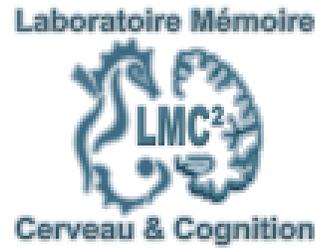




Université  
de Paris



res&pad  
RÉSEAU DE PRÉVENTION  
DES ADDICTIONS



# Les effets psychologiques des psychédéliques

phénoménologie et changements à long-terme

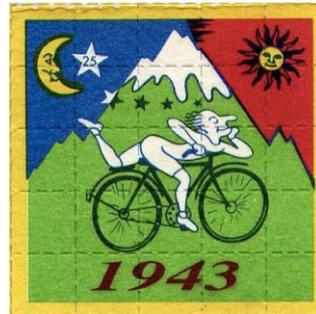
Baptiste Fauvel

[baptiste.fauvel@u-paris.fr](mailto:baptiste.fauvel@u-paris.fr)

## Définition



*Psilocybine*



*Acide lysergique diéthylamide (LSD)*



*Diméthyltryptamine (DMT)*

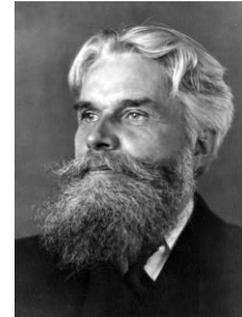
- Altérations de la perception sensorielle, des émotions et du sens du Soi
- Psychédélique : révéler l'âme
- Enthéogène : générer le divin à l'intérieur

## Utilisation

- Utilisations ancestrales religieuse et médicinale (*Barrett & griffiths, 2018*)
- Les médecins et psychologues occidentaux (*de Lestrangle, 2015*)



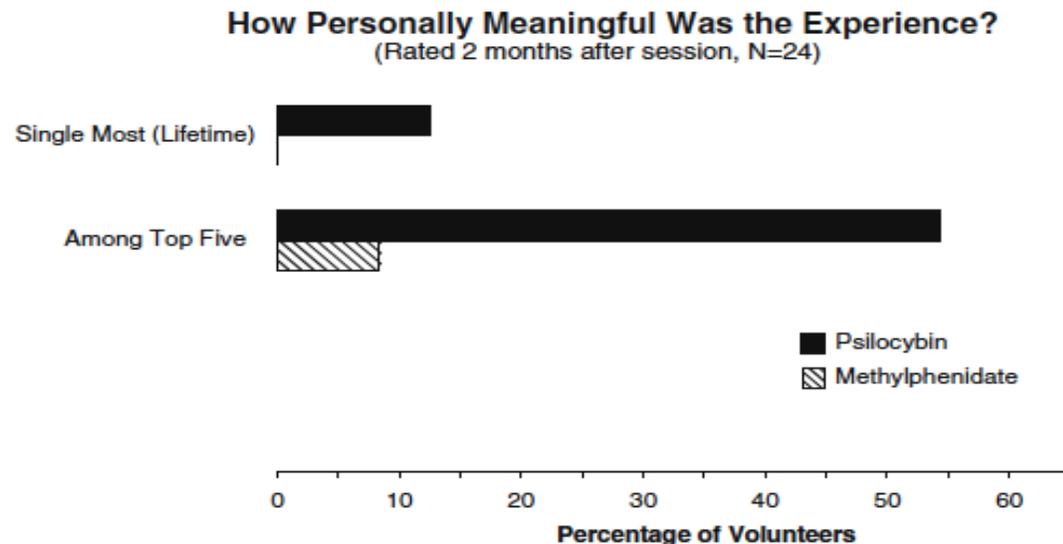
« Je semblais certains de pouvoir régler mes problèmes avec succès » *Mitchell, 1896*



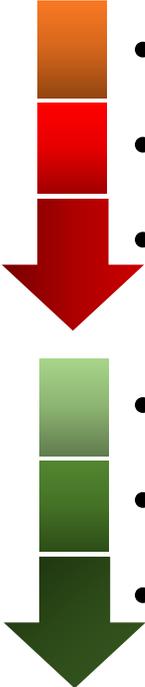
« Pour une personne en bonne santé, se livrer une ou deux fois aux rituels du mescal ne procure pas seulement un plaisir inoubliable, mais aussi un développement personnel sans pareil » *Ellis, 1897*

## Effets généraux aigus

- Des effets variables selon le *set and setting*
- Une expérience puissante qui a du sens (*Griffiths et al., 2006*)



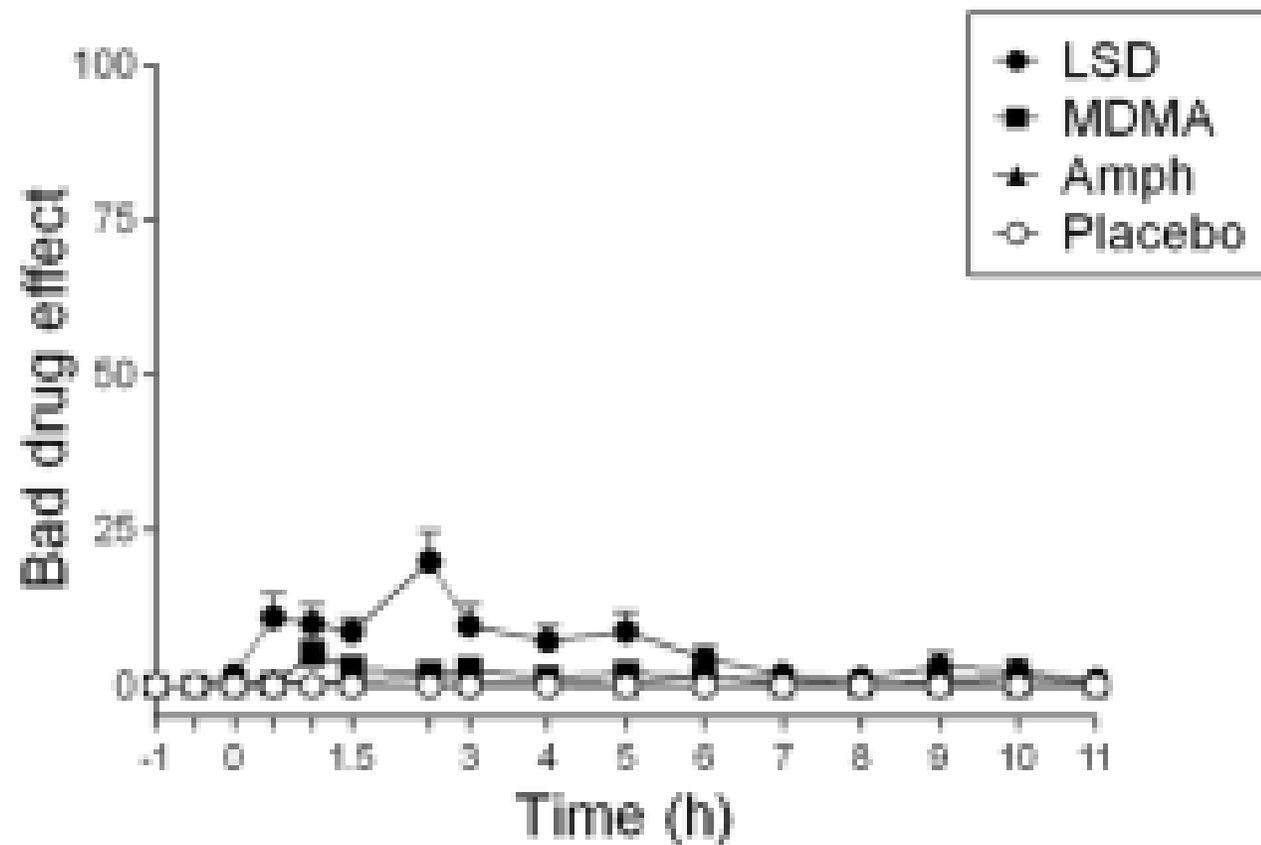
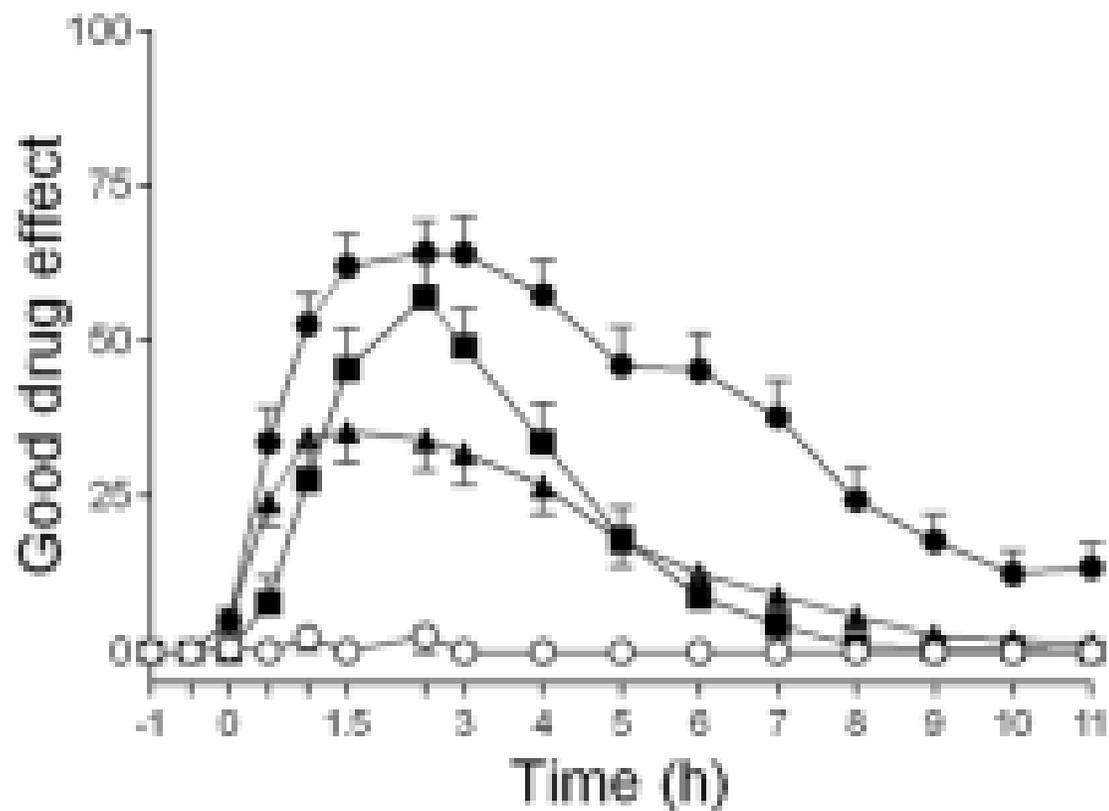
## Le *bad trip*

- 
- Peur, anxiété, dysphorie
  - Panique, paranoïa
  - Comportements agressifs, mise en danger
  - Environnement calme
  - Bonne préparation
  - Guide



## Une expérience positive

- *Holze et al., 2019*



## Altérations de la perception visuelle

- yeux fermés ou ouverts
- Pseudo-hallucinations
- Esthétiques, fascinantes et agréables
- Intensification des couleurs et textures, mouvements
- Patterns visuels colorés, figures fractales ou kaléidoscopiques
- Paysages, villes, galaxies, entités
- Synesthésies auditivo-visuelles



## Altération du sens du Soi

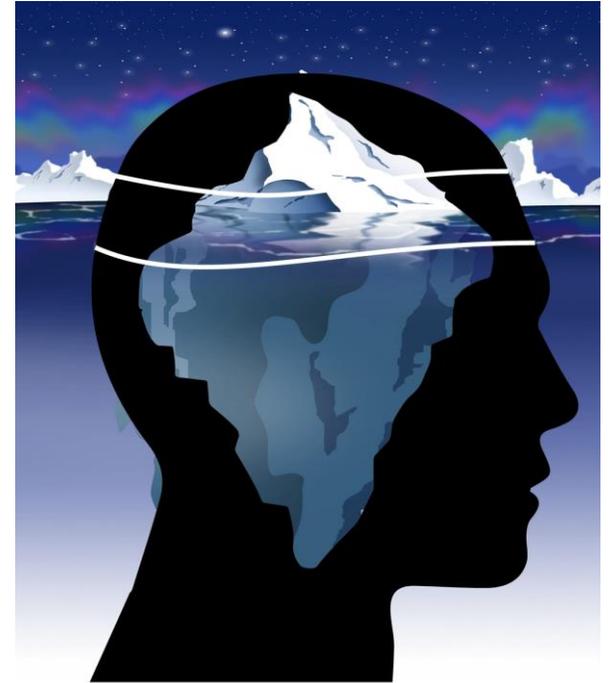
- Dissolution, désintégration, mort de l'ego
  - Perte de la conscience de Soi
  - Disparition de la frontière sujet/objet
- Assouplissement des schémas de pensées (*Carhart-Harris & Friston, 2019*)
  - Expansion de la conscience
  - Prise de hauteur et changements de perspectives
- Insights psychologiques
  - Observation de son mode de fonctionnement
  - Poids du « fardeau »

*« La ligne de démarcation qui existe entre 'objet' et 'sujet' à l'état normal semblait avoir changé. Le corps, l'ego, devenait 'objectif' d'une certaine manière, et les objets devenaient 'subjectifs'. » Klüver, 1926*

*« la drogue ne parle pas avec des mots mais avec des sensations, ici celle d'une détente physiologique soudaine, profonde, révélant par contraste l'énormité des tensions qu'elle vient de supprimer. » Hulin, 2015*

## Altération du sens du Soi

- Levée des défenses psychologiques
  - Catharsis émotionnelle
  - Autoroute vers l'inconscient (*Grof, 2007*)
  - Intégration de conflits psychiques (*Artu & Rabeyron, 2021*)



## L'expérience mystique

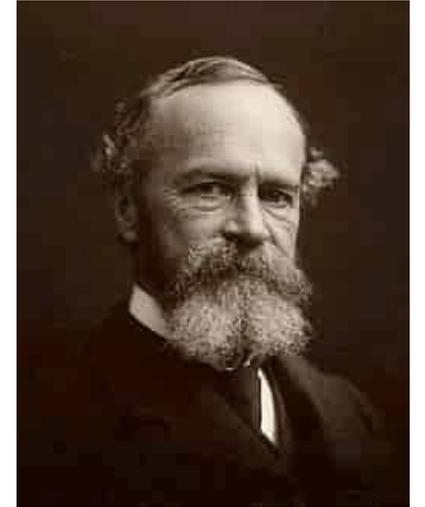
- Effacement total des frontières entre conscience de soi et conscience de tout
  - Sentiment océanique (Romain Rolland)
  - Expérience de sommet (Abraham Maslow)
  - Numineux (Carl Gustav Jung)
  - Expérience psycho-spirituelle



*Luis Tamani, Creacion*

# L'expérience mystique

- Construit psychologique à six caractéristiques
  - Sentiment d'unité, de devenir un avec tout ce qui existe
  - Indicible
  - Sens du sacré, gratitude, humilité
  - Humeur positive (extase, paix, plénitude, amour ...)
  - Transcendance de l'espace et du temps
  - Qualité noétique



*William James*  
(1842 – 1910)



*Walter Terence Stace*  
(1886 – 1967)

## De la phénoménologie aux effets à long-terme

- Dissolution de l'ego : effet reset (*Carhart-Harris & Friston, 2019*)
- Expérience mystique : rupture paradigmatique (*Artu & Rabeyron, 2021*)



## Les effets de rémanence

- Une expérience parfois déstabilisante
- Des cas de réactions psychotiques
- Effet de rémanence :
  - « *Bonne humeur avec une relative libération des préoccupations du passé, de la culpabilité et de l'anxiété* » Pahnke, 1969
  - S'estompe en quelques semaines

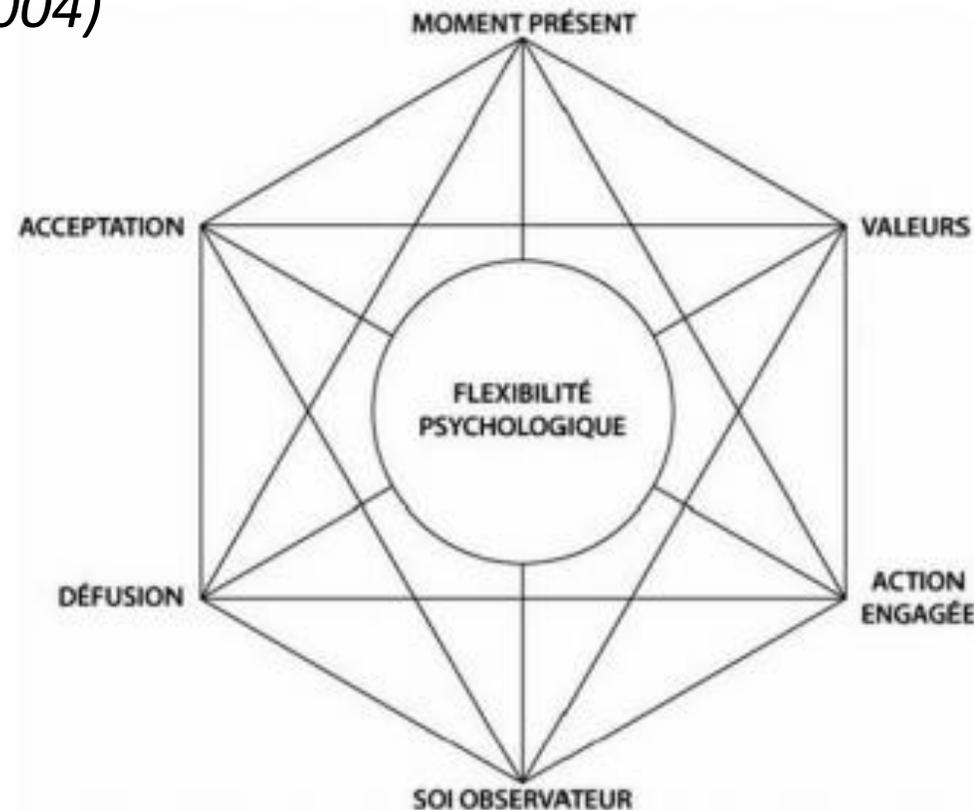


## Les effets persistants

- Effets persistants à 2 mois (*Griffiths et al., 2006*)
  - Attitudes plus positives envers la vie et envers soi-même
  - Humeur plus positive
  - Amélioration des relations interpersonnelles
- Proches
  - Patience et flexibilité mentale
  - Expression d'émotions positives
  - Relations interpersonnelles

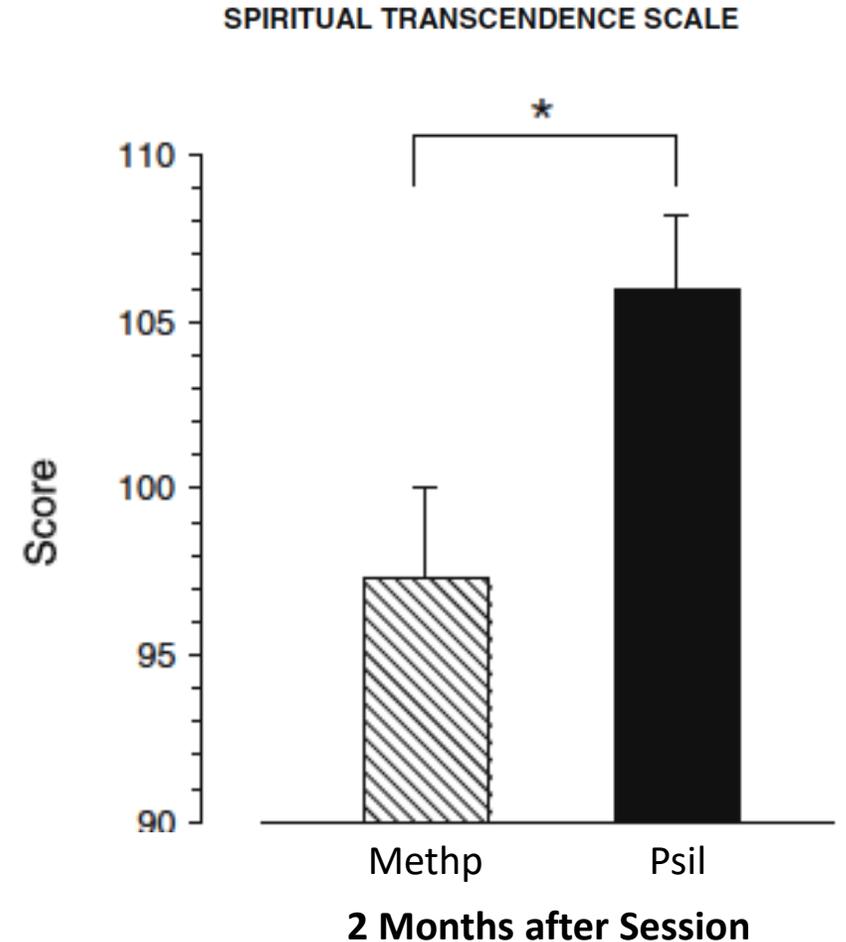
## La flexibilité psychologique

- *«capacité à être conscient de ses pensées et sentiments du moment présent sans que cela empêche de poursuivre ses actions en accord avec ses objectifs et ses valeurs » (Hayes, 2004)*
- Reconnexion
- Acceptation



## La spiritualité

- *Griffiths et al., 2006*
  - Effort pour donner un sens plus large à sa vie
- *Griffiths et al., 2019*
- *Davis et al., 2020*
  - Moins athées et moins agnostiques
  - Bien-être, satisfaction envers la vie en général
  - Représentation de la mort



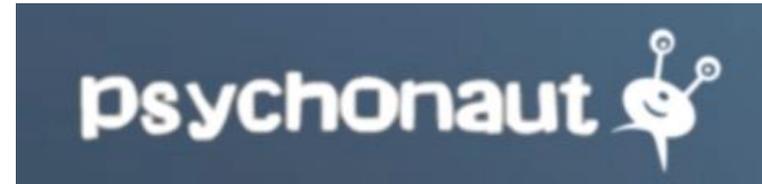
# L'importance du cadre et l'accompagnement psychothérapeutique

- Thérapie d'acceptation et d'engagement
  - Flexibilité psychologique
- Psychothérapie d'orientation psychanalytique
  - Traitement du matériel inconscient
- Psychothérapie transpersonnelle
  - Dimension spirituelle
- Pendant la session : facilitation non-directive



# Sondage sur l'expérience psychédélique la plus significative

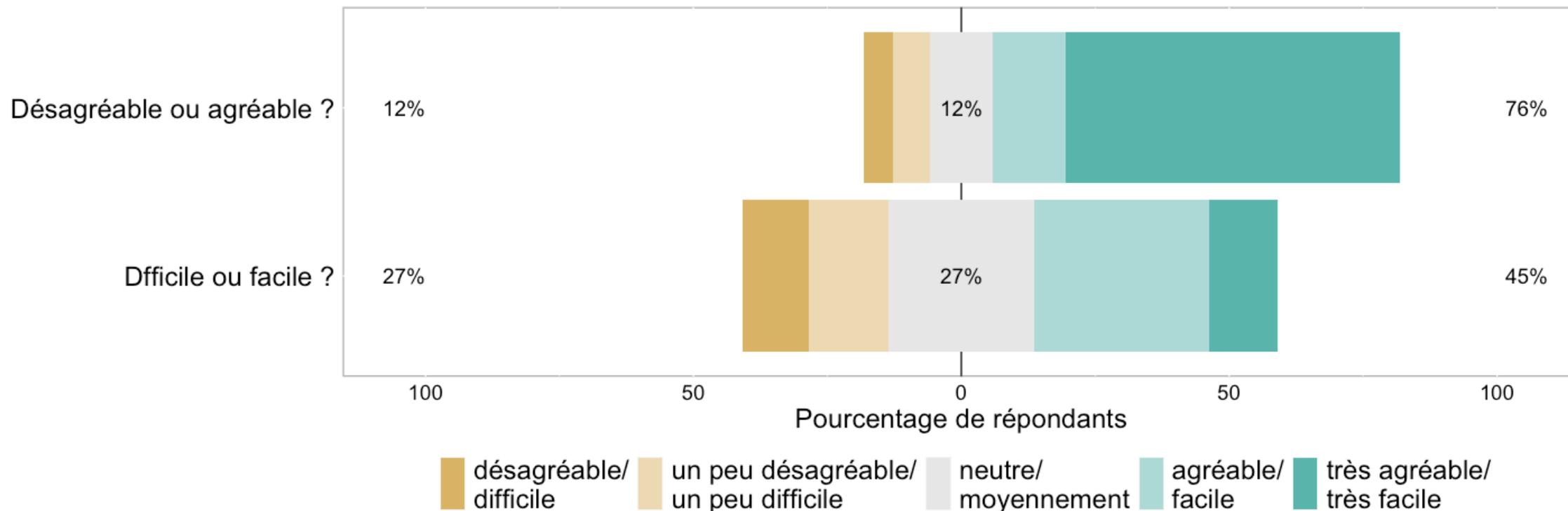
- Octobre 2020 et avril 2021



- $N = 930$
- Hommes (68.4%), 32.6 ans (min = 18 ; max =74)
- LSD (54.7%), psilocybine (28.5%), ayahuasca (8.7%)
- Récréative (45.9%), curiosité (25.9%), thérapeutique (11.6%), spirituelle (9.7%)
- Cannabis consommé dans presque la moitié des cas

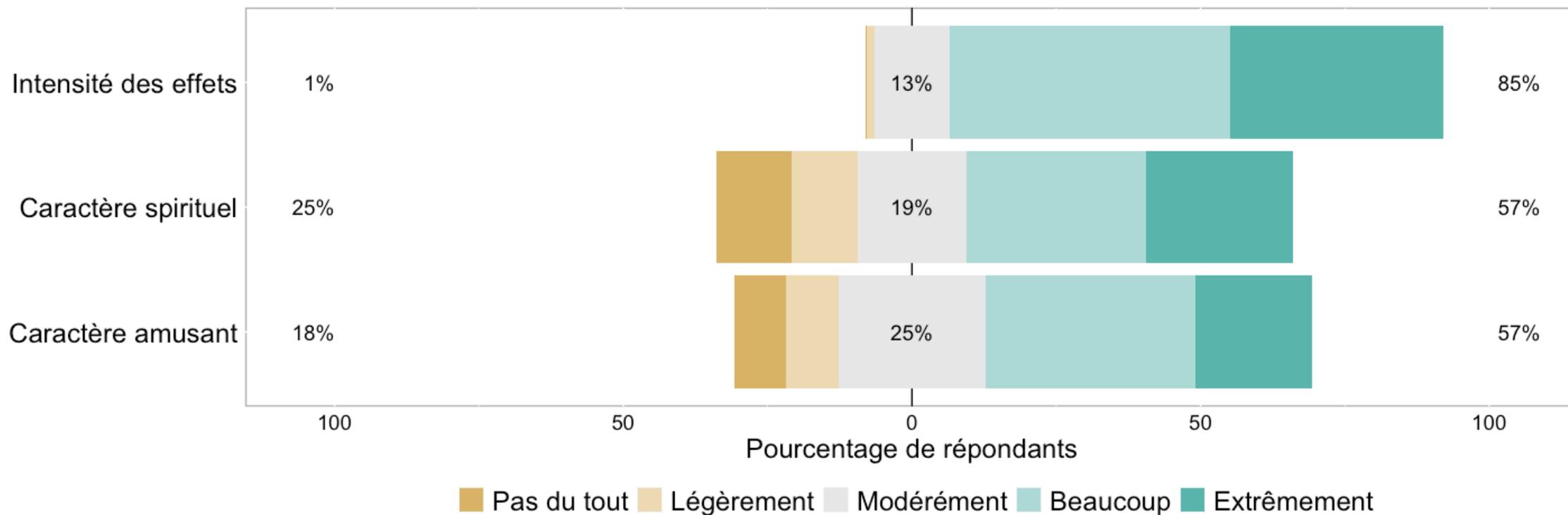
## Expérience psychédélique la plus significative

- Qualité de l'expérience



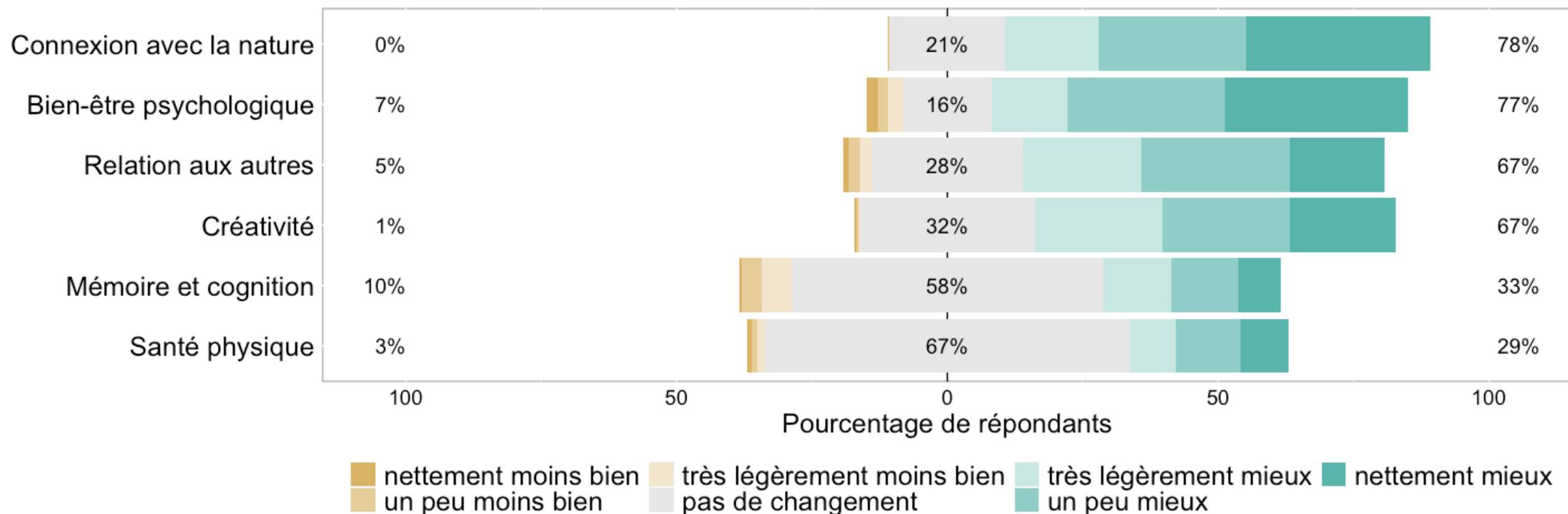
## Expérience psychédélique la plus significative

- Qualité de l'expérience



## Expérience psychédélique la plus significative

- Changements subjectifs après l'expérience



- Activité d'intégration dans 55.7% des cas (méditation)

## Expérience psychédélique la plus significative

- La qualité mystique de l'expérience était corrélée à son intensité, mais pas à son caractère facile/agréable
- Plus l'expérience mystique était forte, plus les changements positifs étaient importants
- Les intentions thérapeutique et spirituelle étaient associées à de plus fortes expériences mystiques et à plus de changements positifs
- Les expériences difficiles étaient associées à une détérioration du bien-être lorsque l'intention était récréative, mais à une amélioration lorsqu'elle était thérapeutique

## Conclusion

- Des effets variables
- L'importance du cadre
  - Préparation, accompagnement, intégration



Photo Credit: Matthew W. Johnson CC BY-SA 3.0





Université  
de Paris

Laboratoire Mémoire



Cerveau & Cognition

res& padd  
RÉSEAU DE PRÉVENTION  
DES ADDICTIONS



Merci pour votre attention

Baptiste Fauvel

baptiste.fauvel@u-paris.fr