

NUMINUS

La réduction des méfaits et l'intégration pour les psychédéliques

CAHIER
D'EXERCICES

JOUR 1

SE PRÉPARER À UN VOYAGE PSYCHÉDÉLIQUE

Cas 1 : Évaluation (Cindy)

PARTIE I

Vous rencontrez une étudiante de 28 ans, elle présente des symptômes de dépression et de l'anxiété. Elle rapporte avoir des pensées suicidaires, bien qu'elle n'ait aucun plan actuel. Elle vient d'abord pour une thérapie mais mentionne lors de l'appel qu'elle cherche à vivre une expérience avec les psychédéliques (légale ou non), disant ne pas pouvoir continuer à vivre avec sa souffrance. Elle vous a contacté car votre site Web informe de vos services de préparation et intégration pour les psychédéliques. Cindy n'a pas beaucoup d'intérêt pour s'investir dans une démarche de thérapie continue. Elle ressent une perte de sens généralisée et des difficultés de fonctionnement très importantes toute sa vie. Elle a expérimenté avec les psychédéliques et des plantes médicinales dans le passé, ressentant un soulagement temporaire mais rapportant peu d'impact à long terme. Lors de l'appel initial, elle mentionne avoir essayé plusieurs types de thérapies et de médicaments antidépresseurs, mais rien ne l'a aidée de manière significative. Cindy partage son sentiment d'impuissance et de désespoir, disant avoir l'impression qu'elle ne se sentira jamais mieux. Elle mentionne que les psychédéliques pourraient être la seule chose qui pourrait la soulager.

Notes de la discussion en grand groupe



PARTIE II

Lors du deuxième appel, Cindy vous partage qu'elle ne pense pas pouvoir vivre ainsi et ne croit pas "qu'elle se rendra à l'an prochain" si les choses ne s'améliorent pas. Vous tentez d'offrir à Cindy certaines techniques thérapeutiques pour l'aider à réguler ses émotions et son humeur. Vous utilisez également certaines interventions cognitivo-comportementales et la cliente répond en disant qu'elle a essayé cela lors d'une thérapie précédente et que cela n'a pas fonctionné. Elle précise ne pas vouloir perdre son temps et ajoute ne pas vouloir parler de son passé alléguant que ce ne serait bénéfique que pour le thérapeute et non pour elle. Cindy se dit frustrée du déroulement de la session et souhaite terminer plus tôt la rencontre. Cindy partage qu'elle veut juste essayer de trouver un espace pour vivre une expérience psychédélique à ce stade et est curieuse de savoir ce que vous pouvez lui recommander.

Exercice en petit groupe

Dans vos petits groupes, identifiez qui prendra des notes et fera un sommaire au groupe. Veuillez discuter des questions suivantes :

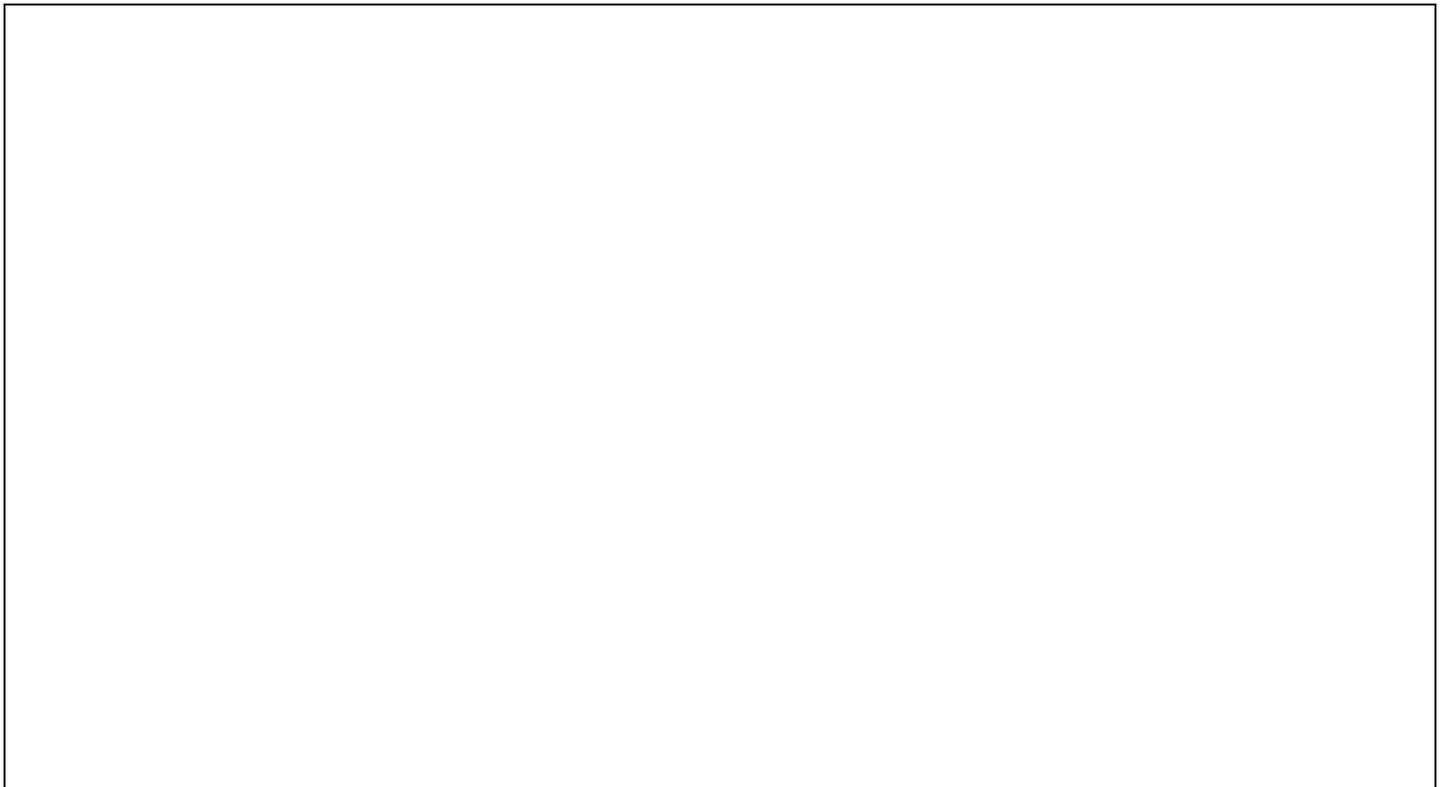
1. À quoi pensez-vous maintenant et comment répondez-vous à Cindy?

2. Quels sont les éléments en lien avec l'état d'esprit de Cindy et l'environnement (setting) qui sont pertinents? Comment guident-ils la façon dont vous procéderez avec Cindy?

PART III

Au troisième appel, Cindy est de mauvaise humeur et très dérégulée. Elle partage certaines des options qu'elle a trouvées pour accéder à une expérience thérapeutique avec les psychédéliques, notamment un thérapeute clandestin qui travaille avec la MDMA et la psilocybine, et certaines retraites d'ayahuasca au Pérou. Elle mentionne que le traitement local et légal à la kétamine est trop cher pour elle. Vous tentez à nouveau des interventions somatiques et cognitives pour la soutenir; Cindy s'y oppose, disant savoir ce que vous essayez de faire. Cindy dit savoir que, théoriquement, cette approche cognitive et somatique pourrait l'aider, mais ne croit pas que c'est pour elle. Elle exprime ne pas être motivée à s'y investir et doute que cela sera aidant pour elle. À la fin de l'appel, elle partage un diagnostic récent de trouble de la personnalité limite. Le thérapeute clandestin qu'elle a trouvé est disposé à travailler avec elle et a déclaré qu'il offrait une séance de préparation et une séance d'intégration dans le cadre du processus.

Notes de la discussion en grand groupe



Cas 2 : Préparation (Nadia)

Nadia est une cliente que vous voyez régulièrement depuis un an. Elle est mère de 3 enfants et avocate d'affaires prospère. Elle est mariée et son conjoint est propriétaire d'une petite entreprise qui vient tout juste de faire fermer en raison de la COVID. Nadia dit ressentir la pression d'être la seule source de revenus de sa famille.

Nadia compose depuis longtemps avec une pensée obsessionnelle, du perfectionnisme, de l'anxiété et des épisodes dépressifs avec des pensées suicidaires. Elle a travaillé avec d'autres thérapeutes au fil des dernières années et a essayé plusieurs approches thérapeutiques, notamment la TCC, la pleine conscience et l'EFT. Elle constate que la thérapie qu'elle suit actuellement lui apporte des gains et des acquis; elle apprécie la relation avec son thérapeute. Elle juge cependant se sentir dépendante d'un.e thérapeute et se demande pourquoi elle ne peut pas cheminer toute seule. Au cours des 15 dernières années, elle a également essayé différents médicaments ISRS avec un succès modéré. Nadia se dit est très performante au quotidien, bien qu'elle se sente régulièrement épuisée. Elle nomme avoir l'impression qu'elle arrive à peine à garder un contrôle sur son quotidien et sent cet équilibre très précaire. Elle prend souvent des congés et voyage pendant ses vacances, ce qui lui fait du bien. Cependant, elle a du mal à intégrer les pratiques qui lui font du bien et lui permettent de récupérer dans sa vie quotidienne. Nadia traverse actuellement un épisode dépressif, caractérisé par des troubles du sommeil, une faible motivation, une peur existentielle et un sentiment de vide.

Lors d'une récente session, elle a exprimé son intérêt à essayer la psilocybine pour son anxiété après avoir examiné la recherche et aimerait avoir des conseils sur la façon de procéder.

EXERCICE EN PETIT GROUPE

Dans vos petits groupes, identifiez qui prendra des notes et fera un sommaire au groupe. Dans une perspective de réduction des méfaits, veuillez discuter des questions suivantes :

1. Quels seront les éléments clés de la préparation et des interventions visant la réduction des méfaits ?

2. Quelles questions pourriez-vous poser pour augmenter et renforcer le sentiment de sécurité de Nadia dans le processus ?

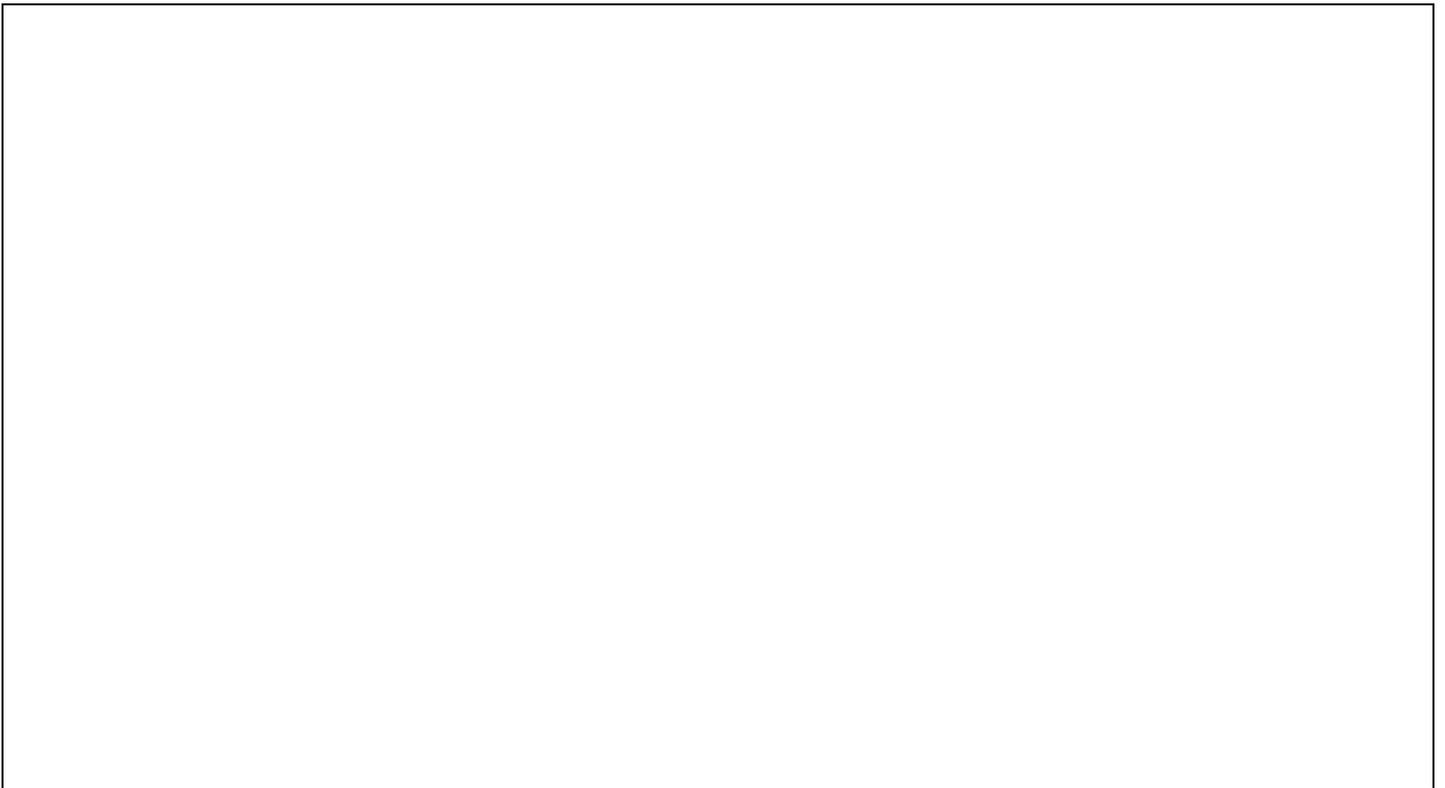
3. Quels sont les éléments importants que Nadia devrait considérer dans sa propre préparation, tant au niveau de son état d'esprit que de l'environnement qui soutiendra son expérience?

Notes de la discussion en grand groupe



RÉFLEXION PERSONNELLE

Après avoir entendu la discussion en grand groupe, y a-t-il autre chose que vous aimeriez ajouter à la liste des considérations de préparation ?



JOUR 2

INTÉGRATION DES EXPÉRIENCES PSYCHÉDÉLIQUES

Cas 3 : Intégration (Jeanne)

Jeanne est une femme célibataire de 35 ans vivant à Montréal, au Canada. Elle a regardé un documentaire sur l'ayahuasca sur Netflix et a fait quelques recherches en ligne à ce sujet. Entre autres, elle a fait la recherche sur Google avec les mots clés: "centres de retraite d'ayahuasca" et a trouvé un centre à Iquitos, au Pérou qui offre des retraites. Elle décide d'aller à Iquitos à ce centre, pour une retraite de 11 jours, où elle participera à 4 cérémonies d'ayahuasca.

Jeanne est travailleuse sociale, elle a un petit réseau social et est éloignée de sa famille. Elle souffre d'anxiété chronique et de dépression. Son emploi de travailleuse sociale pendant la pandémie l'a laissée épuisée; elle nomme que son anxiété et sa dépression n'ont jamais été aussi intenses que maintenant.

Elle remplit l'application pour la retraite et doit répondre à plusieurs questions dans ce formulaire. Entre autres, la demande requiert des précisions sur ses intentions pour le travail avec l'ayahuasca et son réseau de soutien social actuel ainsi que sur ses antécédents psychologiques, médicaux et de thérapie et son historique d'expériences négatives dans l'enfance. Jeanne est acceptée par courriel et réserve son voyage; elle se sent à la fois nerveuse et excitée. Elle ne peut prendre que deux jours de congé avant de partir et commence à travailler le lendemain de son retour de retraite.

Pour se préparer, elle lit les documents que le centre lui envoie et qui traitent du processus de guérison. Elle fait la *dieta* qui lui demande d'arrêter le porc, l'alcool, les drogues, les activités sexuelles, la caféine, le sucre, les produits laitiers, les huiles et le sel pendant deux semaines avant de partir. Elle est également encouragée à réduire les médias sociaux, la télévision et à commencer à se concentrer sur ce qu'elle ressent à l'intérieur d'elle. Jeanne se sent capable de respecter la *dieta* bien qu'elle se sente assez émotive pendant le processus; elle utilise par contre toujours son téléphone pour la distraire de ses sentiments. Après réflexion, elle identifie l'intention suivante pour la retraite: elle veut guérir.

SON EXPÉRIENCE AU PÉROU

Lorsqu'elle arrive le premier jour, les responsables offrent une rencontre d'orientation générale, puis partagent de l'information sur le processus de guérison. La première cérémonie a lieu le deuxième soir.

Environnement (setting) : La première nuit, les participants reçoivent une dose d'introduction qui se veut douce. Leur cérémonie a lieu dans un bâtiment appelé la maloca. C'est une grande structure de forme ronde. Les guérisseur•euse•s (*healers*) sont assis•es au centre et les participant•e•s sont assis•e • s en cercle autour. La cérémonie se déroule la nuit et les seuls sons entendus sont les chants des guérisseur•euse•s, les bruits de la jungle et les sons des participant•e•s. Le groupe compte 21 participant•e•s, deux animateur•rice•s et quatre guérisseur•euse•s.

Jeanne vit les expériences suivantes durant les cérémonies :

1. Sa première cérémonie est relativement douce. Elle a pris la dose d'introduction et a eu quelques sensations dans son corps, elle a vu une lueur jaune autour de la maloca. Elle n'a pas ressenti autre chose, si ce n'est qu'elle a commencé à se sentir un peu agitée à la fin de la cérémonie. Cette nuit-là, elle trouve très difficile de dormir car elle partage une chambre avec quelqu'un d'autre et se sent agitée.
2. Sa deuxième cérémonie est décrite comme assez douce également. Elle a accédé à un peu de chagrin. Elle avait une image d'elle-même, enfant, venant plusieurs fois tout au long de la soirée. Elle a ensuite eu la vision d'un jaguar venant se reposer avec son enfant, et a constaté un sentiment de détente à ce moment. Elle a décidé de dormir dans la maloca cette nuit-là.
3. Jeanne décrit sa troisième cérémonie comme incroyablement difficile. Elle s'était fixé l'intention de comprendre ce qui se cache derrière sa dépression et son anxiété. Cette nuit-là, elle a commencé à éprouver une peur extrême. Ses visions étaient accablantes et désorientantes. Elle a ressenti un état de panique, ayant l'impression qu'elle ne pouvait pas sortir de cet état de panique et que cela durerait pour toujours. À ce moment, dans ses visions, elle a soudainement eu un souvenir de son oncle l'abusant sexuellement lorsqu'elle était enfant. Jeanne a ensuite ressenti beaucoup de confusion et ce profond sentiment de solitude. Elle a tenté de demander de l'aide à un guérisseur mais n'a pas été capable de le faire. Jeanne n'a pas dormi cette nuit-là, elle ne pouvait se débarrasser du sentiment de panique dans sa poitrine. Elle nomme avoir eu un sentiment d'obscurité à l'intérieur d'elle.
4. Lors de la cérémonie finale, Jeanne avait peur de participer. Elle a décidé de ne prendre qu'une petite dose. Cela a commencé par une certaine peur, mais elle a essayé de suivre les conseils des guérisseurs et de voir si elle pouvait accepter et permettre à cette peur d'être là. La peur s'est estompée et après elle a senti la présence d'une figure maternelle. Elle se sentait soutenue, protégée, aimée et célébrée par cette figure maternelle. Jeanne a eu une vision d'elle-même comme un arbre dans la forêt, qui est en lien profond avec les plantes et les animaux. Les insectes et les oiseaux dansaient et la célébraient dans cette vision.

À son retour à la maison, Jeanne se sent très confuse et vraiment dérégulée. Elle note être envahie par les pensées sur les souvenirs d'abus sexuels apparus lors de la troisième cérémonie. La sensation d'obscurité à l'intérieur d'elle, la peur et la panique sont très présents. Elle a de fortes sensations dans son corps et beaucoup de ruminations et de flashbacks sur cette cérémonie. Elle exprime qu'il est difficile de se coucher le soir et qu'elle ne dort pas bien.

Jeanne se présente à votre bureau dans un état de dérégulation extrême: elle rapporte de grandes vagues d'émotion, de la peur intense et des attaques de panique, un état d'hyper-activation, de l'insomnie, des ruminations et de la confusion au sujet des relations familiales. Elle n'est pas sûre si elle devrait parler à sa famille des abus sexuels qu'elle croit avoir subis. Elle est loin de sa famille depuis qu'elle a déménagé il y a sept ans et les membres de sa famille sont généralement une source de stress dans sa vie. Elle ne sait pas si les abus ont eu lieu. Elle se demande si c'était réel et cherche vos conseils pour savoir si c'est vrai ou non. Elle se demande également comment elle peut faire disparaître la panique qu'elle éprouve; elle s'est même rendue à l'hôpital alors qu'elle était prise de panique il y a de cela quelques jours et ils l'ont renvoyée chez elle. Jeanne essaie de se distraire avec la télévision; elle lutte contre cet état et dit vouloir éviter de ressentir ses sentiments. Elle a dû réduire ses heures de travail parce qu'elle a de la difficulté à fonctionner au quotidien.

EXERCICE EN PETIT GROUPE

Dans vos petits groupes, identifiez qui prendra des notes et fera un sommaire au groupe. En réfléchissant au cas, répondez aux questions suivantes :

What are her integration needs? What do you think are priorities?

Régulation

Selon vous, quels sont ses besoins en matière de régulation ?

Par où commenceriez-vous et, à en vous basant sur les outils présentés dans la formation actuelle, quelles interventions pourriez-vous utiliser ?

Normalisation

Comment Jeanne normalise, ou ne normalise pas, son expérience ? Comment pourriez-vous l'aider à normaliser et pourquoi la normalisation de l'expérience est-elle importante pour Jeanne ?

Faire du sens

LE QUESTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE

Comment pourrions-nous la soutenir sans donner d'opinion quant à savoir si le souvenir des abus est vrai ou réel ?

Métabolisation

IL SEMBLE QU'UNE PARTIE D'ELLE SOIT COINCÉE DANS LA TROISIÈME CÉRÉMONIE

Comment pourriez-vous l'aider à envisager et cultiver en toute sécurité, et dans le respect, un autre point de vue ?

Selon vous, de quoi a-t-elle besoin pour favoriser l'intégration, la métabolisation de ses expériences ?

Garder l'expérience vivante

IL Y AVAIT PLUSIEURS RESSOURCES DANS SES EXPÉRIENCES DE CÉRÉMONIE

Quelles sont ces ressources auxquelles Jeanne a accédé durant la cérémonie? Où sont ses ressources maintenant ? Comment pourrions-nous l'aider à y accéder à nouveau et à les utiliser ?

Connexion aux autres

Quelles sont certaines considérations pour déterminer si, et comment, demander du soutien à sa famille ?

Quel genre de questions voudriez-vous lui poser pour l'aider à explorer cette possibilité?

Actions engagées

Y a-t-il des questions auxquelles vous pourriez penser pour l'aider à clarifier ses valeurs ou ses objectifs ?

Besoins spirituels

Des besoins spirituels se démarquent-ils pour vous dans ce cas ?

Fiche de compétences

RÉFLEXION

À partir de maintenant, l'évaluation de vos compétences professionnelles et de vos domaines de croissance sera un élément important et continu de ce travail avec les psychédéliques. Les questions suivantes¹ sont conçues pour vous aider à explorer votre propre sentiment de compétence en ce qui concerne vos interventions dans le cadre des pratiques de réduction des méfaits et de l'intégration pour les psychédéliques (PHRI) :

1. Considérant mes connaissances et mon expérience personnelle et professionnelle, dans quels domaines de compétence ai-je besoin de plus de formation (par exemple, les substances psychédéliques et leurs effets, la conscience de soi et l'autorégulation, la tolérance à la détresse du client, l'établissement et le maintien de limites, la présence incarnée, les meilleures pratiques pour le traitement des substances psychédéliques, etc.) ?

2. Quels sont les risques auxquels je suis confronté·e dans la pratique de la PHRI ? Comment atténuer ces risques ? Quel niveau de risque suis-je personnellement à l'aise de prendre ?

¹ Ces questions ont été reprises et adaptées (avec remerciements) de Pilecki et al., 2021.

3. Compte tenu de la vulnérabilité à laquelle les client·e·s sont confronté·e·s en PHRI, comment puis-je améliorer la sécurité des client·e·s ?

4. Quels sont mes sphères d'intersectionnalité et de privilèges? Comment ces éléments peuvent-ils avoir un impact sur ma prestation de PHRI ?

5. En considérant ce que j'ai appris aujourd'hui, à propos de quel concepts ou pratiques est-ce que je souhaite développer des compétences à l'avenir ?

REFERENCES

- 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), 1-14.