¹⁶⁶ J'utilise ici le terme "souvenir émotionnel" pour désigner que le souvenir était essentiellement une émotion refoulée accompagnée d'éléments contextuels, mais ne contenait pas de contenu sensoriel, comme ma perception visuelle.

¹⁶⁷ <https://drgabormate.com/book/the-myth-of-normal/>

permis de mieux comprendre et d'accepter l'origine de mon anxiété et ma peur du rejet qui est bien ancrée en moi.

Bénéfice 2 : Stimuler l'établissement de croyances adaptatives

Une étape importante sur mon chemin de reconnexion a été de réaliser que mon esprit était peuplé d'un grand nombre de croyances limitantes. Ces croyances limitantes, pour la plupart inconscientes, sont étroitement liées à ma personnalité, à des événements traumatiques ou encore à étapes de mon existence. À titre d'exemple, j'avais des croyances telles que : « Si je ne réponds pas aux attentes des autres, je risque d'être rejeté »¹⁶⁸ et « Pauvre moi, j'ai eu une enfance tellement difficile ». Ces croyances visaient à transformer mes relations avec les autres pour éviter des émotions intenses, telles que la honte et la tristesse, liées au jugement des autres et au rejet. Toutefois, cela s'est fait au détriment d'une partie de mon authenticité, de ma capacité à me faire de nouveaux amis et de mon point de vue positif sur ma vie. Grâce à ma psychologue, j'ai compris qu'il était de ma responsabilité de remplacer ces croyances limitantes par des croyances adaptatives, c'est-à-dire des croyances plus réalistes, nuancées et aidantes qui me permettent de moduler mes émotions et modifier mes comportements afin de mieux faire face aux différentes situations de la vie¹⁶⁹. Dans cette visée, les cérémonies psychédéliques ont été particulièrement aidantes, car elles réussissent à créer un état de conscience unique : les instances mentales contrôlantes et favorisant la peur se dissipent pendant une cérémonie et cela laisse toute la place à mon guérisseur interne qui peut alors réinterpréter librement les croyances limitantes, nommées dans mes intentions en début de cérémonie. Pour bien illustrer le processus de réinterprétation réalisé par mon guérisseur interne, je vous présente des exemples évocateurs concernant les croyances sur moi-même, les événements traumatiques et les périodes de ma vie.

En ce qui concerne plusieurs croyances limitantes que je portais sur moi, mon guérisseur interne a cherché à rétablir les faits et à se prononcer sans équivoque. À titre d'exemple, pour déconstruire les croyances suivantes : « Ma valeur intrinsèque dépend du regard des autres », « Je n'ai pas le droit à l'erreur dans mes interactions avec les autres si je veux éviter de me faire rejeter » et « Se sentir rejeté fait trop mal et il faut l'éviter à tout prix », mon guérisseur interne a répondu : « Ma valeur intrinsèque est élevée, et ce, pour plusieurs raisons : je possède plusieurs qualités indéniables, je suis apprécié des autres et j'investis en moi »; « Non, les personnes qui te considèrent ne te rejeteront pas si tu fais quelque chose qui leur déplaît, puisqu'elles comprennent que c'est le propre de chaque humain d'être imparfait et de faire de son mieux » et « Oui, le rejet peut faire mal, mais tu es capable de passer au travers des émotions qui vont monter en toi. Les émotions que tu ressens sont utiles : elles te servent à mieux orienter tes comportements face à la personne qui t'a rejeté ». Une autre croyance importante que je portais en moi est celle voulant qu'il était possible que je sois attiré sexuellement par les hommes et que mon

¹⁶⁸ Ce type de croyances est très courant selon le Dr Gabor Maté. <https://drgabormate.com/book/the-myth-of-normal/>

¹⁶⁹ Il s'agit de ma propre définition établie à partir de plusieurs définitions provenant de différentes approches de la thérapie cognitivo-comportementale.

attirance pour les femmes n'était que parure. Ainsi, mon orientation sexuelle était alors perçue comme quelque chose qui se décidait à l'extérieur de moi et qui pouvait aussi changer du jour au lendemain. Pour moi, cette croyance était très anxiogène, étant donné que j'ai grandi dans un milieu qui associait l'homosexualité avec la faiblesse, la marginalité, le rejet des autres et la honte. Concernant cette croyance anxiogène, mon guérisseur interne m'a permis, lors de plusieurs cérémonies, de dire à voix haute ma peur d'être un homosexuel refoulé et toutes les conséquences appréhendées. De plus, une cérémonie avec accompagnement m'a permis d'établir une croyance adaptative voulant que, si un jour je suis attiré par les hommes, je puisse avoir une vie normale et qu'il n'y ait aucune honte à y avoir. Ce n'est qu'après plusieurs cérémonies que j'ai eu une réponse claire : je suis bel et bien hétérosexuel et ceci n'est pas en jeu si je trouve que certains gars sont beaux ou encore si je désire leur ressembler.

En ce qui concerne des croyances limitantes concernant des événements traumatiques que j'ai vécus, le guérisseur interne les réinterprète en tenant compte du passé des personnes "responsables" de mon traumatisme, des besoins que j'avais étant enfant, des émotions que j'ai ressenties et refoulées, des éléments contextuels oubliés (endroits, ambiances, émotions reçues par les personnes "responsables", etc.), le tout dans une perspective d'amour et de sagesse qui lui sont propres. En réponse aux nombreuses fois où j'ai été mis en pénitence et que ma mère me parlait avec mépris, mon guérisseur interne m'a dit (voici une synthèse de plusieurs cérémonies) :

« Oui, maman t'a parlé avec mépris. Cela t'a blessé et tu voulais tout faire pour regagner son amour. Toutefois, le fait qu'elle t'ait traité comme cela ne définit pas ta valeur intrinsèque et il est normal qu'un parent, parfois, se laisse envahir par ses émotions et se comporte avec du non-amour. En fait, elle a agi comme cela parce qu'elle avait besoin d'une pause, parce qu'elle était très impatiente et parce qu'elle ne savait pas faire autrement. Papa n'était pas présent pour lui permettre de se reposer. Les parents de maman ont été durs envers elle dans son enfance. Elle n'a pas eu de modèles de parents inspirants. Au final, elle n'a pas pu me dire calmement et respectueusement de rester dans ma chambre quelques instants afin qu'elle se repose. »

Par ailleurs, il m'est aussi arrivé pendant une cérémonie de visualiser mon guérisseur interne sous la forme d'une voix de sagesse qui parlait à l'enfant de cinq ans que j'étais :

« Maman a besoin d'une pause pour l'instant, joue un peu seul dans sa chambre le temps qu'elle se calme et après, tu pourras aller la retrouver. Elle sera contente de te voir. »

Au sujet des claques que j'ai reçues de mon père parce que je ne respectais pas ses consignes pendant un déplacement en voiture - claques qui m'ont fait ressentir beaucoup de honte envers moi et de colère envers lui - le guérisseur interne m'a dit :

« Tu as reçu ses claques de ton père. Je comprends ta honte et ta colère. Papa a fait cela, car il n'a pas été capable de gérer sa colère. Il avait sans doute reçu lui-même des claques de ses deux parents, ce qui rendait ce moyen légitime pour lui. Sachant cela, ces claques lui appartiennent et ne disent rien sur moi. Je peux continuer ma vie la tête haute, peu importe si j'ai reçu des claques ».

(L'écriture de ces phrases me fait encore pleurer aujourd'hui!)

En ce qui concerne le jugement difficile que je portais sur plusieurs périodes de ma vie, ma psychologue m'a fait remarquer qu'une part de moi était attachée à un discours de « personne qui l'a eu difficile ». Ainsi, la recherche d'un sens positif aux grandes périodes de ma vie est un objectif que je porte depuis peu dans mon chemin de reconnexion à moi. Un exemple de réinterprétation positive concerne le fait de ne pas avoir eu de relations amoureuses durables avant mes 21 ans. Ainsi, je suis en train de faire passer la croyance actuelle « cette période était très souffrante » à une croyance adaptative « cette période a eu des moments très décourageants et tristes, mais elle m'a sans doute poussée à être encore plus à l'écoute des autres, ainsi qu'à apprécier encore plus le toucher que je donne et reçois des autres aujourd'hui ». En ce qui concerne un groupe d'amis que j'ai quitté, ma croyance a migré de « ce groupe de gars était toxique pour moi et c'était de leur faute » à « ce groupe de gars était parfois drôle et parfois très jugeant pour moi. Au final, je n'avais pas le courage de les quitter, car j'avais peur de me retrouver sans amis ». Ainsi, le discours de victime a été remplacé par un discours plus nuancé dans lequel j'ai une responsabilité.

Par ailleurs, je tiens à souligner que ces nouvelles croyances adaptatives, lorsqu'elles émergent pendant une séance, ne sont pas « que des mots qui ne font que passer », puisque ces pensées sont « pleinement vécues et ressenties ». En effet, contrairement à ce qui m'est arrivé plusieurs fois avec ma psychologue, vivre ses pensées et émotions pendant une cérémonie permet que celles-ci s'ancrent plus profondément en moi et qu'elles s'imposent progressivement comme une évidence pour la suite de ma vie. Il m'apparaît essentiel que le nouveau contenu énoncé par mon guérisseur interne lors de la cérémonie fasse l'objet d'une réflexion dans la phase d'intégration, avec ou sans l'aide de ma psychologue, afin d'affiner, d'établir ou de confirmer de nouvelles croyances adaptatives qui ont pleinement du sens pour moi. Pour moi, une nouvelle croyance sera pleinement intégrée, lorsque celle-ci sera pleinement en adéquation avec mes autres croyances et que mon comportement sera pleinement aligné avec cette croyance. Par exemple, il m'est arrivé de constater que : « Si j'accepte la nouvelle croyance que mon père ne m'a pas abandonné dans ma petite enfance (résultat cumulé de plusieurs cérémonies), comment se fait-il que je sois toujours aussi distant envers lui ? » La réponse à cette question est finalement arrivée et j'ai décidé d'être beaucoup plus chaleureux avec mon père aujourd'hui.

Bénéfice 3 : Apprendre à connaître mon monde intérieur

Il est courant d'entendre que la connaissance de soi est un cheminement de toute une vie. À la lumière de mon parcours de vie, cette quête peut se dérouler à des rythmes bien variables. Pour ma part, c'est ma première cérémonie avec psychédélique qui m'a ouvert la porte sur mon monde intérieur. Malgré ma peur d'y entrer, j'ai pris de petits risques, une cérémonie à la fois. Dans cette section, je décrirai comment les thérapies psychédéliques ont représenté un parcours vers une plus grande connexion à moi-même.

Depuis toujours, la compréhension et l'expression de mes émotions demeurent confuses et problématiques. Personne ne m'a jamais dit que les émotions font partie de l'expérience humaine, comment elles se manifestent et comment je peux les apprivoiser. Ainsi, je considérais mon intérieur comme un lieu obscur que je redoutais. Puisque je ne savais pas quoi faire lorsqu'il s'activait, j'optais régulièrement pour le déni et le refoulement. Avec l'âge, j'ai réussi à éclaircir un peu ma boîte noire, mais sans plus. C'est avec l'arrivée des thérapies psychédéliques que j'ai pu **ressentir et exprimer tout ce qui se passe en moi**. En effet, sous l'effet du révélateur, les barrières tombent et je peux aller à la rencontre de l'inaccessible : mes peurs qui me déstabilisent, les moments ou les pensées qui me couvrent de honte, les moments qui me plongent dans un puits de tristesse inouï ou encore une colère si forte que je comprends très bien pourquoi je la cache. Je peux aussi accéder à des émotions refoulées plus positives, comme l'amour que j'éprouve envers moi-même sans peur de me juger comme un être narcissique. Lorsque je vais à la rencontre de ces émotions pendant une cérémonie, j'ai l'impression de les ressentir dans les os, au plus profond de mon être. Il est également possible de les exprimer de multiples façons : en mots, en chants, en cris ou encore en frappant sur un tambour; et je me sens en pleine sécurité pour le faire. Bien plus qu'avec ma psychologue! De plus, si la cérémonie se déroule avec accompagnement, je me sens vu, validé et réconforté. Toutefois, il est aussi vrai qu'après une cérémonie, dans les 24 à 48 heures qui suivent, je peux ressentir de la peur d'être jugée par mes accompagnants pour les aveux que j'ai faits. Cette peur disparaît cependant rapidement, laissant place à un sentiment d'accomplissement d'avoir dit la vérité. Selon moi, une cérémonie avec psychédéliques constitue une sorte de traitement accéléré des émotions que j'ai refoulées, ce qui permet d'alléger mon être, un peu comme si mon « iceberg émotionnel » fondait. Je la considère également comme un véritable exercice de libre expression du contenu sensible de mon être. Ainsi, avec la pratique, j'ai l'impression que cela conditionne mon cerveau à considérer qu'il est positif, et non menaçant, que je puisse m'exprimer ainsi, et ce, au quotidien, à des personnes de confiance. En effet, j'ai observé plusieurs changements en ce sens dans mon comportement. Par exemple, je suis désormais capable de pleurer, peu importe que je sois seul ou en la présence de mes enfants ou de ma blonde, et ce, sans en avoir honte. J'ai également observé que je réussissais plus qu'auparavant à exposer des éléments vulnérables de ma personne lorsque je parle à une personne ou à un groupe, étant donné que la peur du jugement des autres est moins grande qu'auparavant. Finalement, vivre mes émotions lors d'une cérémonie a contribué à me

faire comprendre que cela ne pouvait pas me faire de mal et que les émotions étaient fort utiles dans ma vie quotidienne. C'est notamment le cas avec la colère qui, une fois vécue de manière saine (lorsqu'une grosse vague arrive, j'aime bien la vivre seule en écoutant de la musique de défoulement ou en allant faire une marche où je m'exprime abondamment!), me permet de comprendre ce qui est important pour moi pour ensuite orienter ma réaction envers l'objet de ma colère, et ce, d'une manière calme et réfléchie.¹⁷⁰

Bien que ce nouvel accès à mon monde intérieur est très bénéfique, il semblerait que celui-ci soit également responsable de l'émergence de beaucoup de pensées anxieuses, telles que des pensées intrusives, autocritiques ou catastrophistes. En effet, depuis l'arrivée des psychédéliques, j'ai dû apprendre à gérer parfois des nuages, parfois des montagnes d'anxiété. Cette montée nouvelle de l'anxiété, qui était peu présente auparavant dans ma vie, a peut-être à voir avec une séance de champignons qui ne s'est pas super bien passé. En fait, je ne savais pas à ce moment qu'il était important d'être accompagné si on ingère une dose élevée de champignons. Si j'ai bien compris la chaîne de cause à effet, ce premier *bad trip* avec dissolution de l'ego aurait eu comme impact d'alimenter ma peur irrationnelle que mon « esprit déraile », ce qui a alimenté grandement mes pensées anxieuses entourant ma santé mentale dans les mois qui ont suivi. Malgré l'apparition de cette difficulté dans ma vie (puis son apaisement progressif), les thérapies psychédéliques, avec l'appui de ma psychologue, m'ont permis d'enclencher une démarche d'**acceptation de mes pensées et de mes émotions, quelles qu'elles soient**. Bien que cette démarche puisse paraître triviale, il n'en est rien. Celle-ci a débuté lorsque ma psychologue m'a appris que mes pensées ne me définissent pas, mais font seulement partie de mon paysage intérieur. Ainsi, il m'a été recommandé de leur accorder une plus faible importance et de les observer avec calme et acceptation. Par la suite, j'ai appris l'existence d'une approche alternative qui m'a incité à engager une conversation avec la partie de moi qui avait cette pensée afin de trouver une issue satisfaisante pour toutes mes parties¹⁷¹. L'application de ces approches fonctionne parfois, mais pas toujours. Ainsi, il m'arrive encore de m'identifier à mes pensées. Certains diront que je fusionne avec elle, comme si le seul fait « d'avoir cette pensée » et parce que je la considère comme troublante, signifie que j'y adhère entièrement et, en conséquence, j'ai un problème que je dois le régler tout de suite. Ne sachant pas comment arrêter l'émergence de nouvelles pensées anxieuses, je peux me dévaloriser et perdre une partie de ma joie de vivre. Dans ce contexte, un voyage intérieur avec l'ingestion de champignons à psilocybine, et la dissolution de l'ego qu'il peut induire, demeure un excellent exercice d'acceptation de mes pensées et émotions qui me viennent en tête pendant le voyage et cela se perpétue dans la vie quotidienne. En effet, tout au long d'un voyage avec la psilocybine, il est indispensable de laisser passer sans

¹⁷⁰ Au niveau de ma meilleure gestion de mes émotions, je tiens à remercier chaudement la psychologue Michelle Larivey pour son livre "La puissance des émotions - Comment distinguer les vraies des fausses", un véritable dictionnaire sur les émotions, qui m'a permis de me sentir validé dans ma méthode de gestion de la colère.

¹⁷¹ Je recommande fortement l'approche qui se nomme IFS - Internal Family Systems : <https://ifs-institute.com/> (Annexe 2)

broncher le grand fleuve de pensées, d'émotions et de sensations plus ou moins troublantes qui surviennent. Cela permet de vivre sereinement le voyage (et d'éviter les *bad trips* !). Selon le chercheur sur les thérapies psychédéliques Robin Carhart-Harris, le psychédélique pris pendant une cérémonie fait pression sur le mécanisme de défense et lui dit : "Lâche prise. Laisse tomber cette stratégie inadaptée, car elle ne te fait aucun bien"¹⁷². Appliquée à ma situation, j'ai l'impression que mes voyages avec champignons magiques m'enseignent à ne pas fusionner avec mes pensées et à ne pas "surréagir pour régler mon problème". Un peu plus tard, dans ma démarche, j'ai compris que ces pensées anxiogènes provenaient de ma peur refoulée de perdre ce qui est le plus cher à mes yeux : mes relations (amoureuse, enfants, parents et amis), ma santé (mentale et physique) et ma stabilité professionnelle. En toile de fond : la peur d'être rejetée et de finir seul, dans la honte et l'indifférence de tous. Depuis ce constat, j'ai réorienté mes intentions de cérémonie vers la déconstruction de mes croyances extrêmes liées à ces scénarios hypothétiques. En parallèle, je continue de développer ma capacité à observer mes pensées et mes émotions, à les accepter et à ne pas les juger.

Encore récemment, exprimer un besoin dévoilant une part de vulnérabilité ou encore mettre une limite dans mes relations n'était pas une mince affaire. Une fois de plus, la peur de ne pas être entendu et, donc, de me sentir rejeté, en était responsable. À ce sujet, les thérapies psychédéliques avec accompagnement ont représenté pour moi des opportunités d'**apprendre à exprimer mes besoins dans un contexte sécuritaire**. En effet, pour réaliser un voyage intérieur avec un état d'esprit encore plus relâché, il est recommandé de profiter pleinement de la présence des personnes accompagnantes. Ainsi, il est possible de leur faire des demandes pour satisfaire mes besoins, comme de m'apporter une couverture chaude ou de passer à la chanson suivante si la musique ne me supporte plus dans mon voyage. Ainsi, adresser des demandes claires et assumées à deux personnes bienveillantes a représenté pour moi des occasions privilégiées pour dépasser ma peur du rejet, car elle s'effectuait dans un environnement où je me sentais en sécurité. Il est vrai que le niveau de peur ressenti une fois que la substance agit est nettement plus faible qu'en temps normal, mais je demeure convaincu qu'un apprentissage a tout de même lieu et que ma capacité à nommer mes besoins progresse un peu plus à chaque cérémonie. En effet, depuis la dernière année environ, je constate que j'ose davantage demander des services ou de l'aide à mes amis et à mon amoureuse, alors que mon penchant naturel est de me débrouiller seul. J'ai également l'impression que mes demandes suscitent moins de culpabilité et me procurent beaucoup plus de satisfaction personnelle.

Bénéfice 4 : Faire les changements nécessaires dans mes relations

C'est au milieu de la vingtaine que j'ai réalisé que les relations de qualité étaient une composante indispensable au bien-être psychologique. Malgré la justesse de cette

¹⁷² Voyage aux confins de l'esprit (How to change your mind), 2022, Série sur Netflix qui présente l'enquête journalistique de Michael Pollan au sujet des thérapies psychédéliques.
<https://www.netflix.com/fr/title/80229847?s=a&trkid=13747225&trg=cp&vlang=fr&clip=81593887>

observation, il était difficile pour moi d'établir et d'entretenir des relations pleinement satisfaisantes, à l'exception des relations amoureuses qui se déroulaient assez bien. Je me doutais bien qu'il y avait quelque chose qui clochait dans mon attitude, mais je ne savais pas quoi faire pour améliorer les choses. J'étais également prisonnier de la croyance voulant "qu'il ne fallait pas trop que je prenne ma place, car cela augmenterait mes chances d'être rejeté". Lorsque j'ai débuté les thérapies psychédéliques, peu de changements sont survenus sur le plan relationnel. C'est dans la dernière année que le vent a tourné : que ce soit avec mes amis, mes enfants, mes parents, des amitiés potentielles et même avec mon amoureuse, j'ai pu rétablir mes priorités et aller de l'avant avec plus de satisfaction.

Mes relations parentales ont toujours été plus ou moins satisfaisantes. Entre une mère parfois joyeuse, parfois en dépression, et un père distant émotionnellement qui fait comme si tout allait bien et impose grandement ses vues, il y avait peu de place pour l'authenticité et l'affirmation de soi. De plus, je cherchais inlassablement leur approbation sans jamais la trouver. L'arrivée des cérémonies psychédéliques a été l'occasion de revenir sur les grandes étapes de ma jeunesse et d'exprimer une tonne d'émotions enfouies qui ne demandaient qu'à sortir de leur caverne. Ce fut ensuite le début de plusieurs conversations de « mises au point » avec mon père, et de quelques-unes avec ma mère, pendant lesquelles je leur ai posé des questions taboues et raconté comment je me sentais lors de moments difficiles. Ces discussions profondes, sensibles et très libératrices ont culminé avec une nouvelle idée : inviter mes parents lors de ma prochaine cérémonie psychédélique! Eh oui, vous avez bien lu. Pour cette cérémonie des plus spéciales, j'allais être accompagné de deux amies. Alors que j'étais sous l'effet de la MDMA environ 4 heures après la consommation, ma mère est entrée dans le salon où je me trouvais afin que je m'entretienne avec elle quelques minutes. Puis j'ai réalisé la même chose avec mon père. Ma mère et mon père n'avaient pas consommé de substance. Le but de cette rencontre hors du commun avec eux : leur redonner symboliquement ce qui ne m'appartenait pas (les moments que je n'ai pas aimés dans mon enfance, comme les tapes de mon père) et garder ce qui m'appartient (les moments riches et plein d'amour que j'ai reçus, comme les massages de ma mère). Comme ils étaient remplis de compassion pour moi et qu'ils ont très bien joué le jeu, cette cérémonie fut des plus guérissantes : je me suis senti comme un enfant de 7 ans qui reçoit de l'amour de ses parents. Quel beau cadeau de leur part! Merci Mômman ! Merci Pôpa ! Je vais me souvenir longtemps d'avoir vu, dans vos yeux, tout l'amour que vous me portez. La reconnaissance de cet amour inconditionnel, même s'il ne s'exprime pas toujours de la manière que je voudrais, me donne l'élan de m'accepter et de m'affirmer tel que je suis. De plus, je suis maintenant beaucoup plus en mesure de définir comment je veux vivre ma relation avec vous deux. Merci de m'accepter comme je suis!

Mon adolescence et ma vie de jeune adulte furent assez difficiles sur le plan des relations amicales. J'ai fait partie de divers groupes d'amis, mais plusieurs de ces relations étaient superficielles et ne reflétaient pas de véritables liens. À un certain point, je croyais que je

n'étais pas fait pour avoir des amis. Dans la trentaine, j'ai eu la chance d'avoir des relations plus riches et gratifiantes, mais, encore une fois, une partie de moi demeurait insatisfaite. Pourquoi? Parce que je considérais qu'ils ne m'accordaient pas assez d'attention pour ce que je valais. De plus, c'était leur faute et non la mienne s'ils ne voyaient pas ma véritable valeur. Ces convictions restrictives ont persisté en moi jusqu'au moment où je les ai échangées contre deux croyances plus flexibles : 1) Les liens d'amitié procurent généralement une satisfaction, mais ce n'est pas toujours le cas. Dorénavant, si une relation est satisfaisante 80% du temps, tout va bien, je peux la poursuivre. Ainsi, j'admets que l'autre n'est pas parfait, tout comme moi; 2) Si je veux avoir plus d'amis, je dois aller vers les personnes qui m'intéressent et dépasser ma peur d'être rejeté. Ces deux constats importants ont découlé de rencontres avec ma psychologue et d'une cérémonie consacrée à la thématique de l'amitié. En effet, dans une cérémonie des plus riche et transformatrice à l'automne 2024, j'ai décidé de consacrer mes intentions sur les défis que je vivais avec mes amis et, pour m'accompagner, j'ai eu la chance d'avoir deux amies assez proches. Sous l'influence de la MDMA, j'ai parlé à cœur ouvert de mes difficultés à me faire des amis et de mon souhait caché que "mes amis soient parfaits et plus tournés vers moi". Ensuite, mon guérisseur intérieur m'a tout simplement répondu que je dois célébrer leur imperfection tout comme la mienne. Ensuite, mon guérisseur interne a pris le temps d'ancrer profondément en moi une nouvelle croyance : "Je suis digne d'avoir des amis, pour preuve, il y en a deux qui sont ici pour moi aujourd'hui et ils sont restés à côté de moi pendant 6 heures". Depuis cette cérémonie, je constate plusieurs changements dans ma vie. Premièrement, j'observe que je juge moins mes amis si j'observe un "défaut" dans leur personnalité ou un geste qui me déplaît. Ensuite, je crois avoir fait la paix avec le fait que j'ai eu peu d'amis dans ma jeunesse; au revoir la honte! De plus, je constate que j'ai moins de réticence à proposer une activité à une personne avec qui j'aimerais développer une amitié, étant donné que je ressens moins de peur d'être rejeté. Par ailleurs, je remarque que je choisis mieux les gens avec qui j'envisage une nouvelle amitié et que l'obligation sociale intégrée en moi voulant "qu'il faille me faire de nouveaux amis" est presque disparue. Dans l'ensemble, je me sens plus léger, plus libre. Que c'est bon!

La relation amoureuse que j'ai eue avec la mère de mes enfants fut harmonieuse et enrichissante. Pendant ses 15 années, nous avons beaucoup d'amour l'un pour l'autre et les moments heureux étaient abondants. Toutefois, lors de notre dernière année de couple, nous commençons à prendre des chemins différents et l'avenir de notre couple paraissait plus incertain. Dans les dernières semaines de relation avec elle, je sentais bien que la relation devenait encore plus ardue, mais je ne m'autorisais pas à le voir. Cela était interdit, complètement interdit. En effet, j'avais la croyance qu'une reconnaissance des difficultés de notre couple à ce moment-ci équivalait à une séparation et cela me faisait très peur. J'ai vécu avec cette interdiction jusqu'au jour où j'ai réalisé une cérémonie portant sur plusieurs enjeux, dont la séparation de mes parents. Lors de cette cérémonie qui fut des plus éclairantes, j'ai appris que "je n'avais jamais accepté la séparation de mes parents" et que je m'étais forgé plusieurs croyances limitantes dans les années qui ont

suiwi la séparation, telles que : 1) une séparation parentale est néfaste pour les enfants, car ils seront privés de l'un de leurs parents la moitié du temps; 2) les parents désirant une séparation sont égoïstes, car ils ne considèrent pas les besoins des enfants dans la séparation, 3) une séparation signifie que les parents sont coupables de ne pas avoir réussi à trouver un compromis dans leurs différends, 4) une séparation équivaut à tout perdre pour les enfants. En somme, une séparation était perçue comme un échec terrible et, comme je me sentirais directement responsable d'avoir déclenché la séparation, cela provoquerait en moi une honte terrible. Pendant la cérémonie, mon guérisseur interne, en réponse à ces croyances limitantes, a remis les pendules à l'heure : la séparation de mes parents avait été globalement positive pour moi et ma sœur, tout comme elle l'avait été pour mes parents. Contrairement aux apparences, cette séparation nous avait offert, une fois les tumultes initiaux derrière nous, deux parents plus heureux qui pouvaient alors se consacrer, de façon plus assurée, à leur rôle de parents. Le plus important pour les enfants n'est pas des parents vivant ensemble, mais bien des parents heureux. Une fois ces croyances démontées, j'ai pleuré, énormément pleuré. Dans les jours qui ont suivi la cérémonie, je me suis senti libéré d'un grand fardeau. Je pouvais désormais envisager une séparation et ce serait correct de le faire si je croyais que c'était la meilleure avenue pour moi, donc pour les enfants. Cette cérémonie a permis de réorienter ma vie, pour le mieux.

Dans la relation avec mes enfants, qui ont moins de 15 ans, j'ai toujours pris mon rôle de père au sérieux et je faisais de mon mieux pour leur apprendre les valeurs qui me sont chères. Toutefois, dans les dernières années, j'ai réalisé que ma relation avec eux n'était pas très forte : je ne m'investissais pas beaucoup dans l'organisation d'activités, je parlais peu de moi et je ne mettais pas de cadre clair (règles) par peur d'être considéré comme trop sévère et d'être rejeté. Dans mes nombreux voyages intérieurs, j'ai confirmé à plusieurs reprises l'amour inébranlable que j'éprouve pour mes enfants. Ces deux êtres représentent une grande part de ma raison de vivre. Après ces cérémonies, cela me faisait beaucoup de bien de m'entendre dire ces phrases, car ça me donnait une direction claire et rassurante dans laquelle mettre mon temps et mon énergie. De plus, j'ai souvent exprimé dans mes cérémonies mon intention de me rapprocher et d'investir plus dans ma relation avec mes enfants. Et c'est ce qui est arrivé petit pas par petit pas. J'ai observé que je leur parle plus de moi et que je me sens plus libre qu'auparavant. Concernant la mise en place d'un cadre familial où il fait bon vivre ensemble, je me tourne de plus en plus vers mon intuition et j'ai beaucoup moins peur d'être jugé ou rejeté. Je constate que je suis également plus patient et bienveillant. Je les écoute davantage et je suis plus attentif à leurs besoins. De plus, j'ai remarqué que je suis plus à l'aise pour leur donner de l'affection sous la forme de câlins ou pour mettre ma main bienveillante sur leur épaule. En résumé, il reste du chemin à faire, mais je vois que je suis beaucoup plus confiant avec eux, je me sens plus à ma place et je me sens plus libre d'agir.

Bénéfice 5 : Changements dans ma personnalité

Au cours de ma vie, ma personnalité a été façonnée par plusieurs événements et périodes significatives, tels que la séparation de mes parents, mes voyages à l'étranger, ma relation amoureuse positive avec la mère de mes enfants, l'arrivée de mes enfants et ma relation polyamoureuse. Même si je n'ai pas beaucoup de recul, je suis persuadé que ma démarche de guérison incluant les psychédéliques peut être considérée comme une phase marquante dans l'évolution de ma personnalité. En effet, depuis son commencement il y a quatre ans, je constate plusieurs changements significatifs, et ceux-ci n'ont pas été commandés ou souhaités particulièrement; ils sont arrivés d'eux-mêmes, naturellement.

Un premier changement important concerne l'augmentation de mon désir d'être plus honnête, engagée, empathique et respectueux. Je me perçois plus honnête : l'idée de « prendre plus que ce qui me revient » dans les domaines de l'argent, mes relations d'affaires et le partage de biens m'apparaît désormais inacceptable. Je constate que je suis plus engagé qu'auparavant envers l'humain et plusieurs causes sociales (itinérance, maladie mentale, iniquité sociale, etc.), tout en demeurant un fervent défenseur de l'environnement comme je l'étais. Je crois faire preuve de plus d'empathie qu'auparavant : j'arrive plus à me mettre à la place de l'autre, ainsi qu'à reconnaître qu'ils font de leur mieux considérant leur parcours de vie. Au niveau du respect, j'ai l'impression que j'exprime moins de jugement envers les autres et que j'ai moins envie de les prendre en défaut. Dans une discussion, je suis plus conscient de mon temps de parole et je ne veux plus défendre mon ego à tout prix. De plus, si je réalise que j'ai un comportement passif-agressif envers quelqu'un, je suis capable de le reconnaître et de présenter mes excuses sans tarder. Finalement, je constate que ce plus grand respect des autres engendre plus de respect et d'indulgence envers moi-même. C'est bon.

Un deuxième changement notable est le désir d'être plus vrai, plus authentique. Ainsi, je me rends compte que je parle plus ouvertement de mes préférences et de mes sensibilités. Je reconnais également plus facilement mes erreurs et mes défauts, même si ça peut me faire mal paraître. J'ai parfois la crainte de me faire juger lorsque je divulgue de tels aspects vulnérables, mais je constate que, dans les faits, ça n'arrive pas vraiment. Parfois, cette crainte peut prendre le dessus et me paralyser si j'ai une opinion sur un enjeu de société qui va à l'encontre de celle de la majorité. Par ailleurs, j'ai remarqué que mon mécanisme de défense d'inhibition, visant à contrôler mes paroles pour éviter de dire une phrase « de trop », c'est-à-dire susceptible de me faire rejeter, est toujours présent. J'en suis plus conscient qu'auparavant, tout comme de ses conséquences sur mon authenticité et ma spontanéité. De plus, je constate qu'il y a toujours des peurs et des interdits qui affectent mon niveau de joie et ma recherche de plaisir. Finalement, concernant ma quête de croissance personnelle, le curseur se déplace tranquillement de « je dois être une meilleure personne, car ça va me rapporter » à « comme ma valeur intrinsèque est suffisante, j'avance lentement et à mon rythme, parce que cela me fait du bien ».

Une autre sphère de changement observé est mon rapport avec la vie et la mort. En effet, je constate que ma raison de vivre s'est clarifiée et que je suis plus capable qu'avant de me placer en priorité lorsque je vis une surcharge au travail. De plus, ma première dissolution de l'ego m'a permis d'avoir un aperçu de ce qui pourrait se passer si je décédais : mon entourage serait attristé pendant quelque temps et la vie se poursuivrait. On dirait que j'ai ressenti dans la chair que je suis une poussière à l'échelle de l'univers, me faisant réaliser mon éphémérité. Vraiment. De plus, ce voyage, tout comme les autres entraînant une "mort" temporaire de mon ego, m'a permis de réaliser que notre état de conscience "normal" n'était en fait qu'une lecture possible de notre monde et qu'il pourrait y avoir beaucoup d'autres dimensions ou couches d'informations qui existent sans que nous puissions y avoir accès.

Une autre observation notable est que je semble être devenu hypersensible aux actes de violence ou d'injustice dont je suis témoin. Ainsi, si j'assiste à des gestes d'intimidation, d'agressivité et de violence, que ce soit dans la cour d'école de mes enfants, dans la rue ou dans un festival, je ressens le besoin d'agir promptement en allant parler aux personnes impliquées afin d'arrêter l'altercation ou cette interaction malsaine qui ne devrait pas avoir lieu. Cela est tout un contraste avec la frousse que je ressentais par le passé lorsque je voyais des gens se chamailler ou s'insulter. De même, lorsque je regarde des films qui présentent des scènes avec de la tension, de la musique stressante ou des actes violents, je ressens un inconfort corporel et psychologique et j'ai envie de dénoncer ce non-sens. En résumé, j'ai l'impression que je suis devenu allergique à la violence. Ça ne passe plus. Et je me dois d'intervenir de façon calme, posée et pacifique.

Connexes aux changements au niveau de ma personnalité, plusieurs modifications sont survenues au niveau de mes habitudes alimentaires et je suis convaincu que les thérapies psychédéliques en sont la cause. Premièrement, je suis passé de végétarien à végétalien en l'espace d'environ 6 mois. Encore une fois, ce changement est arrivé sans volonté d'aller en ce sens. Cela s'est fait étape par étape, jusqu'au jour où tous les produits animaux n'étaient plus les bienvenus en moi. En effet, mon estomac réagit dès qu'il est en contact avec un produit animal. De petites quantités (p. ex. lait dans un mélange à gâteau ou œuf dans les biscuits) produisent un mini inconfort, mais du fromage râpé sur du spaghetti provoque immédiatement un signal qu'il va falloir arrêter. Il en est de même pour l'alcool que mon estomac ne tolérait plus, et ce, peu de temps après ma première cérémonie. Par ailleurs, il y a eu des périodes, principalement les deux semaines qui ont suivi une cérémonie avec MDMA, où mon corps refusait d'ingérer des produits à haute teneur en sucre (p. ex. biscuits, gâteaux, barres de chocolat). D'une façon générale, j'ai l'impression que les épisodes d'intense désir de manger du sucre sont un peu moins fréquents.

PARTIE 4 : RÉPONSES AUX QUESTIONS COURANTES AVANT DE DÉBUTER UNE DÉMARCHE INCLUANT LES THÉRAPIES PSYCHÉDÉLIQUES

À ce stade dans la lecture du livre, il est possible que tu te questionnes sur la possibilité d'entamer ta propre démarche incluant les thérapies psychédéliques. Pour te soutenir dans ton questionnement, voici les principales questions que je te recommande de te poser et des débuts de réponses. Encore une fois, je t'invite à vérifier l'information fournie et à élaborer tes propres réponses.

Question 1 : Est-ce que les thérapies psychédéliques sont faites pour moi ?

À mon avis, il est essentiel que toute personne désirant entamer une thérapie psychédélique - ici je veux bien dire une seule cérémonie et non plusieurs - se sente pleinement disposée à plonger dans l'aventure. Ainsi, en plus des éléments abordés à la section *Critères d'admissibilité à une thérapie psychédélique*, le participant est invité à s'interroger sur les points suivants : 1) Quelles sont mes intentions réelles et sont-elles réalistes et atteignables dans le cadre d'une thérapie psychédélique ? 2) Quelle est ma stabilité émotionnelle et suis-je prêt à naviguer dans l'inconnu, à gérer plus d'anxiété qu'à l'habitude et à vivre avec des souvenirs difficiles qui sont remontés à la surface ? 3) Ai-je un espace mental suffisant pour plonger dans ce genre de projet d'introspection intense émotionnellement ? et 4) Ai-je une ou des personnes dans mon entourage qui sont disponibles, capables et avec lesquelles je me sens assez en confiance pour parler de mon expérience si j'en exprime le besoin ? Un oui clair et enthousiaste à ces questions m'apparaît essentiel.

Question 2 : Quelle formule de thérapie psychédélique est la mieux adaptée à mes besoins ?

Sur la base de mon expérience, je considère qu'il existe quatre formules pour réaliser une thérapie psychédélique, soit avec la MDMA, soit avec les champignons magiques (Tableau 1). Pour moi, chaque formule représente une combinaison spécifique au niveau de la substance, du type de thérapie, de la dose, des risques, des bénéfices et des contraintes logistiques et financières. Ainsi, le choix de la formule la plus adaptée à une personne dépend de ses intentions, de son appréciation des risques et des bénéfices et de sa capacité à gérer les contraintes. Pour vous guider dans votre choix, voici une description du profil de la personne susceptible d'être intéressée par chacune des formules.

Tableau 1 : Risques, bénéfices et contraintes de différentes formules de thérapies psychédéliques

Formule	Psychédélique	Type de thérapie	Dose	Risque d'expérience difficile	Bénéfice thérapeutique	Contraintes logistique et financière
MD-S	MDMA	Solo	Dose unique : 70 mg Ou dose multiple : 1re dose : 120 mg 2e dose : 60 mg	Faible	Moyen à élevé (proportionnel à la dose)	Faibles
MD-A	MDMA	Accompagnement	Dose multiple : 1re dose : 120 mg 2e dose : 60 mg	Faible	Très élevé	Élevées
CM-S	Champignons magiques	Solo	Dose unique : 0,5 à 2 g*	Faible	Moyen (proportionnel à la dose)	Faibles
CM-A	Champignons magiques	Accompagnement	Dose unique : 4 g*	Moyen	Très élevé	Élevées

*Quantité de champignons magiques secs basée sur le taux de psilocybine de ceux que j'ai le plus consommés : Cubensis, Golden Teacher et Mazatapec (environ 0,7% de la masse du champignon sec). Ainsi, prière de valider le taux de psilocybine pour d'autres champignons magiques qui peuvent en contenir beaucoup plus^{173 174}. Les champignons magiques contiennent également des taux de psilocine et baeocystine contribuant à l'effet hallucinogène, mais il ne semble pas y avoir de consensus pour les convertir en équivalent psilocybine pour se situer par rapport à la dose de 25 mg de psilocybine fréquemment utilisée dans les essais cliniques. À explorer via certaines références¹⁷⁵.

La formule MDMA en solo avec une dose faible à élevée (MD-S) est appropriée pour le voyageur ou la voyageuse, qui vise une connexion à soi dans un format calme et authentique, tout en ayant une totale liberté de mouvements et de paroles pendant la cérémonie. Cette formule permet de réduire au minimum les contraintes logistiques, puisqu'on décide seul où, quand et comment on fait la cérémonie. De plus, il est à préciser qu'une cérémonie avec une faible dose (70 mg) est beaucoup plus courte (environ 3 heures) qu'une cérémonie à deux doses (environ 6 heures). La thérapie psychédélique en solo représente également moins de contraintes financières qu'une thérapie avec accompagnement pour laquelle il faut payer la participation d'un ou deux thérapeutes. Cette formule présente un risque faible que la séance se déroule mal, étant donné que la MDMA ne provoque pas de désorientation de l'ego contrairement à une dose élevée de champignons magiques, tout en offrant des bénéfices élevés de par la richesse du contenu qui peut émerger et le potentiel de guérison des traumatismes. Il est également utile de savoir que l'approche en deux doses (première dose de 120 mg et deuxième dose de 60 mg) offre un voyage plus profond et plus long et, donc, des possibilités de guérison plus élevées qu'une dose thérapeutique minimale. Ceci dit, certains choisiront tout de même une dose de 70 mg, motivés par un souci de prudence et de sécurité. Ici, il est conseillé de laisser tomber l'envie de performance et d'écouter pleinement son intuition. Toutefois, il est également recommandé de ne pas consommer une dose plus faible que 70 mg, car cela est réputé pour générer de l'anxiété sans la sensation d'amour et de

¹⁷³ https://www.zamnesia.fr/blog-champignons-magiques-plus-fortes-n2428#cookie-popup_settings

¹⁷⁴ https://www.erowid.org/plants/mushrooms/mushrooms_info4.shtml

¹⁷⁵

https://en.wikipedia.org/wiki/Psilocybin_mushroom#:~:text=With%20regard%20to%20psilocybin%20and%20psilocin%20equivalenc,e%2C,the%20molecular%20weights%20of%20the%20two%20compounds.

bienveillance qui caractérise ce révélateur. Selon mon expérience, il est également possible d'opter pour l'approche en deux doses dès la première séance si la personne se sent pleinement confiante. J'ai eu cette chance lors de ma première cérémonie, puisque mon amie (qui avait un peu d'expérience avec les psychédéliques) et moi avons décidé de faire une cérémonie en simultané dans deux yourtes côte à côte et il était convenu que nous puissions nous retrouver si nous avions besoin de réconfort.

La formule MDMA avec accompagnement (MD-A) ressemble à plusieurs points de vue à l'expérience en solo décrite précédemment. Toutefois, un accompagnement pour la préparation, la cérémonie et l'intégration procure un avantage thérapeutique certain. En effet, un accompagnement réalisé par une ou deux personnes permet d'être guidé pour les différents choix à faire avant et après la cérémonie, permet d'offrir un soutien émotionnel et donne accès à une substance de qualité. Cette formule est appropriée pour toute personne qui ressent le besoin de réaliser ce projet d'introspection unique avec la présence d'autres humains bienveillants. De plus, cette formule sera particulièrement appréciée par toutes personnes ayant un vécu traumatique important (survivant d'une agression physique ou sexuelle, témoin d'un acte violent, etc.), puisque, si des souvenirs douloureux surgissent pendant la cérémonie, la présence réconfortante d'un.e thérapeute pourrait alors être bénéfique. Ainsi, selon mon expérience, une cérémonie avec accompagnement est réputée pour réduire les risques de voyage difficile et augmenter les bénéfices thérapeutiques par rapport à une cérémonie en solo. Cependant, je dois ajouter qu'une cérémonie avec accompagnement incite davantage le voyageur à rester allongé et offre un sentiment de liberté légèrement moins élevé qu'une cérémonie en solo. En effet, d'après mes observations, ce sentiment de liberté plus restreint semble provenir du fait que le ou la voyageur demeure très conscient de la présence de deux personnes à ses côtés tout au long de la cérémonie. Cela peut entraîner une légère autocensure dans ses gestes et ses paroles, malgré la grande désinhibition provoquée par la MDMA. Cela contraste avec une cérémonie en solo où il est possible de vraiment faire et dire tout ce qui me passe par la tête.

La formule Champignons magiques en solo (CM-S) demeure similaire à la formule MDMA en solo de par son niveau de risques, ses bénéfices et ses contraintes logistiques et financières. Ainsi, une telle cérémonie peut convenir davantage à une personne désirant avoir moins de risques et moins de contraintes (une dose de 2 grammes et moins équivaut à une cérémonie de trois à quatre heures, alors qu'une dose de quatre grammes équivaut à une cérémonie de 6 heures). La grande différence avec un voyage en solo avec MDMA (MD-S) demeure au niveau des effets psychologiques et corporels ressentis. Pour moi, un voyage avec les champignons magiques m'amène à voir le monde dans une tout autre perspective, plus profonde et plus existentielle, alors qu'un voyage avec MDMA est davantage un regard rempli d'amour et d'empathie sur soi et son entourage. De plus, le voyage est davantage influencé par mon état d'esprit au début de la cérémonie (émotions, sentiments et humeur). La dose de champignons magiques recommandée se situe entre 0,5 et 2 grammes sur la base du contenu en psilocybine des champignons

Cubensis, Golden Teacher et Mazatapec. Il est tout à fait possible d'en consommer moins que 0,5 grammes, mais les effets seront très faibles. La limite de 2 grammes a été établie dans le but de garder une marge de sécurité avec une dose susceptible d'engendrer une dissolution de l'ego (3,5 à 4 grammes de champignons, ce qui équivaut au seuil de 25 mg de psilocybine). Selon mon expérience, je recommande d'éviter la dissolution de l'ego pendant une cérémonie en solo, puisque celle-ci augmente les chances d'expérience difficile (*bad trip*). Pour une première cérémonie avec champignons magiques en solo, je recommande une dose entre 0,5 à 1,5 gramme et, pour les prochaines, d'augmenter la dose graduellement de 0,5 gramme. Par ailleurs, je recommande davantage le champignon Mazatapec que les deux autres, étant donné qu'il induit, selon mon expérience, des voyages plus doux et positifs.

La formule Champignons magiques avec accompagnement (CM-A) demeure indiquée pour une personne visant à maximiser les gains thérapeutiques, tout en minimisant le risque de voyage difficile, étant donné la présence d'une ou deux personnes accompagnantes. En effet, il semble avoir été démontré que les bénéfices thérapeutiques entourant l'usage de psilocybine dans les essais cliniques consacrés au traitement de troubles mentaux (p. ex. dépression), se manifestent davantage lorsqu'il y a une dissolution de l'ego^{176 177}. Alors qu'il est possible de vivre une telle expérience de façon positive au moyen d'une cérémonie en solo (p. ex. si la personne demeure très bien préparée, est très calme et demeure dans la pleine acceptation de toutes ses pensées et sensations, comme pourrait le vivre un.e méditant.e d'expérience), il est en général préférable d'être accompagné pour réaliser un voyage avec une forte dose de champignons magiques. Selon mon expérience, il n'est pas possible de prédire comment se déroulera la séance (positif, difficile, avec de grandes surprises, très émotionnel, etc.), même pour un ou une voyageuse d'expérience. Ainsi, le voyageur ou la voyageuse doit se préparer à vivre une aventure unique et imprévisible et à accepter tout ce qui se présentera à lui. D'expérience, la présence d'un ou deux accompagnants m'a apporté le réconfort nécessaire lorsque j'ai eu à traverser des tempêtes émotionnelles et m'a aidé à m'ancrer dans le monde réel. Par ailleurs, il est aussi plus sécuritaire qu'une personne soit présente s'il advenait un événement (p. ex. feu, tremblement de terre, etc.) qui nous oblige à sortir rapidement du lieu où l'on se trouve pendant que nous sommes dans la phase où les effets de la substance sont les plus aigus. Finalement, la ou les personnes accompagnantes peuvent contribuer à enrichir la phase d'intégration, phase essentielle pour maximiser les gains thérapeutiques de toute thérapie psychédélique.

¹⁷⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28443617/>

¹⁷⁷ <https://akjournals.com/view/journals/2054/6/2/article-p111.xml>

Question 3 : Quelle serait la durée de temps idéale entre deux cérémonies et est-ce qu'il est possible de devenir dépendant aux cérémonies ?

À ma connaissance, il n'existe pas de règles clairement établies sur la durée de temps idéale à respecter entre deux cérémonies. Pour les thérapies psychédéliques avec MDMA, le protocole des essais cliniques sur la MDMA utilise un intervalle de un mois entre chacune des cérémonies, alors que le guide MDMA solo, en guise de proposition pour débiter une démarche, suggère deux mois. Pour les thérapies psychédéliques avec la psilocybine, une revue de littérature a montré que les études impliquant deux séances ont été espacées entre une et quatre semaines¹⁷⁸. Personnellement, au cours de mes quatre ans de démarche, j'ai utilisé des intervalles de un, deux et trois mois entre mes cérémonies. Finalement, je recommande de planifier les cérémonies en fonction du temps nécessaire pour la préparation et l'intégration, et de privilégier la qualité des thérapies psychédéliques à la quantité. De plus, j'adhère au principe d'alternance entre une cérémonie avec MDMA et une cérémonie avec champignons magiques, les deux étant complémentaires et agissant différemment sur notre psyché et notre corps.

De plus, sur la question de la dépendance aux cérémonies, il ne semble pas y avoir d'indication en ce sens dans la littérature scientifique. De plus, je n'ai remarqué aucun signe de dépendance pour moi ou mes ami.e.s. Par ailleurs, je me dois d'admettre qu'une journée avec une cérémonie demeure l'une des plus belles journées du mois! Malgré cela, je ne ressens aucune incitation à refaire une cérémonie le plus vite possible, étant donné que je ne ressens pas de manque. Finalement, je considère que ma démarche de développement personnel contribue à enrichir positivement ma vie et ne constitue pas une fin en soi.

Question 4 : Où est-ce que je peux me procurer ces substances et est-ce que je dois tester leur qualité ?

Tout d'abord, il convient de souligner que se procurer de la MDMA est très différent de se procurer des champignons magiques. Pour ce qui est de la MDMA, il n'est pas si simple d'en trouver. Il existe sans doute des sites dans le « dark web » qui en vendent, mais je n'en connais aucun. Ainsi, la voie la plus porteuse pour trouver un vendeur serait de chercher dans son réseau quelqu'un qui connaît quelqu'un, qui connaît quelqu'un, etc., afin de s'en procurer. Idéalement, la source est la plus proche de nous et il s'agit d'une personne de confiance. Parfois, ça peut être surprenant et on n'a pas à chercher très longtemps! Selon moi, les gens qui participent à des raves, à des festivals de musique ou encore à des événements liés au cirque ont généralement des contacts intéressants! Ainsi, il est préférable d'éviter d'acheter de la MDMA ou toute autre substance à une personne que nous ne connaissons pas et qui ne nous a pas été recommandée, comme

¹⁷⁸ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37902038/>

un vendeur de rue ou de festival, puisque la probabilité que cette personne ne se soucie pas de notre santé apparaît beaucoup plus élevée. Une fois obtenue, et même si la personne qui nous la transmet est réputée pour être fiable, il est essentiel de tester la qualité de la MDMA (généralement vendue en poudre blanche), pour prévenir tout risque pour la santé. Concrètement, ce test de qualité vise à s'assurer que la substance achetée est véritablement celle qui s'y trouve. Ainsi, dans la réalité, la substance vendue peut ne pas être celle déclarée, et ce pour plusieurs raisons. Premièrement, il est théoriquement possible que le laboratoire qui l'a fabriqué n'ait pas lavé correctement ses équipements avant de fabriquer la MDMA. Deuxièmement, il est aussi possible que le vendeur se trompe de sac et que celui-ci contienne une autre substance, telle que la cocaïne, comme cela est arrivé à mon amie! Finalement, il est important de tester notre MDMA pour prévenir la consommation de fentanyl, ajoutée intentionnellement ou non dans notre sac. Ainsi, pour toutes ses raisons, il demeure fondamental de tester la MDMA que nous achetons. Pour tester la MDMA ou toute autre substance, il est possible d'effectuer des tests soi-même avec des réactifs chimiques (p. ex. Test Kit Plus¹⁷⁹) ou encore de se diriger dans un organisme qui réalise un test par spectroscopie FTIR, et ce, gratuitement et en toute légalité. (p. ex. Cactus Montréal¹⁸⁰ ou le GRIP¹⁸¹). Par ailleurs, il est également possible d'envoyer par la poste un échantillon à un service de test gratuit, comme celui de l'Université de Victoria en Colombie-Britannique¹⁸².

En ce qui concerne les champignons magiques, il est simple de s'en commander sur des sites web spécialisés et de les faire livrer par la poste. Je l'ai déjà fait à quelques reprises et cela fonctionne bien. Une fois reçu, il n'est pas vraiment possible de tester la qualité des champignons, puisqu'il n'existe pas de test qui peut détecter si une substance a été mise sur le champignon ou encore si le champignon contient bel et bien de la psilocybine. À titre informatif, les petites lignes bleues à la surface du champignon sont de la psilocybine. Par ailleurs, il est tout de même peu probable qu'une telle substance ait été ajoutée sur le champignon, étant donné que je n'ai jamais entendu aucune histoire en ce sens. Donc, il est correct d'avoir l'esprit en paix en ce qui concerne la qualité de notre champi lorsqu'on le reçoit du vendeur! Encore une fois, il est important de se renseigner sur la concentration de psilocybine contenue dans le champignon acheté avant de le consommer, car celle-ci peut varier grandement d'une espèce de champignons à l'autre. Finalement, si vous décidez de vous procurer des produits transformés contenant de la psilocybine, il est préférable de suivre les avis d'intoxication alimentaire de Santé Canada et de la FDA, car ces produits ne sont pas à l'abri de problèmes de fabrication¹⁸³.

179 <https://testkitplus.com/fr/>

180 <https://cactusmontreal.org/programmes/checkpoint/>

181 <https://grip-prevention.ca/>

182 <https://substance.uvic.ca/>

183 <https://www.fda.gov/food/outbreaks-foodborne-illness/investigation-illnesses-diamond-shrumz-brand-chocolate-bars-cones-gummies-june-2024>

Question 5 : Où puis-je trouver des thérapeutes professionnels pour réaliser une thérapie psychédélique informelle ?

Sans surprise, il n'existe pas de liste publique ou de répertoire de thérapeutes psychédéliques qui œuvrent dans l'informel. Toutefois, il existe des centres de formation spécialisés en thérapies psychédéliques qui sont susceptibles de donner, pour les différentes régions du Canada, des noms d'accompagnant.es prêts à pratiquer dans l'informel :

1. Phoenix Academy - <https://phoenixacademy.ca/>
2. Chiron Academy - <https://chironacademy.ca/>
3. Grof® Psychedelic Training Academy - <https://grofpsychedelictrainingacademy.ca/>
4. MAPS Canada - School of Psychedelics : <https://www.schoolofpsychedelics.org/>
5. TheraPsil - <https://therapsil.ca/>

Il est à noter que les deux derniers centres semblent offrir des formations destinées davantage aux professionnels qui veulent œuvrer dans la voie formelle que dans la voie informelle. Toutefois, il n'est pas impossible qu'ils puissent également proposer des noms de thérapeutes œuvrant également dans l'informel.

Par ailleurs, il est aussi possible de faire des recherches sur Google ou Facebook avec les mots clés “psychedelic integration”. Ces deux mots clés donnent accès à des thérapeutes qui affichent publiquement leur service d'aide spécifique à l'accompagnement pendant la phase d'intégration suivant une cérémonie avec psychédélique. Il est à souligner que ces services sont tout à fait légaux, car aucune substance n'est impliquée. Il existe même un répertoire de thérapeutes spécialisés dans la phase d'intégration¹⁸⁴. Même si ce répertoire semble compter plus de thérapeutes étasuniens et canadiens que québécois, je présume qu'ils sont très bien formés et qu'ils offrent des accompagnements en ligne. Par ailleurs, il est clair, à mon avis, qu'une partie de ces thérapeutes, même s'ils ne s'affichent pas comme tel, offrent également des services pour les autres phases d'une thérapie psychédélique, c'est-à-dire la préparation et la cérémonie. Selon moi, si vous réalisez quelques rencontres pour discuter de l'intégration ou des thérapies psychédéliques en général, cela pourrait créer un climat de confiance permettant une discussion franche sur leur disponibilité à faire une cérémonie. Finalement, il est important de mentionner qu'il existe l'option de réaliser un voyage dans un pays latino-américain qui offre des séances avec l'ayahuasca ou les champignons magiques. À cet effet, je recommande de poser beaucoup de questions sur le processus de préparation, de support pendant la cérémonie et d'accompagnement après la cérémonie, car j'ai entendu des histoires qui montrent que les bonnes pratiques en matière de support des participants ne sont pas toujours employées.

¹⁸⁴ <https://psychedelic.support/resources/find-your-therapist-at-psychedelic-support/>

En ce qui concerne le contexte québécois, plusieurs thérapeutes informels pratiquent dans la région de Montréal et sans doute aussi à Québec. Il est fort possible que d'autres thérapeutes psychédéliques œuvrent dans les autres régions du Québec, mais je n'ai pas l'information. Lors du choix d'un thérapeute, il est conseillé de poser un grand nombre de questions sur leur formation et leur expérience, leurs activités professionnelles actuelles, ce qui les inspire à exercer cette profession et leur style d'accompagnement (s'ils sont directifs ou non, leur disponibilité entre les séances, etc.). Comme toujours, je recommande de suivre son intuition dans le choix de thérapeutes qui nous apparaissent pleinement dignes de confiance.

Question 6 : Combien coûte une thérapie psychédélique informelle ?

Le coût à défrayer pour une thérapie psychédélique dépend de plusieurs facteurs. À titre indicatif, un accompagnement à deux thérapeutes œuvrant dans la région de Montréal, en 2025, offrant un service complet (les rencontres précérémonie, la cérémonie au domicile du client et une rencontre d'intégration), équivaut à environ 1500\$ (dix heures avec le client au total). Concrètement, cela revient à un salaire horaire d'environ 75\$ pour chaque thérapeute. Cela peut sembler élevé, mais si on le compare avec le salaire horaire d'autres professionnels en relation d'aide et considérant que ce service comporte plusieurs risques, notamment car le service est illégal, je suis d'avis que le 75\$ par heure est justifié. Si l'accompagnement est réalisé par un.e seul.e thérapeute, le coût pourrait être divisé par deux. En effet, le coût d'une thérapie est principalement attribuable au temps travaillé par les thérapeutes et très peu lié au coût de la substance, estimé entre 10 et 15\$. De mémoire, le même service offert à Toronto coûte le double de celui à Montréal. De plus, le coût est souvent déterminé par le niveau de scolarité et le niveau d'expérience du ou des thérapeutes.

Question 7 : Quelles activités est-il possible de faire pour enrichir une démarche en plus des thérapies psychédéliques ?

Alors que les thérapies psychédéliques ont été le principal moteur de ma démarche, plusieurs autres activités ont également été essentielles pour me permettre de progresser. Je vous fais part de celles qui m'ont fait le plus de bien.

Tout au long de ma démarche, le soutien de ma psychologue a été très bénéfique. Dès le début, elle a représenté un atout précieux, puisqu'elle a pris le temps de confirmer la qualité du guide MDMA solo et m'a dit qu'elle croit fermement que le futur de la psychothérapie allait inclure les psychédéliques. Ensuite, elle m'a permis de donner du sens à plusieurs découvertes issues de mes cérémonies, ainsi qu'a adopté des croyances plus adaptatives. Finalement, elle était là pour tous les moments où il était important que je m'exprime avec grande liberté sur tout ce qui m'habitait : les pensées positives, comme les pensées honteuses. Merci beaucoup chère psychologue!

Une autre activité clé a été de discuter avec mon entourage de ce que je vivais avant et après mes cérémonies. Les nombreux échanges avec ma blonde et mes amis m'ont fait beaucoup de bien pour exprimer mes émotions et me sentir validé. Ma participation à un cercle de partage entre hommes m'a également permis de montrer ma vulnérabilité sur des enjeux énoncés (ou non) pendant les cérémonies. Merci infiniment à vous, chers humains bienveillants!

Un autre aspect important, en dehors des thérapies psychédéliques, a consisté à me documenter pour mieux comprendre mon monde intérieur. Que ce soit des lectures, des vidéos, des balados ou des conférences virtuelles sur des thématiques liées aux émotions, aux besoins fondamentaux, aux traumas, à la motivation, aux constituants de la personnalité et au fonctionnement du cerveau, tout ce nouveau contenu a fortement alimenté ma compréhension de mes rouages internes. De plus, j'ai eu la chance de découvrir la théorie IFS (Internal family system) (voir Annexe A) et les principes de la thérapie cognitivo-comportementale. Ultimement, toutes ces nouvelles connaissances m'ont permis d'accepter davantage mes modes de pensées qui me plaisent moins (p. ex. pensées intrusives), de vivre plus sainement mes émotions et de défaire plus efficacement mes croyances non adaptatives. Merci à tous ces auteurs qui croient aux bienfaits de diffuser des connaissances!

Finalement, il est important de souligner la place significative que j'ai accordée à des activités dédiées à l'introspection. Parmi plusieurs activités pour me connecter à moi, les principales sont : la méditation, le yoga, l'écriture dans mon journal intime, l'écoute de musique instrumentale favorisant l'expression des émotions, prendre un bain avec des chandelles et la marche dans des parcs où se trouvent un maximum de nature. Pour moi, ces moments sont uniques et incomparables, car je peux me consacrer entièrement à moi-même, sans avoir à penser aux besoins des autres ni à effectuer des tâches. Ces moments spéciaux avec et pour moi-même me font à chaque fois le plus grand bien : j'en ressors satisfait, optimiste et avec un sentiment d'accomplissement. Finalement, j'ai accordé du temps à l'observation sans jugement de mon monde intérieur, ce qui m'a donné l'occasion d'accroître ma compréhension de mes rouages internes.

Question 8 : Quels pièges est-il possible de rencontrer sur un chemin de guérison/reconnexion à soi incluant les thérapies psychédéliques ?

Chaque personne vivra un chemin de guérison et de reconnexion qui lui est propre. Il est tout de même pertinent d'énoncer quels ont été les principaux pièges et écueils que j'ai rencontrés afin que vous en soyez conscients et que vous puissiez réfléchir à votre situation.

Tout d'abord, il m'apparaît important de souligner qu'il est possible, dans les jours qui suivent une cérémonie, que vous ayez l'impression que « vous n'êtes plus la

même personne » ou que « vous avez radicalement changé ». Cela m'est arrivé à plusieurs reprises et surtout au début de ma démarche. Selon moi, il est tout à fait normal d'observer plusieurs changements notables dans notre état d'esprit dans les jours suivant une cérémonie (p. ex. plus de calme, plus de patience, plus de sagesse), mais il est trompeur de penser que cet état demeurera permanent. Il est donc conseillé de ne pas « s'attacher » à cet état d'esprit après la cérémonie pour éviter de ressentir de la déception ou d'établir des croyances erronées, comme celle selon laquelle « la cérémonie n'a pas fonctionné ». Je suis tombé dans ce piège quelques fois. Au final, sur la base de mon expérience actuelle, les cérémonies et tout le travail d'intégration agissent sur le long terme, tel qu'évoqué à la section Bénéfices des thérapies psychédéliques, et les changements d'état d'esprit à court terme ne sont que temporaires.

En complément au point précédent, je considère qu'il est positif de se fixer des objectifs dans le cadre de sa démarche de guérison/reconnexion, mais ceux-ci doivent être clairement définis et réalistes. Ainsi, il m'est arrivé de suivre plusieurs intentions que je m'étais fixées avant une cérémonie (intentions qui agissaient comme des objectifs) et d'observer, qu'avec le temps, certaines aient été atteintes partiellement ou complètement. Sur ce point, ça allait plutôt bien. Toutefois, j'ai adopté également des objectifs plus flous et irréalistes dans les deux premières années de ma démarche. Ces objectifs, tels que « je veux bien me sentir dans ma peau d'ici 3 ans », entremêlés de croyances irréalistes, comme « je ne suis plus supposé d'avoir de pensées intrusives, car ça fait deux ans que je fais des thérapies psychédéliques », s'inscrivait dans un mode de pensée de type « je veux performer pour guérir au plus vite ». En fait, je réalise aujourd'hui que ces objectifs et croyances irréalistes ont suscité chez moi beaucoup de déception et de tristesse. Maintenant, j'ai adopté une vision plus modérée et réaliste voulant que « ma démarche est un processus sur le long terme et il n'y aura sûrement pas de fin ». De plus, s'il y a détermination d'objectifs, ceux-ci seront clairs et réalistes.

CONCLUSION

Devant les grands défis de notre société en matière de santé mentale, le monde médical tente de développer des traitements alternatifs : les thérapies psychédéliques avec MDMA et champignons magiques en font partie. Depuis les années 2000, les recherches universitaires et les essais cliniques sur les thérapies psychédéliques ont démontré que ces dernières sont sécuritaires lorsqu'elles sont offertes aux personnes respectant certaines conditions de santé physique et psychologique. De façon générale, les participants ressentent des effets secondaires qualifiés de faibles à modérés pendant et après la cérémonie, bien qu'il est tout de même possible que ceux-ci se prolongent plusieurs jours après la cérémonie (insomnie, mal de tête, etc.). Au niveau des gains thérapeutiques, une grande majorité des participants voient une réduction de leurs symptômes et certains perdent leur diagnostic de trouble de santé mentale. De plus, des études ont montré que cette amélioration de leur santé mentale perdure jusqu'à plusieurs mois après avoir réalisé une thérapie psychédélique. Dans l'ensemble, bien que

ce nouveau genre de thérapie ne soit pas accessible à tous, plusieurs peuvent en bénéficier.

Par ailleurs, il est clair pour moi que les thérapies psychédéliques ne sont pas uniquement bénéfiques pour les personnes aux prises avec un trouble de santé mentale. Nous avons tous passé au travers d'événements qui ont laissé des marques ou des blessures profondes, et leur guérison peut être difficile avec les méthodes classiques, comme la psychothérapie, les cercles de parole et la lecture de livres favorisant la croissance personnelle. En effet, sous l'effet d'un psychédélique ingéré dans un environnement calme, introspectif et sécuritaire, il est possible d'accéder à nos traumatismes, d'exprimer nos émotions refoulées et d'adopter des croyances plus adaptatives. Ce faisant, il est possible de changer progressivement ses attitudes et ses comportements afin d'augmenter son bien-être psychologique. Toutefois, il est important de comprendre que ce processus est loin d'être une pilule miracle : il demande du temps, de l'énergie et beaucoup de persévérance. De plus, le contenu révélé lors des cérémonies peut créer de l'anxiété, comme ça m'est souvent arrivé, et il faut apprendre à y faire face. En somme, une démarche de guérison incorporant les thérapies psychédéliques demeure un parcours exigeant, mais profondément humain et transformateur.

En seulement quatre ans, il est clair que j'ai été transformé à plusieurs niveaux. Je pense d'abord à ma peur du rejet, qui est moins présente lorsque j'exprime mes besoins à mon amoureuse et mes parents. Je réussis également mieux à accepter mes émotions et mes pensées, même les plus farfelues et anxiogènes. Aussi, j'observe que je fais preuve d'une plus grande compassion envers moi-même et les personnes impliquées dans les événements qui ont provoqué en moi de la détresse. Toutefois, je suis conscient que je porte encore plusieurs croyances limitantes et qu'il m'en reste plusieurs à identifier. À l'occasion, je me juge encore durement lorsque mes émotions débordent sur les autres. Cependant, dans l'ensemble, je me sens beaucoup mieux et je demeure optimiste pour la suite. Très optimiste ;-)

Finalement, j'aurais bien aimé pouvoir dévoiler mon identité comme auteur de ce livre afin d'aller librement à la rencontre des lecteurs et lectrices. Mais, compte tenu du statut illégal des psychédéliques et sachant que ce livre va à l'encontre de la doctrine médicale officielle voulant « qu'il ne faut jamais faire cela à la maison », j'ai pensé que l'anonymat serait préférable pour préserver ma sécurité et ma qualité de vie actuelle. Malheureusement, ce besoin d'anonymat pourrait durer longtemps si je me fie à une conversation informelle que j'ai eue avec l'ancien ministre de la Justice dans le gouvernement de Justin Trudeau, David Lametti. En effet, selon David Lametti, le caucus libéral des années 2019 à 2023 était très peu ouvert à une augmentation de l'accès aux thérapies psychédéliques dans un cadre formel, et ce, malgré les résultats probants des publications scientifiques. Imaginez ce qu'ils pensent pour le cadre informel!

Sur ce, je vous souhaite une bonne route sur le chemin d'une reconnexion à vous-même!

Glossaire

Dépression majeure : Ce trouble est caractérisé par une perte d'intérêt pour les activités plaisantes et par une tristesse persistante qui dure plusieurs semaines¹⁸⁵. En plus de vivre plusieurs symptômes (trouble du sommeil, diminution de la concentration, etc.), la personne concernée a des pensées qui tendent à être négatives, possède une faible estime d'elle-même et a un manque d'espoir pour l'avenir. Ces symptômes peuvent parfois conduire à des pensées suicidaires.

Événement traumatique (synonymes : événement aversif, trauma, événement marquant) : expérience vécue qui a suscité de la détresse. Je ne me fie pas à la définition du DSM-5, qui restreint les événements traumatiques aux situations mettant en danger notre vie ou auxquelles nous avons assisté, mais à une définition plus large qui englobe tous les événements ayant provoqué de la détresse, de la douleur ou un grand bouleversement.

Psychédélique (synonymes : révélateur et substance) : molécule qui, une fois ingérée, modifie notre conscience.

Trouble du syndrome post-traumatique (TSPT) : Ce trouble survient lorsqu'une personne vit ou est témoin d'un événement traumatique (p. ex. agression physique et/ou sexuelle, accident grave, etc.) ou une exposition répétée à des situations traumatiques pendant sa jeunesse ou encore pour certains corps de métier (p. ex. policier, secouriste, gardien de prison)¹⁸⁶. Les principaux symptômes entourant cette condition médicale sont des pensées intrusives, l'anxiété, les troubles de l'humeur, l'effacement des souvenirs de l'événement traumatique et des flashbacks et des difficultés relationnelles.

Voyageur/voyageuse (synonyme : participant/participante) : la personne qui consomme le psychédélique pendant une cérémonie.

¹⁸⁵ <https://ampq.org/info-maladie/depression/>

¹⁸⁶ <https://healthsci.queensu.ca/source/Psychedelics%20Research/Psychedelic%20Medicine%20Report%20-%20Final.pdf>

Annexe 1. Autres ressources bibliographiques sur les psychédéliques

La personne curieuse d'en apprendre davantage sur les différentes substances, leurs usages, leurs effets et leurs risques, c'est-à-dire de l'information hyper pertinente malheureusement non répertoriée sur les sites gouvernementaux et autres sites "officiels", est invitée à visiter les sites Internet :

- <https://www.erowid.org/>,
- <https://psychonautwiki.org/>,
- <https://doubleblindmag.com/>
- <https://www.iceers.org>
- <https://www.mcleanhospital.org/essential/psychedelics>
- https://www.youtube.com/watch?v=wjQpOXhZgrs&ab_channel=PsychedelicSupport

Annexe 2. Autres ressources pour favoriser la guérison

Notre famille interne

Peu de temps après le début de l'écriture de ce livre, une nouvelle amie m'a raconté qu'elle avait des conversations avec les membres de sa "famille interne" lors de ses séances avec psychédélique. Intrigué, je lui ai posé beaucoup de questions. En plus d'y répondre avec de bons exemples, elle m'a renvoyé au livre *No bad parts* écrit par le psychologue étasunien Richard Schwartz. Dans son livre, M. Schwartz explique que notre conscience n'était pas "unitaire" (comme le veut la croyance dominante), mais bien "multiple", puisqu'elle est composée de plusieurs "composantes", "parties" ou "entités" qui ont leurs propres visées et comportements et qui interagissent entre elles. De plus, il est possible de leur poser des questions et d'avoir des réponses. Sur la base de plus de 40 ans de thérapie utilisant le modèle de famille interne (*Internal family system* ou IFS) sur des patients souffrant de plusieurs troubles (troubles alimentaires, troubles de personnalité, agresseur, etc.), M. Schwartz a découvert que les différentes parties de notre conscience peuvent être classées en trois catégories : les gestionnaires (*managers*), les exilés (*exiles*) et les pompiers (*firefighters*). Le rôle des gestionnaires est de prendre des décisions et de nous tenir loin des exilés. Les exilés, parce qu'ils sont porteurs de nombreux traumatismes, pourraient exprimer des émotions qui nous paralyseraient ou nous rendraient la vie moins agréable. Finalement, les pompiers ont comme fonction, lorsque des souffrances des exilés sont activées, de diriger l'esprit vers des mécanismes d'évitement (alcool, drogues, jeux, sexe, etc.).