

Us About Consciousness, Dying, Addiction, Depression, and Transcendence (« comment changer d'état d'esprit. Ce que la nouvelle science des psychédéliques nous apprend sur la conscience, la mort, la dépendance, la dépression et la transcendance », non traduit), le best-seller de l'Américain Michael Pollan, a popularisé l'usage thérapeutique des psychédéliques.

Des thérapies alternatives qui sont, à elles seules, devenues une niche éditoriale. En témoigne la parution de *Voyage dans les médecines psychédéliques* (Grasset, 256 pages, 20,90 euros), de la journaliste Dominique Nora, ou *Au-delà du moi. Quand les psychédéliques bousculent la conscience*, de Mathilde Ramadier (Editions du Faubourg, 216 pages, 18 euros).

Sur Netflix, un émouvant documentaire, *In Waves and War*, raconte comment des retraités des Navy SEALs atteints de stress post-traumatique ont réussi à apaiser leurs souffrances psychiques grâce à des prises d'ibogaïne, une molécule psychoactive extraite d'un arbuste africain, et de 5-MeO-DMT, une substance hallucinogène utilisée dans les rituels chamaniques. Un traitement qui a abouti à une sorte de *reset* intime.

Du côté de la science, les premières expérimentations menées en contexte hospitalier commencent en France dans les années 1950. Mais elles aboutissent à une prohibition stricte de l'usage de ces substances, assortie d'une interdiction de les présenter sous un jour favorable. Aujourd'hui, la psychiatrie s'intéresse de nouveau à ces substances pour aider à la guérison de certaines pathologies mentales comme la dépression résistante, l'addiction au tabac, à l'alcool ou le stress post-traumatique. La « renaissance psychédélique » nourrit également tout un secteur parallèle de « thérapies underground », des cérémonies ou retraites privées qui attirent un public en quête d'expérimentations et de mieux-être.

A 54 ans, Laura (les prénoms des témoins ont été modifiés) a derrière elle une vie professionnelle riche et accomplie, marquée par plusieurs reconversions. Celle qui a été ingénieure, consultante puis joaillière est devenue coach de vie avant de se former à la psychothérapie. Pourtant, après des années de travail thérapeutique, elle se trouve face à une impasse. « Je voyais bien que les freins étaient encore là, car certaines situations se répétaient. » Convaincue par l'expérience vécue comme positive par un couple d'amis proches, elle décide de se rendre à une retraite en Espagne pour prendre de l'ayahuasca, une puissante décoction psychotrope à base de lianes cultivées en Amazonie, où cette préparation est utilisée dans le cadre de la médecine chamanique.

De cette expérience, Laura retient le souvenir de moments d'une « grande clarté intellectuelle », mais aussi des passages « très difficiles ». Elle revit en particulier un traumatisme important de son enfance. « J'ai revécu l'accouchement de ma mère. Puis j'ai eu des images précises d'une scène d'agression qui m'est

arrivée enfant. C'était un moment violent, et je n'aurais jamais tenté l'expérience sans un solide accompagnement thérapeutique en amont. »

Cadre dans les médias à Paris, Etienne a choisi, quant à lui, la MDMA, une amphétamine, pour sa toute première expérience dans le cadre d'un week-end de retraite privée en Normandie. Lorsqu'il évoque ce souvenir, son visage s'illumine. « J'étais allongé, un bandeau noir sur les yeux, et, d'un coup, une vague chaude m'a submergé. J'ai alors fait l'expérience d'une sensation d'amour enveloppante, une sensation incroyable », décrit le quinquagénaire, qui s'est depuis essayé à des substances psychédéliques comme la psilocybine.

Christophe, 62 ans, témoigne d'une expérience similaire. « En prenant de la MDMA, j'ai pu être en contact avec la capacité d'amour inconditionnel en moi. J'ai senti cette boule chaude qui grandissait au creux de mon ventre. » Celui qui a eu une carrière de consultant pour le cabinet Arthur Andersen, avant de devenir directeur de programmes de transformation pour de grandes entreprises du CAC 40, s'est tourné vers les substances psychédéliques à la cinquantaine, après avoir entamé une reconversion comme thérapeute, dans le cadre d'une démarche globale de connaissance de soi.

Quand certains se tournent vers les psychédéliques pour mieux se connaître, d'autres franchissent le pas par désespoir thérapeutique. « Je suis régulièrement en proie à des ruminations mentales, des angoisses qui conduisent parfois mon esprit à se retrancher dans des projections suicidaires », confie ainsi Pierre, 25 ans, gestionnaire de ressources humaines en banlieue parisienne. En 2024, il s'est rendu dans une petite ville isolée du sud de l'Espagne pour participer à un week-end de retraite au cours duquel il a consommé de l'ayahuasca. Depuis, Pierre a essayé diverses substances : psilocybine, LSD, mescaline, miproline, 2-CB, ayahuasca, MDMA et s'est rendu à plusieurs reprises en Amazonie. « Les psychédéliques m'ont appris à être plus heureux, à savoir qui je suis vraiment, affirme celui qui précise que ces substances ont pour effet de découpler sa créativité, tout en lui permettant de reprendre goût à la vie. Les jours ou les semaines qui suivent une prise, je suis généralement poussé par le désir d'apprendre à jouer de la musique, de faire des mathématiques, j'écris, je m'intéresse à la sociologie, à l'anthropologie, je crée des jeux de société... »

Dans les années 1990, le tourisme chamanique avait déjà la cote. Aujourd'hui, le secteur de la médecine psychédélique est devenu un véritable marché – estimé à 3,88 milliards de dollars (3,4 milliards d'euros) pour 2025 au niveau mondial, il pourrait atteindre 9,6 milliards de dollars en 2032, selon la société d'étude de marché Coherent Market Insights –, situé au carrefour entre médecine alternative, développement personnel et tourisme.

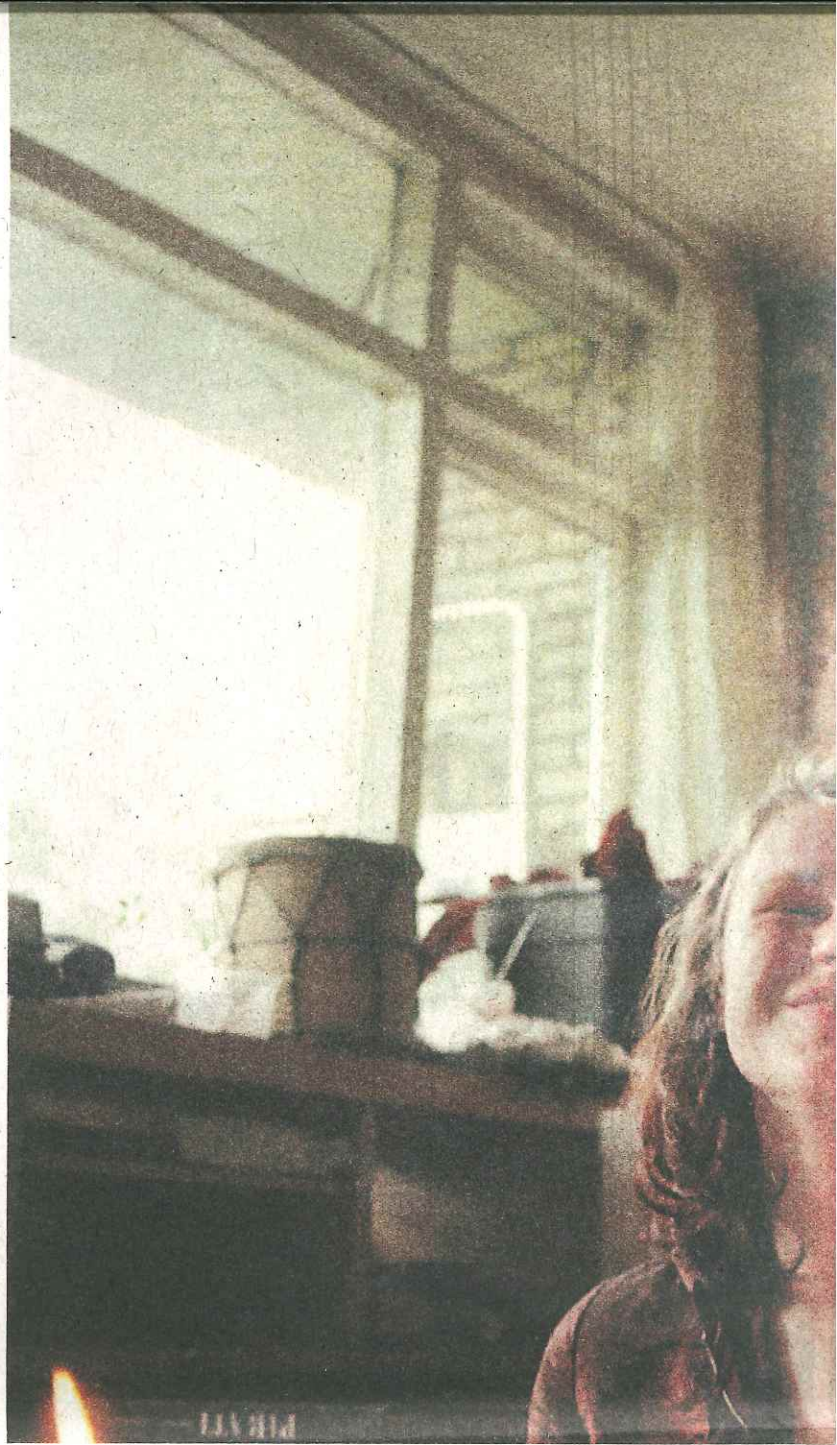
Alalaho fait partie de ces jeunes pousses ayant surfé sur le *shroom boom*, le florissant marché des psychédéliques.

Trentenaire formée à l'anthropologie et à la psychothérapie au Royaume-Uni, sa cofondatrice, Jennifer Tessler, organise sa première retraite aux Pays-Bas en 2016. Depuis, la demande ne faiblit pas. « Nous étions une petite structure et, d'un coup, nous avons dû adopter les pratiques d'une entreprise », explique celle qui propose des retraites de cinq journées et quatre nuits, ponctuées de deux prises de psilocybine et d'un accompagnement personnalisé pour les participants. Le tout, pour un prix d'entrée de 3 650 euros, hors frais de transport. Jennifer Tessler se réjouit d'accueillir dans ses retraites un public très divers, qui ne recule pas devant le budget que représente cette expérience. « Nous avons autant des banquiers de Wall Street que des mères au foyer ou des vétérans de l'armée. »

Polytechnicien et ancien entrepreneur des télécoms, le Français Arnaud Beauregard a fondé Tangerine Retreat

après avoir expérimenté ces substances au terme d'un long parcours qui l'a conduit à se former à différentes techniques de psychothérapie pour soigner sa propre dépression. Son public ? « Des personnes CSP+ avec un niveau d'éducation élevé, mais qui veulent sortir des sentiers battus, note l'entrepreneur. Il y a beaucoup d'obstacles pour arriver jusqu'à nous. Le fait que cette substance soit illégale dans la plupart des pays est encore un stigmate. Il faut donc se renseigner et avoir le budget pour voyager. »

Ces structures se heurtent au fait que les psychédéliques sont des substances illégales dans une majorité de pays. Seulement certains Etats tolèrent leurs usages thérapeutiques, comme la Jamaïque, le Brésil, l'Australie, la Nouvelle-Zélande, ainsi que l'Oregon et le Colorado, aux Etats-Unis. En Europe, l'Allemagne et la Suisse (un pays à la pointe de la recherche scientifique en la matière) autorisent



Par Nastasia Hadjadj

Et si le chemin de la guérison psychique, ou tout au moins d'un certain apaisement, passait par un trip ? En France, une part grandissante de la population CSP+ se tourne vers la consommation de psychédéliques (LSD, psilocybine, DMT et parfois MDMA) dans le cadre de retraites à l'étranger ou de cérémonies privées. Un engouement qui prospère dans une zone grise, puisque ces substances sont, chez nous, illégales et classées comme stupéfiants.

Les motivations avancées sont multiples. Il s'agirait de surmonter un accident de vie, de dépasser une épreuve personnelle, de guérir d'une dépression envahissante ou tout simplement d'aller vers une connaissance amplifiée de soi. La plupart de ces personnes ont un parcours préalable de psychothérapie traditionnelle, mais sont dans un cheminement personnel qui les conduit à aller plus loin. D'autres sont confrontées à des impasses dans leurs parcours de soins traditionnels et se tournent vers les psychédéliques.

Cette tendance prend de l'ampleur, si l'on en croit les multiples articles et essais qui traitent de la « renaissance psychédélique » ces dernières années. En 2018, *How to Change Your Mind. What the New Science of Psychedelics Teaches*

ENQUÊTE

Le renouveau psychédélique

Ayahuasca, psilocybine, LSD, MDMA...

Ces substances illégales en France attirent une population aisée en quête de mieux-être lors de retraites à l'étranger ou de cérémonies privées, alimentant un juteux marché. Mais gare au « bad trip » !



Loe, lors d'une expérience psychédélique, accompagnée par la facilitatrice Eta aux Pays-Bas en 2020. Photographie extraite de la série en cours « Myr », de Chiara Francesca Rizzuti, sur les effets de la psilocybine dans les troubles de l'anxiété et de la dépression. CHIARA FRANCESCA RIZZUTI

« Le packaging commercial de ces retraitses est certes inspirant, mais il existe parfois un flou sur la qualité médicale du produit »

Lucie Berkovitch
psychiatre à l'hôpital
Sainte-Anne, à Paris

l'usage thérapeutique de la psilocybine. « Aux Pays-Bas, les truffes de psilocybine sont légales, mais les champignons ne le sont pas », relève Jennifer Tessler. Cette zone grise complique l'encadrement légal de ces retraitses pour lesquelles il est difficile de souscrire une assurance. En Espagne, l'opérateur Ananda Retraites a dû fermer ses portes en août, après des accusations de trafic et des démêlés avec la justice espagnole. La structure importait la liane destinée à préparer l'ayahuasca depuis la Colombie.

Toutefois, l'essor de ces pratiques parallèles ne surprend pas Elisabeth Feytit, créatrice du podcast d'éducation à la pensée critique « Méta de Choc ». « Le fait de se mettre dans un état modifié de conscience fait vraiment partie de la culture spirituelle contemporaine », note celle qui constate une levée du tabou autour de la prise de psychédéliques, tout en insistant sur le besoin de prévention. « Les facilitateurs et les maîtres de cérémonie ne disposent souvent pas d'une formation médicale, et ces expériences n'ont rien à voir avec les protocoles en contexte hospitalier. »

Le potentiel thérapeutique de ces substances fait en effet l'objet d'études cliniques d'ampleur, comme celles menées par les psychiatres Amandine Luquiens, au CHU de Nîmes, et Lucie Berkovitch, à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Conscientes de l'intérêt et de la demande pour ces protocoles de soin alternatifs, ces spécialistes mettent en garde toutefois sur la multi-

plication des propositions privées. « Le packaging commercial de ces retraitses est certes inspirant, mais il existe parfois un flou sur la qualité médicale du produit, et l'évaluation des facteurs de risque laisse parfois à désirer, s'alarme ainsi Lucie Berkovitch. En cas de problème, le service après-vente peut ne pas être au rendez-vous. J'ai reçu en consultation des personnes qui ont été exclues du centre de retraitses après un bad trip. »

L'intoxication, ou *bad trip*, est en effet un risque associé à la consommation de substances psychoactives. A Paris, l'hôpital Marmottan et le service hospitalo-universitaire de Sainte-Anne ont ainsi ouvert un espace de soin consacré à la prise en charge des patients éprouvant des difficultés psychologiques après la consommation de psychédéliques.

Car l'expérience psychédélique ne se résume pas à un voyage en Technicolor dans un champ de pâquerettes. Si les psychédéliques ne provoquent pas d'overdose ou d'addiction (contrairement à la MDMA, qui peut provoquer une addiction sur le long terme), la prise de ces substances peut, dans certains cas, aggraver des symptômes comme l'anxiété et la dépression, voire susciter des crises de panique et de paranoïa.

L'essor des pratiques correspond également à une quête de nature existentielle dans le contexte d'une société structurellement individualiste, qui pousse autant à la performance qu'à l'introspection. Entrepreneur du Web né en 1979, Clément Apap rencontre les psychédéliques à un carrefour de sa vie. « J'étais arrivé à destination, j'avais coché toutes les cases de ce que la société me disait d'être : j'avais monté deux boîtes, j'avais de l'argent, de la reconnaissance. Mais, au fond de moi-même, je faisais l'expérience d'un vide immense », confie celui qui se lance alors dans une série d'expériences. « J'ai fait le touriste spirituel pendant plusieurs mois. J'ai essayé la PNL [programmation neurolinguistique], l'EMDR [intégration neuroémotionnelle par les mouvements oculaires], le yoga, le pouvoir des couleurs et le chamanisme. » Avant de se tourner vers les psychédéliques, en particulier l'ayahuasca. « Avant, j'étais imprégné du dogme de la compétition. Aujourd'hui, j'ai acquis la certitude que nous appartenons tous aux branches d'un même arbre, et il m'importe de préserver cet arbre. »

Etienne rapporte que ces substances ont eu, pour lui, un effet « lucidogène ».

TRIP-SITTER

« J'ai accompagné des personnes si émerveillées qu'on aurait pu leur faire gober n'importe quoi »

Lorsqu'il accompagne une personne sous l'influence d'une substance psychédélique, Arthur (les prénoms des témoins ont été modifiés) s'assure que le cadre est agréable et sécurisant. La pièce où se déroule l'expérience doit être meublée sobrement, offrir un espace de repos où le « psychonaute » pourra s'allonger, écouter de la musique et se laisser aller à son expérience en accueillant toutes les émotions qui se présenteront. Il se prépare également à jouer le rôle d'un tiers neutre, présent pour s'assurer des conditions de sécurité physique et psychologique de la personne qu'il accompagne, tout en n'interférant pas directement dans son vécu. Auparavant, il a pu fournir ses conseils pour le choix de la substance psychoactive, le dosage et son administration. Arthur est « trip-sitter » (littéralement « gardien de voyage »).

Etudiant en master de psychologie et « psychonaute », Arthur est familier de l'expérience psychédélique. Il connaît intimement les émotions très fortes que celle-ci peut susciter. « Les trip-sitters doivent se préparer à faire face à des moments d'euphorie, mais aussi de chagrin intense, de la détresse parfois avec des spasmes et des prostrations. » A tout moment, il se doit de présenter une attitude calme, réconfortante et contenante. Surtout, ne pas paniquer. « Si la personne a besoin d'être rassurée, je lui tiens la main. On peut avoir des échanges, mais je n'amorce pas la conversation. Parfois, je l'aide pour boire de l'eau ou aller aux toilettes », relate l'étudiant qui « trip-sitte » ses proches de façon bénévole et, plus rarement, des anonymes contre rémunération.

Le « trip-sitting » s'inscrit dans une démarche de réduction des risques, une stratégie qui vise à limiter les effets négatifs liés à la consommation de substances psychoactives, tout en valorisant l'autonomie et la responsabilité des personnes concernées. La Société psychédélique française a mis au point une brochure répertoriant ces effets indésirables, parmi lesquels une augmentation de l'anxiété, des troubles du sommeil, mais aussi le déclenchement ou l'aggravation de symptômes psychiatriques. Contrairement à d'autres substances psychoactives, comme la cocaïne ou l'héroïne, les psychédéliques ne provoquent pas d'addiction.

Raphaël, trip-sitter occasionnel, est convaincu de la nécessité de cette approche dite de « RdR » (réduction des risques). « J'ai déjà accompagné des personnes aux prises avec une perte complète des repères spatio-temporels, ou tellement émerveillées qu'on aurait pu leur faire gober n'importe quoi. Dans ce contexte, je suis très attentif aux émotions que je pourrais leur transmettre sans le vouloir. » Le moniteur d'escalade de 25 ans dresse un parallèle direct avec son métier : « Comme pour apprendre un sport, l'expérience psychédélique nécessite un accompagnement par une personne sobre et expérimentée, c'est une garantie de sécurité. »

A ceci près que le trip-sitting est une activité parallèle, illégale du fait des substances consommées, qui sont catégorisées comme des stupéfiants dans de nombreux pays, dont la France. De ce fait, elle ne bénéficie d'aucun encadrement professionnel. Pour se former à l'accompagnement et à l'« intégration » – soit la démarche qui consiste à

optimiser les bénéfices psychologiques et cognitifs de l'expérience psychédélique –, il faut donc aller à l'étranger, la plupart du temps dans des instituts privés.

Alexis, entrepreneur de 45 ans, en reconversion dans l'accompagnement thérapeutique, s'est formé pendant un an au sein de l'institut américain Third Wave, afin de devenir « coach en intégration ». Une formation à distance, onéreuse (environ 10 000 euros). Aujourd'hui, Alexis « trip-sitte » ponctuellement à l'étranger, dans le cadre de retraites, et l'essentiel de son activité de « coach en intégration » se fait auprès d'un public de non-francophones. « J'accompagne les personnes en amont et en aval de l'expérience psychédélique, dans le cadre d'un suivi thérapeutique plus global. On travaille à partir des problématiques propres à l'individu – difficultés personnelles, professionnelles ou sentimentales –, et je l'aide à matérialiser les changements qui ont été envisagés lors de la prise de la substance. »

A la différence du trip-sitter, le coach en intégration n'intervient pas dans le choix de la substance, ni dans la fourniture (l'accès aux substances se fait le plus souvent par le biais des sites Internet, auprès de revendeurs situés aux Pays-Bas) ou la prise. Cet accompagnement se rapproche plutôt de la psychothérapie. Pour arriver jusqu'à lui, les individus passent par une plateforme de mise en relation entre « psychonautes » et coachs enregistrée en Estonie. La session d'une heure trente est facturée 90 euros.

Dans son essai *Au-delà du moi. Quand les psychédéliques bousculent la conscience* (Éditions du Faubourg, 216 pages, 18 euros), Mathilde Ramadier rapporte ses différentes expériences sous psychédéliques, et témoigne notamment de la place centrale, bien que délicate, qu'occupe le trip-sitter. « Lorsque j'ai essayé le 1D-LSD, version légale du LSD en Allemagne, j'ai compris à quel point il était compliqué de se sentir dans le même degré de réalité que la personne qui m'accompagnait, et qui était sobre. Une simple question, un mot, un regard pouvaient trahir ce gouffre. Difficile d'accepter le décalage, les réactions, les mots qui, parfois, ne tombent pas juste. Il me demande si j'ai faim, et moi je pense que je vis dans un monde sans estomac. Il regarde le jus d'orange que je me sers, et je me sens obligée d'en vérifier la couleur. Il me demande si ça va et cela m'agace carrément », écrit-elle.

Le fait d'accompagner des personnes dont l'état de conscience est modifié nécessite de pouvoir faire face à la vulnérabilité, en particulier pour éviter les situations d'abus ou d'emprise. Autrice formée à la psychanalyse, Mathilde Ramadier estime ainsi que les trip-sitters devraient avoir une formation thérapeutique solide. « Comme dans toute psychothérapie, le thérapeute est aussi un support de projections, de transfert. Il peut être halluciné comme un parent, un proche, un archétype... Dans les études cliniques en cours, les patients sont souvent accompagnés par deux thérapeutes, un homme et une femme, afin de diversifier les types de projections, mais aussi de renforcer le sentiment de sécurité. »

Aujourd'hui, le trip-sitting se pratique aussi en contexte hospitalier, dans le cadre d'études cliniques portant sur les effets thérapeutiques des psychédéliques. Vincent Verroust, chercheur universitaire au CHU Paul-Brousse-université Paris-Saclay et membre fondateur de la Société psychédélique française, une association qui réunit chercheurs et usagers, participe à la formation de personnel hospitalier qui travaille sur des essais cliniques en cours.

« En France, on administrait déjà de la psilocybine à l'hôpital dans les années 1950, mais le cadre était négligé, ce qui a conduit à ce que certains patients fassent état d'expériences vraiment pénibles ayant donné lieu à des effets indésirables », rappelle le chercheur. En mars 2024, Vincent Verroust a organisé une formation avec des praticiens – des Suisses et un Allemand – à l'hôpital Paul-Brousse de Villejuif (Val-de-Marne), où il mène ses recherches. En août, il s'est rendu à Nantes pour former l'équipe hospitalière à l'administration de psilocybine à haute dose à l'Institut fédératif des addictions comportementales, au CHU de Nantes.

Un cadre thérapeutique absent pour les trip-sitters qui agissent dans l'ombre, en se faisant connaître par le bouche-à-oreille. Cette zone grise alerte le professeur de psychiatrie Luc Mallet, qui dirige la section Médecine psychédélique de l'Association française de psychiatrie biologique et de neuropsychopharmacologie. « Ces substances représentent un réel espoir pour la recherche en psychiatrie, estime le spécialiste, qui appelle toutefois à la prudence. Nous ne voudrions pas que des dérives liées à leur circulation incontrôlée conduisent à une mise au ban par les autorités, comme cela a pu arriver dans les années 1960. »

N. Ha.