

# La Psychothérapie assistée par les psychédéliques (PAP) : Des Informations pour le grand public



Image credit: Freepik

**Sommaire :** La psychothérapie assistée par les psychédéliques est l'utilisation d'une drogue psychédélique (par exemple la psilocybine, alias champignons magiques, LSD ou autres) dans un environnement contrôlé et supervisé dans le cadre d'une thérapie pour des troubles tels que les dépendances, l'anxiété et les traumatismes. Malheureusement, les preuves de l'efficacité de la psychothérapie assistée par les psychédéliques sont limitées par rapport à d'autres traitements standard tels que la psychothérapie. Si vous vous interrogez sur la psychothérapie assistée par des psychédéliques, parlez-en à un professionnel de la santé.

## L'histoire de D

D. est un ambulancier paramédical depuis 50 ans. Après des années d'exposition à des situations difficiles et traumatisantes, il a développé un syndrome de stress post-traumatique. Il a essayé divers traitements, mais aucun n'a semblé efficace. Un de ses collègues lui a suggéré d'essayer les champignons magiques.

## Introduction

Les psychédéliques (également connus sous le nom d'hallucinogènes) sont une classe de substances psychoactives qui produisent des changements dans la perception sensorielle, le sens du temps, les émotions et la pensée.

Les effets typiques sont les suivants

- L'euphorie, un sentiment de détente et de bien-être ;
- Les hallucinations telles que voir et entendre des choses que les autres ne peuvent pas voir.

Certaines personnes les ressentent comme agréables et, par conséquent, utilisent les psychédéliques à des fins récréatives.

D'autres, en revanche, peuvent avoir un « mauvais voyage », c'est-à-dire une humeur négative et des hallucinations effrayantes et dérangeantes. Cela peut conduire à la panique et à des comportements dangereux et risqués, comme courir sur une route ou même faire des tentatives de suicide.

Il existe de nombreuses sortes de psychédéliques. Certains apparaissent naturellement, dans les arbres, les vignes, les graines, les champignons et les feuilles, tandis que d'autres sont fabriqués en laboratoire. Les psychédéliques les plus couramment utilisés sont les suivants :

- Ayahuasca
- DMT
- LSD
- NBOMes
- Psilocybine (champignons magiques).

Depuis l'Antiquité, les cultures indigènes utilisent les psychédéliques dans le cadre de rituels de guérison, supervisés par des guérisseurs tels que les chamans.

Pendant l'ère hippie des années 1960, les psychédéliques ont été popularisés, principalement pour un usage récréatif.

Au cours des années 70, la recherche sur les psychédéliques a été gelée. La "guerre contre la drogue" des années 80 et 90 a également nui à la recherche des psychédéliques.

Cependant, ces dernières années, l'utilisation des psychédéliques a connu un regain d'intérêt grâce à de nouvelles recherches.

## Qu'est-ce que c'est la psychothérapie assistée par les psychédéliques (PAP) ?

---

La psychothérapie assistée par les psychédéliques consiste à ingérer une drogue psychédélique dans un environnement contrôlé et supervisé dans le cadre d'une thérapie pour des troubles tels que les addictions, l'anxiété et le syndrome de stress post-traumatique.

Le PAP n'est PAS simplement l'ingestion de psychédéliques à des fins récréatives.

## La recherche

---

La recherche suggère que la psychothérapie assistée par les psychédéliques peut aider des troubles tels que le SSPT, l'anxiété, la dépression et la douleur chronique, même dans les cas où les traitements médicaux conventionnels ont été inefficaces.

Une étude a examiné des patients souffrant d'un grave SSPT à qui l'on a administré de la MDMA (le club alias ecstasy) et une psychothérapie (Mitchell, 2021). Après le traitement, l'étude a montré que 67 % d'entre eux avaient obtenu une rémission de leur SSPT. Les auteurs de l'étude ont conclu que " ...la thérapie assistée par la MDMA représente un traitement potentiellement révolutionnaire qui mérite une évaluation clinique accélérée. "

## Comment les psychédéliques peuvent-ils agir ?

---

Une théorie sur le fonctionnement des psychédéliques est qu'ils améliorent la neuroplasticité, la capacité du cerveau à changer et à s'adapter.

Lorsqu'une personne est aux prises avec le stress, l'anxiété, un traumatisme ou la dépression, on peut imaginer que le cerveau ne peut pas se changer ou s'adapter. Les psychédéliques perturbent le "blocage" et permettent à la personne d'accéder à d'autres modes de pensée. Par exemple, ils peuvent permettre à une personne qui lutte contre un traumatisme de traiter et de voir son traumatisme sous un nouvel angle, et lui permettre de réaliser un nouveau sens du but, de l'espoir, de l'appartenance et de l'intérêt.

Avec le soutien d'un psychothérapeute, la personne peut intégrer ses nouvelles pensées et perspectives dans sa vie.

## Quel est le statut juridique des psychédéliques au Canada ?

---

La psilocybine et les champignons magiques sont des substances contrôlées au Canada, ce qui signifie qu'ils sont

illégaux à utiliser.

Cependant, il est possible d'accéder au traitement par l'intermédiaire de cliniques agréées qui ont reçu l'approbation de Santé Canada pour l'accès légal à la psilocybine ou qui reçoivent des exemptions de la Santé Canada dans des situations exceptionnelles (par exemple, l'utilisation de la psilocybine pour la douleur chronique associée au cancer).

## À quoi ressemble la thérapie psychédélique ?

La thérapie psychédélique (alias conseil psychédélique) est un type de thérapie qui combine :

- La Thérapie par la parole, et
- Les psychédéliques, généralement la psilocybine (alias champignons magiques).

La première visite

- Lors de la première visite, tu rencontres le thérapeute.

Les visites préparatoires

- Vous vous rencontrez pendant plusieurs séances pour établir la confiance, comme pour les séances de thérapie typiques.
- Avant la séance psychédélique, le patient et le thérapeute passeront en revue ce qui se passe pendant la séance psychédélique.

La séance psychédélique :

- Au cours de cette séance, le patient prend un psychédélique dans un dosage qui déclenchera une expérience psychédélique. Les doses sont plus importantes que celles qui sont généralement prises lors d'un microdosage.
- Le thérapeute soutient la personne tout au long de l'expérience psychédélique (c'est-à-dire le voyage).
- L'utilisateur dispose d'aides telles que des abat-jour et des listes de lecture musicale présélectionnées pour créer un environnement sensoriel apaisant.
- L'utilisateur est encouragé à "se laisser aller et à suivre où que l'expérience le mène".
- Les pratiques qui réduisent le risque d'un mauvais voyage sont les suivantes :
  - Le fait qu'il y ait un professionnel sûr avec la personne à tout moment ;
  - L'environnement est peu stimulant.
- Un voyage typique dure de 5 à 8 heures ; les voyages plus longs peuvent durer de 8 à 10 heures.

Séances de suivi

- Après la séance psychédélique, plusieurs séances d'"intégration" plus courtes aident les patients à assimiler leurs nouvelles prises de conscience.
- Certains patients trouvent utile de répéter leur séance psychédélique.

## Foire aux questions (FAQ)

Q. Est-ce que cela crée une dépendance ?

A. Les hallucinogènes (comme la psilocybine) ne créent pas de dépendance - ils ne procurent pas de récompense en dopamine/adrénaline, contrairement à d'autres drogues comme la nicotine ou le cannabis.

## Les Risques liés aux hallucinogènes

Les psychédéliques comportent des risques, c'est pourquoi il ne faut les utiliser que sous la supervision d'un professionnel de la santé qualifié.

L'intoxication aiguë par les hallucinogènes peut provoquer

- L'augmentation ou irrégularité du rythme cardiaque et de la pression artérielle,

- La respiration rapide
- Les vomissements, transpiration et frissons
- L'engourdissement
- Un retour en arrière.
- La confusion et troubles de la concentration
- Le vertige
- La vision floue
- Maladresse

Le terme « mauvais voyage » décrit une expérience désagréable vécue en état d'ébriété. Les symptômes classiques d'un mauvais voyage sont les suivants :

- La paranoïa extrême
- Les sautes d'humeur extrêmes
- Voir ou entendre des choses qui sont terrifiantes et dérangeantes ;

Les « mauvais voyages » peuvent même conduire à des comportements à risque, à des blessures traumatiques, voire à la mort. Parmi les exemples classiques, on peut citer la personne qui est terrifiée par une hallucination effrayante, ce qui peut la conduire à fuir le danger (par exemple en fonçant dans la circulation), ou à se battre (par exemple en devenant agressive et violente).

Les facteurs qui peuvent augmenter le risque d'un mauvais voyage sont les suivants :

- Prendre des doses plus élevées de psychédéliques ;
- Être dans un état émotionnel négatif avant de consommer le psychédélique ;
- Paramètres avec stimulation excessive ;
- Être déshydraté, consommer de l'alcool ou d'autres drogues ;
- Être seul sans personne de confiance.

Les effets secondaires à long terme

- Trouble de la perception persistante des hallucinogènes (HPPD) : Bien que cela soit rare, certaines personnes peuvent même développer des hallucinations permanentes, le fameux "trip sans fin" après avoir consommé des hallucinogènes. Pour certaines personnes, des traitements tels que des médicaments antipsychotiques ou des anticonvulsivants (par exemple la lamotrigine) peuvent être utiles.

Les gens ne devraient PAS utiliser de psilocybine s'ils en ont :

- Des problèmes de psychose, par exemple voir ou entendre des choses.
- La paranoïa, sentiment que tu es en danger à cause des autres ou que les autres sont contre toi, par exemple qu'ils t'espionnent, qu'ils ont l'intention de te faire du mal, etc.
- D'Autres utilisations des psychédélique

Le microdosage de psychédéliques consiste à consommer de très faibles doses d'une substance psychédélique. Le dosage consommé est généralement 1/10 de la dose nécessaire pour provoquer une expérience hallucinogène. Les personnes qui pratiquent le microdosage affirment que cela améliore leur humeur, leur stress ou leur créativité.

Malheureusement, il y a un manque de littérature scientifique pour soutenir cette pratique. Des études semblent suggérer une amélioration de l'humeur et du stress, bien qu'il ne soit pas certain que cela aide à la créativité. Les preuves recueillies jusqu'à présent suggèrent un effet placebo important (Kaertner, 2021).

## L'histoire de D, deuxième partie

D. demande à son médecin de famille de lui parler de la psychothérapie assistée par les psychédéliques. Comme il a essayé divers traitements sans succès, son médecin lui parle d'une clinique privée qui propose une psychothérapie assistée par des psychédéliques.

Il rencontre le psychothérapeute pendant plusieurs séances. Ils parlent de ses espoirs et de ses objectifs de traitement. Il établit une relation de confiance avec le psychothérapeute.

Lorsqu'il est prêt, il fait une séance de psychédélisme en utilisant de la psilocybine. Pendant son expérience psychédélique, il peut voir son traumatisme et sa vie sous un nouveau jour. Avec le temps et l'aide du thérapeute, il peut surmonter et traiter son traumatisme et intégrer ses nouvelles prises de conscience dans sa vie et sa compréhension. Sa séance de psychédélisme n'est pas une solution soudaine et rapide. Cependant, sa psychothérapie assistée par les psychédéliques lui permet de se décoincer et de passer à la phase suivante de sa voie de la guérison.

## Références

---

Anderson, T., Petranker, R., Christopher, A. et al. Avantages et défis du microdosage psychédélique : un codebook empirique. *Harm Reduct J* 16, 43 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12954-019-0308-4>.

Kamyar Razavi, Robin Gill : "Les gens ont désespérément besoin de guérir" : The push for psychedelic-assisted therapy in Canada, *Global News*, publié le 12 juin 2021. <https://globalnews.ca/news/793...>

Kaertner, L.S., Steinborn, M.B., Kettner, H. et al. Les attentes positives prédisent des résultats améliorés en matière de santé mentale liés au microdosage psychédélique. *Sci Rep* 11, 1941 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598...>

Mitchell, J.M., Bogenschutz, M., Lilienstein, A. et al. MDMA-assisted therapy for severe PTSD : a randomized, double-blind, placebo-controlled phase 3 study. *Nat Med* 27, 1025-1033 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41591...>

## Les auteurs

---

Rédigé par l'équipe de eMentalHealth.ca et Marcos Ibrahim, étudiant en médecine. Révisé par les membres de l'équipe de eMentalHealth.ca et les professionnels du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) en Ontario, Canada.

Traduction française par Mary Velez (candidate RN de l'uOttawa, promotion 2024)

## Licence Creative Commons

---

Tu es libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune modification. Cette œuvre ne peut pas être utilisée à des fins commerciales. Pour obtenir la licence complète, visite le site <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/ca/>. Tu veux obtenir une licence pour d'autres utilisations ? Contacte-nous à eMentalHealth.ca > Contact.

## Avis de non-responsabilité

---

Les informations contenues dans cette fiche peuvent ou non s'appliquer à ta situation. Ton fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information sur ta situation.