



NUMINUS

# Intégration

## RÉFÉRENCE RAPIDE POUR L'INTÉGRATION

Le cadre d'intégration se base sur diverses sources (Watts et Luoma, 2020 ; Wong, 2020 ; Woods et al., 2019). Il est destiné à donner aux professionnel·le·s et à ceux qui travaillent clandestinement (*underground*) une structure pour évaluer les besoins communs d'intégration des client·e·s à n'importe quelle étape du processus d'intégration.

Du point de vue de la réduction des méfaits, la première priorité est l'intégration des besoins de régulation, de sécurité et de réduction des risques. Les substances psychédéliques peuvent déréguler et nécessiter des interventions médicales ou psychologiques immédiates au-delà de ce que des séances individuelles peuvent fournir.

Si des client·e·s sont dans un état profondément dérégulé, la priorité est de les aider à retourner dans leur fenêtre de tolérance et de s'assurer qu'ils ne courent aucun risque pour eux-même ou pour les autres, si cela est possible (Ogden et al., 2006; Silveira & Rockman, 2021). Une fois stabilisés, les autres besoins d'intégration pourront être abordés.

# RÉGULATION

La régulation est principalement associée à la gestion des émotions et du système nerveux. La régulation à la baisse (*Down regulation*) fait référence à la réduction de l'intensité des états à haut niveau d'intensité, tandis qu'une régulation à la hausse (*Up regulation*) peut être nécessaire lorsque plus d'énergie (excitation du système nerveux) est requise. La régulation des émotions est une compétence qui peut être pratiquée avant une situation potentiellement dérégulatrice, ou une fois que la réactivité émotionnelle est présente. Plusieurs stratégies peuvent être utilisées pour gérer la dérégulation. Celles-ci incluent, mais ne sont pas limitées à :

- Orienter l'attention vers l'environnement alentour (les 5 sens)
- Orienter l'attention vers des sensations corporelles agréables ou neutres
- Travailler avec la respiration, le rythme ou la profondeur
- Acceptation de ce qui est présent
- Rediriger son attention
- Réévaluer ou changer la situation

# NORMALISATION

La normalisation répond au besoin des client•e•s de donner un sens à leur expérience. Cela est une partie essentielle de l'intégration, en particulier lorsqu'ils n'ont pas ou peu de cadre de référence pour ce qu'ils vivent pendant et après les séances expérientielles. Ces expériences peuvent inclure :

- États émotionnels intenses
- Réactivité extrême
- Insomnie
- Rêves vifs
- Changements dans les relations
- Changements persistants de perception
- Et plus

L'une des fonctions des professionnel•le•s guidant l'intégration est de fournir un cadre de référence à ce qui se présente pour les client•e•s. Cela implique de normaliser l'expérience, d'aider à créer de la cohérence et de l'intégrer dans la perception de soi et la vision du monde. Pour beaucoup, les psychédéliques impliquent d'entrer dans un nouveau monde, et il est essentiel qu'il y ait une mise en contexte et une traduction de l'expérience dans le cadre de son intégration.

# MÉTABOLISATION

Faisant un parallèle avec le processus chimique, la métabolisation fournit de l'énergie pour les processus cellulaires. La façon dont on travaille avec des expériences difficiles peut être considérée comme un processus de métabolisation, comme la digestion des émotions, de leurs corrélats physiques et d'autres sensations. Dans le cadre de l'intégration, l'expérience de métabolisation fait référence à l'efficacité avec laquelle on peut

- Identifier
- Être attentif à
- Être curieux
- Se tourner vers
- Rester avec
- Permettre à tout ce qui survient d'aller et venir

Les expériences psychédéliques peuvent être considérées comme métabolisées lorsque les client•e•s a établi une relation différente avec, ou une perspective différente sur, ce qui s'est produit.

# FAIRE DU SENS

Les psychédéliques peuvent fournir une vision de la réalité fluide, en mouvement. Parce que les psychédéliques sont perturbateurs et entraînent une période de neuroplasticité, ils peuvent permettre des changements importants dans la vision de soi et des autres, conduisant à une plus grande flexibilité psychologique et à de la guérison. Il existe de nombreuses façons d'extraire le sens d'une expérience. Celles-ci peuvent inclure :

- Faire des associations avec d'autres expériences pertinentes
- Interprétations liées aux intentions
- Décomposer le contenu de l'expérience psychédélique sous forme de métaphores et explorer d'autres interprétations possibles
- Apporter la pleine conscience aux sensations corporelles, suivre les changements et permettre au sens de surgir directement de l'expérience ressentie au moment présent (cela peut être utile lorsque les client•e•s sont confus•e•s ou ont des interprétations contradictoires, le corps est alors utilisé comme source d'expérience authentique et directe)
- Trouver le bénéfice potentiel d'une expérience difficile
- Réévaluer, recadrer, identifier des perspectives alternatives plus utiles
- Demander aux client•e•s ce que l'expérience pourrait signifier pour eux ou leur situation
- Demander quelle pourrait être l'utilité de cette expérience pour le bien-être et la santé.
- Explorer comment l'expérience psychédélique et les apprentissages potentiels peuvent être compatibles avec les valeurs des client•e•s

## GARDER L'EXPÉRIENCE VIVANTE

Suite à l'expérience psychédélique, les client•e•s signalent souvent qu'ils veulent continuer à rester connecté•e•s et engagé•e•s avec ce qui est souvent une expérience transformatrice. Cela inclut une exploration continue du contenu de la session et du sens qui y est donné, ainsi que la poursuite du travail de construction de la nouvelle réalité souhaitée. Cela peut permettre à l'expérience de continuer à s'étendre, à transformer la vie des client•e•s et à se détacher d'une identification rigide avec soi-même. Voici quelques façons de continuer à traiter l'expérience et à en tirer des leçons :

- Développer de nouvelles pratiques et rituels (yoga, méditation, temps dans la nature, visualiser un moment ressourçant de leur expérience au réveil le matin, etc.)
- Prévoir du temps pour la réflexion (les planifier d'avance)
- Explorer la création de sens et ses effets dans leur vie quotidienne
- Expression créative : comme l'art, l'écriture et la musique
- Pratiques de gratitude
- Identifier un objet qui représente ce qui a été important et l'utiliser comme ancrage de l'expérience
- S'engager avec un•e ami•e qui a vécu des expériences similaires à avoir des rencontres ou des appels réguliers
- Continuer à s'engager dans une exploration du contenu de l'expérience en tant qu'événements qui vont et viennent - sensations, pensées, émotions, comportements

## CONNEXION AUX AUTRES

Travailler avec des psychédéliques ou d'autres états altérés de conscience peut révéler un besoin accru de connexion à l'environnement et à la communauté. Il y a différents éléments à considérer concernant la connexion. Voici quelques exemples :

- Partage de l'expérience - encouragez les client•e•s à partager avec d'autres. Ils peuvent évaluer à qui ils peuvent parler, qui a besoin de savoir, qui veut savoir, qui ne devrait pas savoir, et surtout avec qui ils se sentent appelés à partager.
- Les relations peuvent changer suite à ce travail. De nombreuses personnes ressentent le désir de mettre fin à certaines relations, de rechercher de nouvelles relations ou de résoudre quelque chose du passé avec des personnes spécifiques. Soutenir les client•e•s tout au long de ce processus peut être une partie importante de l'intégration. Un tel changement peut apporter à la fois des gains et des pertes.
- Communauté - souvent, les gens voudront chercher d'autres personnes qui explorent les états modifiés de conscience. Les professionnel•le•s peuvent fournir des ressources ou encourager les client•e•s à rechercher des groupes.
- Environnement - la connexion est un thème important qui ressort couramment de ce type de travail, en particulier la connexion à la nature. Explorez avec les client•e•s des façons de s'engager avec la nature d'une manière authentique et appropriée.

## ACTIONS ENGAGÉES

Les actions engagées (dérivées de la thérapie d'acceptation et d'engagement; *ACT*) permettent aux client•e•s d'agir de manière cohérente avec leurs valeurs et leurs intentions. Les séances psychédéliques peuvent révéler nos manières d'agir qui ne sont pas cohérentes avec nos valeurs les plus profondes. À l'opposé, ils peuvent également nous aider à découvrir quelles sont ces valeurs. L'intégration peut être un moment pour explorer comment nous pouvons aligner nos comportements avec nos valeurs et nos intentions. Développer un tel plan comportemental est un moyen pour les client•e•s de maintenir le travail en vie, de poursuivre les apprentissages tirés des séances psychédéliques et de les appliquer à la vie quotidienne.

Quelques façons de travailler avec les actions engagées :

- Identifier les valeurs importantes qui sont devenues saillantes des séances
- Établir des objectifs et des tâches concrets dérivés des intentions (s'assurer qu'ils sont atteignables)
- S'assurer que ces tâches sont conformes aux valeurs identifiées
- Déterminer les comportements qui éloignent les client•e•s de leurs intentions et de leurs valeurs
- Aider les client•e•s à évoluer vers des comportements conformes à leurs intentions et à leurs valeurs
- Décrire les comportements sous forme d'actions positives concrètes, plutôt que de « ne pas faire » d'anciennes actions qu'ils souhaitent changer
- Identifier ce qui motive les client•e•s pour augmenter la probabilité que les comportements voulus se produisent

## BESOINS SPIRITUELS

Les client•e•s ont souvent des expériences paroxystiques (*peak experience*) ou mystiques lors de la séance psychédélique. Ils ressentent ensuite le besoin de les intégrer dans leur vie quotidienne. Pour certains, cela est extrêmement difficile si une telle expérience est en contradiction avec leur vision de soi et leurs croyances antérieures sur la spiritualité. L'intégration vise alors l'acceptation d'un tel défi et la réconciliation de leurs croyances antérieures avec ce qui a été perçu comme profond, anormal et mystérieux. Lorsque des client•e•s soulèvent des préoccupations spirituelles, il peut être utile de leur demander ce que cela signifie pour eux. Les questions à considérer sont :

- Quand tu penses au mot spirituel, qu'est-ce qui te vient à l'esprit ?
- Comment le définirais-tu ?
- À quoi cela ressemblerait-il si tu vivais une vie plus spirituelle ?
- Qu'est-ce qui serait différent dans ta façon de vivre ?
- Qu'est-ce qui te rapproche de ta spiritualité ? Qu'est-ce qui tu en éloigne ?

## RÉFÉRENCES

- Curtis, R., Roberts, L., Graves, E., Rainey, H. T., Wynn, D., Krantz, D., & Wieloch, V. (2020). The Role of Psychedelics and Counseling in Mental Health Treatment. *Journal of Mental Health Counseling*, 42(4), 323-338.
- Gorman, I., Nielson, E. M., Molinar, A., Cassidy, K., & Sabbagh, J. (2021). Psychedelic Harm Reduction and Integration: A Transtheoretical Model for Clinical Practice [Hypothesis and Theory]. *Frontiers in psychology*, 12(710).
- Mithoefer M. (2016) [\*A Manual for MDMA-Assisted Psychotherapy in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder\*](#).
- Phelps, J. (2017). Developing Guidelines and Competencies for the Training of Psychedelic Therapists. *Journal of Humanistic Psychology*, 57(5), 450-487.
- Pilecki, B., Luoma, J. B., Bathje, G. J., Rhea, J., & Narloch, V. F. (2021). Ethical and legal issues in psychedelic harm reduction and integration therapy. *Harm reduction journal*, 18(1), 40.
- Schenberg, E. E. (2018). [\*Psychedelic-Assisted Psychotherapy: A Paradigm Shift in Psychiatric Research and Development\*](#). *Frontiers in Pharmacology*, 9(733).
- Siegel, D. (2012b). *Pocket Guide To Interpersonal Neurobiology: An Intergrative Handbook Of The Mind*. WW Norton.
- Watts, R., & Luoma, J. B. (2020). The use of the psychological flexibility model to support psychedelic assisted therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 92-102.
- Wong, A. (2020, May). [\*Why you can't think your way out of trauma\*](#). Psychology Today.
- Woods, S. L., Rockman, P., & Collins, E. (2019). *Mindfulness-based cognitive therapy: Embodied presence and inquiry in practice*. New Harbinger Publications.