

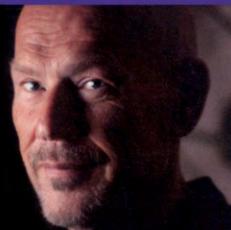
DR Olivier Chambon et Stephan Schillinger

Préface du DR Ansgar Rougemont & postface de Marie-Odile Riffard

Psychédéliques ENTRE SCIENCE ET *spiritualité*



DEUX EXPERTS
DIALOGUENT
À CŒUR OUVERT



Guy **Trédaniel**
éditeur

Psychédéliques
ENTRE SCIENCE
ET *spiritualité*

© 2024, Guy Trédaniel éditeur.

ISBN : 978-2-8132-3121-5

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés
pour tous pays.

Note de l'éditeur : les auteurs et l'éditeur déclinent toute responsabilité provenant directement ou indirectement de l'utilisation de ce livre. Les déclarations faites par les auteurs concernant les produits, les processus ou les méthodes de traitement représentent uniquement les idées et les opinions des auteurs et ne constituent en aucun cas une recommandation ou une approbation de tout produit ou traitement par l'éditeur.

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr



www.facebook.com/tredaniel.reflexion



[@tredaniel_reflexion](https://www.instagram.com/tredaniel_reflexion)

DR Olivier Chambon et Stephan Schillinger

Préface du DR Ansgar Rougemont & postface de Marie-Odile Riffard

Psychédéliques ENTRE SCIENCE ET *spiritualité*

**DEUX EXPERTS
DIALOGUENT
À CŒUR OUVERT**

Dialogue libre entre
le **Dr Olivier Chambon** (psychiatre et psychothérapeute)
et **Stephan Schillinger** (écrivain, conférencier,
praticien en relation d'aide).

Guy **Trédaniel** éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

SOMMAIRE

<i>Préface du Dr Ansgar Rougemont-Bücking</i>	9
<i>Introduction</i>	15
Chapitre 1 Psychédéliques et civilisations, à l'aube des traditions spirituelles du monde	19
Chapitre 2 Psychédéliques et mystique, un canal pas si secret vers la pleine conscience	71
Chapitre 3 Psychédéliques et spiritualité, deux faces d'une même pièce	101
Chapitre 4 Psychédéliques et postmatérialisme, pour un changement de paradigme	135
Chapitre 5 Tradition et modernité chamaniques	173
Chapitre 6 L'expérience psychédélique est-elle réelle?	193
<i>Conclusion</i>	211
<i>Postface de Marie-Odile Riffard</i>	239
<i>Annexe 1: les 6 niveaux d'élargissement de la conscience</i>	241
<i>Annexe 2: les biais de l'anthropologie culturelle ou structuraliste</i>	249
<i>Glossaire</i>	253
<i>Bibliographie</i>	261
<i>Remerciements</i>	269

PRÉFACE

Dr Ansgar Rougemont-Bücking

Je suis émerveillé...

... lorsque je vois les possibilités qu'offrent les substances psychédéliques pour l'avancement de notre culture sur les plans médical, sociétal et planétaire.

Comment est-il possible qu'une molécule qui a émergé pendant la guerre du Vietnam, et qui est souvent encore décriée, utilisée comme « médicament pour chevaux », à savoir la kétamine, puisse induire un état d'élévation chez des patients qui sont captifs, pendant des décennies, d'une prison de douleur psychique et corporelle ?

Comment est-il possible qu'une molécule comme le LSD, issue d'un laboratoire pharmaceutique et mise en évidence par un chercheur s'engageant avec son expérience personnelle dans sa découverte, Albert Hofmann, puisse générer un sentiment de détachement dans lequel toutes les certitudes dont est construite notre réalité en temps normal sont questionnées et relativisées au point de disparaître ?

Comment est-il possible que la diméthyltryptamine (DMT) – une molécule simple dans sa structure et présente dans les plantes qui vivent à nos côtés – puisse amener la personne dans la réalité d'autres univers ; une réalité qui apparaît comme plus réelle que celle que nous vivons au quotidien ?

Je suis horrifié...

... à l'idée que ces substances – ou plutôt les expériences qu'elles induisent – puissent être usurpées dans le but de manipuler et dominer les êtres humains.

Car il est tout à fait possible que l'utilisation des psychédéliques dans la pratique médicale et sociétale soit intégrée d'une manière à soutenir et consolider encore davantage la doctrine matérialiste cartésienne (ou plutôt capitaliste?) de notre ère. En médecine, ainsi que dans les approches thérapeutiques pratiquées dans l'« *underground* », les psychédéliques sont comme le scalpel que le chirurgien utilise pour libérer son patient d'une tumeur qui se nourrit de son énergie vitale. Mais il n'est pas exclu que les psychédéliques puissent aussi devenir un couteau dans la main d'un usurpateur qui cherchera à se nourrir, lui, de l'énergie vitale de la personne qui se confiera à lui. Les psychédéliques ont été utilisés pour manipuler – voire torturer – des personnes¹, et je crains que cela ne se reproduise.

La prise de conscience de sa propre réalité est possible pour chaque être humain. Mais cette prise de conscience autoréflexive est source d'un dilemme profond : lorsque je comprends qui je suis, je comprends également que je suis responsable de la manière dont je façonne ma réalité au quotidien. Cette prise de conscience est source d'une angoisse existentielle, car nous devons créer nous-mêmes notre « recette de cuisine » avec laquelle nous allons nous nourrir sur notre chemin vers la réalisation de qui nous sommes. Personne d'autre ne pourrait cuisiner ce menu pour nous. Nous n'avons pas appris la façon d'utiliser notre corps et notre conscience dans une vision holistique, et encore moins comment cultiver notre relation envers nous-mêmes et envers les êtres qui nous entourent. L'école enseigne à nos enfants comment écrire et calculer correctement. C'est bien. Mais, devant la crise écologique et humanitaire planétaire, la vraie question qui émerge actuellement d'une manière impossible à ignorer est la suivante : comment faire pour soutenir l'autonomie de l'individu et développer une culture de vie dans laquelle le bien-être – sur les plans psychique, corporel et spirituel – serait respecté et satisfait ? Et cela, non pas pour les seuls « heureux » fortunés, car futés (et qui seraient

1. Dans le programme secret de la CIA, appelé « MK-Ultra », des substances psychédéliques ont été « testées » sur des êtres humains, dans des conditions éthiques très questionnables, dans le but de trouver des vecteurs chimiques permettant de briser et manipuler l'ennemi.

d'accord pour payer une dizaine de milliers d'euros pour une expérience psychédélique très exclusive), mais pour tous et pour toutes.

Olivier Chambon et Stephan Schillinger ont répondu au défi de mettre au jour les multiples évidences en matière de psychédéliques, mais surtout les questionnements profonds qui découlent de leur utilisation au regard du grand public en France. Cette tâche est particulièrement difficile et osée, car le cadre législatif est extrêmement restrictif – ou, disons, franchement punitif – à l'égard de toute utilisation de ces substances, même celles utilisées dans un contexte médical clairement réglementé. Je m'estime extrêmement chanceux de pouvoir pratiquer ces thérapies – psychothérapie augmentée par psychédéliques (PAP) – depuis quelques années, légalement, en Suisse. Je suis très reconnaissant envers les personnes qui ont œuvré pendant de longues années à garder ces approches en vie. Certains de ces thérapeutes ont travaillé dans la clandestinité, et ils ont donc pris des risques personnels considérables pour soulager les souffrances de leurs patients. Pendant quatre décennies, durant lesquelles tout rapprochement avec les psychédéliques – que ce soit dans le contexte thérapeutique ou de recherche – a été synonyme d'ostracisme et de sanction, ils n'ont pas abandonné l'idée de remettre à l'ordre du jour la question du potentiel de ces substances, en vue d'un changement bénéfique pour l'individu comme pour l'ensemble de notre collectivité.

En tant que clinicien, je suis reconnaissant envers les patients que j'ai pu accompagner avec la PAP, et qui m'ont offert des enseignements d'une importance incommensurable. Grâce à eux, j'ai pu comprendre que c'est la blessure qui résulte de la perte d'une relation cruciale – ou encore d'une négligence importante par rapport à nos besoins fondamentaux de soutien, d'authenticité et de chaleur humaine – qui est à la source d'une grande partie de nos troubles, que nous appelons des « maladies mentales ». Bon nombre des patients en psychiatrie manifestent donc des réactions psychiques et corporelles tout à fait normales, à la suite d'une exposition à une maltraitance « anormale » et, de surcroît, souvent répétitive. L'expérience psychédélique a donc le potentiel de faire avancer

considérablement notre compréhension de la souffrance humaine, ainsi que les traitements qui en découlent.

En tant que chercheur ayant passé de nombreuses années dans diverses universités, j'arrive à la conclusion que la méthodologie scientifique de notre ère n'arrivera pas à décrire – et encore moins à expliquer – les mystères de notre existence. La recherche psychiatrique empirique, tant qu'elle sera nourrie par des milliards d'euros et de dollars, continuera à nous présenter des évidences, irréfutables certes, sur les causes de nos problèmes. Toutefois, elle échouera à nous expliquer les origines de notre souffrance (à savoir la perte du lien) et, de ce fait, elle manquera de nous apporter des thérapies qui seraient autres que des pansements sur des plaies profondes qui continuent à saigner. Tout comme moi, Olivier et Stephan se donnent la peine de faire avancer notre concept et notre pratique de la quête épistémologique². Ce que eux appellent la « recherche postmatérialiste », moi, je le trouve dans la méthodologie scientifique de la phénoménologie. La phénoménologie encourage à revenir aux choses elles-mêmes, à monter jusqu'à la source de notre compréhension et de notre ressenti. *Ad fontes* (« aux sources »), tel est le slogan de la renaissance, soit-elle psychédélique ou autre. Les psychédéliques nous y amènent ; et ce, avec une évidence qui est celle du sujet. Notre culture scientifique va donc devoir se redéfinir en tenant compte des preuves objectivables venant de la science empirique autant que des preuves subjectives qui sont dévoilées par l'approche phénoménologique. Je partage donc pleinement l'avis d'Olivier et Stephan que seul l'élargissement de notre approche scientifique réussira à développer des solutions nous permettant de répondre aux défis colossaux qui se présentent à nous dans la crise planétaire.

Olivier et Stephan nous présentent ici un dialogue bien nourri en connaissances formelles et en conseils pratiques (en ce qui concerne l'idée que le lecteur développe et cultive sa propre méthode d'exploration

2. Épistémologie : discipline philosophique qui s'occupe de la question de savoir comment nous parvenons à notre connaissance, c'est-à-dire comment nous arrivons aux certitudes, et comment nous gérons les convictions et les doutes.

de conscience, avec les moyens à disposition, selon le contexte légal). J'apprécie beaucoup la richesse de leur langage en métaphores, qui sont très utiles à la compréhension des problématiques ou des phénomènes, qui paraissent – à première vue – complexes et insaisissables. Ce sont des métaphores comme celle du sommet de l'Everest, lieu d'un cauchemar pour un enfant de 3 ans qui s'y trouverait sans préparation, tout autant que comme lieu d'extase pour l'alpiniste qui aurait passé toute une vie pour y accéder. Ou encore celle du poste de radio (notre cerveau) que le chercheur démonte en mille morceaux, tentant – en vain – d'y trouver la source de l'émission qui se manifeste (la conscience). Souvent, dans le dialogue entre Stephan et Olivier, je suis impressionné par l'acuité de leur raisonnement, parfois teinté d'une ironie perçante, justifiée et indiquée – à mon avis – face à l'énorme absurdité que nous appelons « normalité », et qui détruit encore à présent les bases de notre vie sur cette planète.

Je suis très honoré qu'Olivier et Stephan m'aient demandé d'écrire cette préface pour un livre qui aura certainement un impact sur la culture intellectuelle et spirituelle en France et en francophonie. J'admire profondément la soif des Français pour la liberté, et je suis tombé amoureux de la montagne en escaladant bien des sommets des Écrins dans ma jeunesse. Je porte aussi en moi un attachement profond à mes origines germaniques, dans lesquelles vibrent toujours les apports d'un animisme et d'un romantisme qui, hélas, ont contribué à la dérive meurtrière d'un peuple qui se croyait supérieur aux autres, en invoquant une « loi naturelle ». Lorsque je contemple la culture intellectuelle des Français contemporains, j'y vois l'héritage de René Descartes. Ce titan a ouvert la voie aux Lumières, à l'abolition de la superstition. Quand je contemple la vie des Français aujourd'hui, je vois une communauté en colère et en manque d'inspiration. Souvent, j'ai l'impression que le principe de laïcité – postulat fondamental de la République française – est devenu un dogme quasi religieux. C'est peut-être là l'une des raisons pour lesquelles la France continue à cumuler un retard si significatif en matière de science psychédélique par rapport à la plupart des pays du monde occidental. Ce livre a donc le potentiel de faire évoluer « l'âme française »,

pour laquelle le « je pense, donc je suis » est si cher, afin qu'elle puisse embrasser le « je ressens, donc je suis » – cette évidence du ressenti qui est malmené en France tout comme dans la grande majorité des communautés évoluant sur ce globe.

Pour finir, il y a surtout une chose qui me touche profondément dans cet échange : le passage du flambeau entre Olivier et Stephan. D'un côté, Olivier, médecin psychiatre, qui, malgré le fait d'avoir acquis ses galons à travers de nombreuses formations certifiantes, a dû faire face à d'innombrables contestations et rejets pendant son long engagement durant deux décennies pour faire avancer la « cause psychédélique » en France. De l'autre côté, Stephan, qui, après avoir fait ses preuves dans le monde du sport et de la finance, devient autodidacte et se spécialise dans le domaine du développement personnel et sociétal en lien avec l'expérience psychédélique. Comme je l'ai dit en début de ce texte, chaque être humain est capable – et donc a la tâche – de se servir de son intellect et de ses émotions pour trouver sa « recette de cuisine », la voie de son épanouissement. Chaque individu est capable de se lancer sur ce chemin, mais il est important d'avoir quelques repères et consignes à disposition pour ne pas se perdre sur ce parcours souvent épineux. Je salue donc le courage de Stephan de s'être lancé sur son chemin, décidément ; et je le remercie d'être un modèle d'inspiration pour tant de personnes en France.

Ce qu'il se passe entre ces deux hommes est exceptionnel : l'un, aux cheveux gris, confie son bébé à l'autre, plus jeune... et « même pas médecin ou scientifique » ! Ainsi, Olivier fait preuve d'une intégration de l'expérience psychédélique, qui est rare dans notre tissu social et professionnel habituellement guidé par des concepts dénués de bon sens comme celui de l'« expertocratie » ou du maintien du pouvoir par pure position d'ancienneté. Olivier et Stephan mettent en œuvre ce qu'ils considèrent comme juste et approprié par rapport à la cause à laquelle leur cœur est attaché : promouvoir notre bien-être collectif par l'implémentation sociétale de l'expérience psychédélique.

Je suis émerveillé !

Dr Ansgar Rougemont-Bücking

INTRODUCTION

Voici un nouvel ouvrage français sur le sujet, de plus en plus en vogue, des nouvelles thérapies psychédéliques.

C'est avec enthousiasme que nous avons, tous deux, mis en commun nos expériences, nos ressources, nos différences. Loin d'être un handicap, ces dernières nous ont permis de mener une réflexion plus élargie et enrichie par notre complémentarité, nous amenant à couvrir ainsi les principales facettes de l'expérience psychédélique : de la plus médicale et matérialiste (la matière est première ; et la conscience, secondaire) à la plus spirituelle et postmatérialiste (la conscience est première ; et la matière, secondaire).

Bien que cet ouvrage se veuille mettre en avant et « défendre » l'utilisation spirituelle des psychédéliques, il ne fait pas l'impasse sur l'importance des mécanismes neurobiologiques, psychologiques et culturels à l'œuvre dans les psychothérapies assistées par psychédéliques. Il propose même, au contraire, de les intégrer lors de la conclusion, en les inscrivant dans un modèle global attribuant leur juste place à chaque conception. En ce sens, il est très original et tient compte de toutes les hypothèses concernant la compréhension du mode d'action de ces substances.

L'avantage du dialogue « à cœur ouvert » et sans préparation est qu'il permet de vagabonder et de suivre des chemins de traverse au gré des inspirations et des associations, nous amenant là où nous ne pensions pas forcément aller et où d'autres ne se sont encore jamais aventurés. Au cours de nos précédents ouvrages, nous avons décrit et circonscrit systématiquement le terrain des applications médicales, ainsi que celui

du développement personnel et/ou spirituel facilité par les psychédéliques. Ici, nous nous laissons aller en exposant plus librement, mais aussi plus intimement, tout ce que l'exploration de ce domaine nous a appris.

Au gré de nos échanges, nous naviguons ainsi dans divers territoires : la genèse des religions et des principales voies spirituelles, le chamanisme et les cultes à mystères de l'Antiquité grecque, les dernières découvertes des neurosciences, les résultats des recherches cliniques, et les données anthropologiques concernant l'influence du contexte culturel ; le tout, dans un langage qui est accessible à tous. Le lecteur trouvera d'ailleurs en fin d'ouvrage un index explicitant les termes les plus techniques que nous avons utilisés.

Nous avons consacré une partie de nos échanges à mieux rendre compte de la synergie très positive, que l'on peut faire fructifier volontairement, entre la spiritualité avec psychédéliques et celle sans ceux-ci – et plus spécialement les interactions mutuellement renforçatrices entre le bouddhisme, la méditation et les effets des psychédéliques. La pratique d'une voie spirituelle peut augmenter les bénéfices d'une thérapie par psychédéliques. Et, inversement, l'expérience des psychédéliques peut bénéficier à la qualité de la pratique spirituelle quotidienne. Il en est ainsi pour d'autres pratiques, comme le yoga par exemple.

Loin de faire l'apologie inconditionnelle et le prosélytisme de l'usage des psychédéliques – dont la consommation est, rappelons-le, strictement interdite et lourdement punie en France –, nous rappellerons, chaque fois qu'il sera nécessaire, les limites et dangers de ces substances, lorsque leur usage n'est pas soigneusement préparé et accompagné avec expertise dans un contexte sûr et adéquat. Dans l'absolu, l'expérience psychédélique pourrait convenir à tout le monde ; mais, dans le relatif, il y a des contre-indications dont il faut absolument tenir compte... dans les pays où leur utilisation est légale, bien sûr.

Cela étant dit, nous espérons que vous prendrez autant de plaisir que celui que nous avons éprouvé en échangeant tous les deux, et que vous acquerrez une vision un peu plus transversale, complète et intégrée de ce vaste champ d'expérience et de connaissance, en allant au-delà des déformations et des clivages qu'une approche uniquement matérialiste

Introduction

peut provoquer. Vous pourrez ainsi mieux décrypter l'actualité sur ces « thérapies hors du commun », qui, à coup sûr, sera abondante dans la presse grand public lors de ces prochaines années. Vous comprendrez également mieux les enjeux implicites et la face cachée des débats qui ne manqueront pas quant à la légitimité de l'usage de ces substances : pour qui ? Pour quoi ? Prescrites et accompagnées par qui ? Deviendront-elles légales ? Etc.

CHAPITRE 1

PSYCHÉDÉLIQUES ET CIVILISATIONS, À L'AUBE DES TRADITIONS SPIRITUELLES DU MONDE

STEPHAN: Nous nous sommes dit qu'il pourrait être intéressant d'instaurer un dialogue entre nous, puisque nous nous sommes rendu compte, en regardant les vidéos l'un de l'autre, que nous parlions, sans nous connaître, quasiment d'une même voix. Avec des degrés de crédibilité différents puisque, toi, tu es psychiatre.

OLIVIER: Voilà psychiatre, psychothérapeute, oui.

STEPHAN: Et le sujet qui nous intéresse aujourd'hui – à savoir les psychédéliques et les enthéogènes¹ – est encore brûlant et interdit dans la plupart des pays du monde. Mais, toi, tu as le courage, en tant que médecin, d'en parler ouvertement.

Tu oses non seulement parler de ce qui se fait d'un point de vue scientifique et médical, puisqu'on se rend compte que toutes les études sont en train de mettre le doigt sur les bénéfices de certains psychédéliques au niveau de la santé mentale, mais tu insistes aussi sur l'importance des applications spirituelles ou sur les dimensions spirituelles auxquelles ces molécules ou ces plantes donnent accès.

1. En parlant d'une substance psychoactive utilisée à des fins religieuses ou mystiques, notamment. Qui génère le sentiment de Dieu en soi, qui donne le sentiment du divin.

OLIVIER : Tout à fait. Paradoxalement, alors que je suis médecin psychiatre et que j'ai donc soigné beaucoup de pathologies psychiques, je m'intéresse dorénavant principalement au développement spirituel avec les psychédéliques.

Pourquoi ? Parce que, de toute façon, tout ce qui concerne la prise en charge des pathologies psychiatriques ou physiques par les psychédéliques est en train d'être amplement étudié et validé. Beaucoup de gens s'occupent déjà très bien de cet aspect-là. L'intérêt médical des substances psychédéliques devient évident.

Très probablement, dans les quelques années qui viennent, dans certains pays comme les USA, le Canada ou l'Angleterre, les psychédéliques seront prescrits sur ordonnance légalement pour plusieurs pathologies bien reconnues : les troubles post-traumatiques, les dépressions résistantes aux antidépresseurs, différents types d'addictions, certains troubles obsessionnels compulsifs, etc. C'est déjà le cas en Suisse, pays pionnier en ce domaine, mais aussi tout récemment (début 2023) en Australie, pour la psilocybine et la MDMA.

Je dirais qu'il s'agit de la partie la plus facile de l'histoire, celle qui concerne des patients triés sur le volet, sélectionnés et suivis par des médecins ou des professions médicales dans des cliniques spécialisées pour un prix assez élevé. Cela ne concernera donc certainement pas tout le monde.

Je pense que, pour utiliser le potentiel énorme de ces substances – le potentiel pour l'humanité, pour sa croissance, son développement personnel et spirituel, et même pour le développement d'une société plus juste incarnant vraiment les valeurs « Liberté, Égalité, Fraternité » –, on a besoin d'un vrai coup de pouce pour augmenter le niveau de conscience global. Un coup de pouce qui puisse toucher un grand nombre de personnes hors pathologie médicale ou psychique, en tout cas accessible potentiellement pour tous ceux qui seront intéressés. Cela dans certaines limites bien sûr, car on verra qu'il y a certaines contre-indications pour ces médecines-là. Pour certaines personnes, il vaut mieux trouver une autre

Psychédéliques et civilisations, à l'aube des traditions spirituelles du monde

voie d'éveil spirituel que celle-ci, qui est quand même assez intense et escarpée. Dans l'absolu, ce serait une médecine qui pourrait bénéficier à tous ; mais, dans le relatif, il y a des gens qui ne la supporteraient pas bien.

De plus, il faut une préparation sérieuse en amont. En tout cas, c'est une voie d'ascension et d'éveil – « d'épiphanie », pourrait-on dire – assez remarquable, assez fiable et rapide, pour un grand nombre de personnes.

STEPHAN: Tu évoques l'« épiphanie » qui, au-delà de la stricte dimension religieuse, est la compréhension soudaine de l'essence ou de la signification de quelque chose. Cela évoque spontanément l'éveil spirituel des bouddhistes ou des hindouistes, qui en parlent depuis plusieurs millénaires à travers divers mots et divers degrés. On parle vraiment ici d'un changement radical de perception de la nature et de la réalité à la suite d'une expérience transcendante qui, pour beaucoup, change tout pour de bon.

OLIVIER: Tout à fait. Je dirais qu'il y a trois niveaux de changement permis par les psychédéliques.

Le premier niveau, qui est le plus simple, le plus basique, ne s'atteint pas nécessairement grâce à de hautes doses de psychédéliques, mais ne l'exclut pas non plus. C'est le stade de la pénétration plus en profondeur de la conscience dans ton champ de perception, dans ton vécu, dans ta compréhension de la vie. Je ne parle même pas de la nature de la réalité, mais de la vie quotidienne.

C'est-à-dire que les psychédéliques favorisent – potentiellement, mais pas tout le temps – la « floraison » des mêmes qualités qu'introduit la méditation de pleine conscience (*mindfulness*)² dans la vie des individus.

2. L'appellation « pleine conscience » est la traduction française de *mindfulness* en anglais, désignation de Jon Kabat-Zinn pour distinguer l'état recherché dans une pratique thérapeutique d'une forme de méditation ayant pour but la réduction du stress (MBSR) ou la prévention de rechutes dépressives (MBCT).

Ils permettent de développer la compassion, l'altruisme, la bienveillance, la tendresse, la gentillesse, la patience, toutes ces qualités de l'amour qui se déclinent ainsi, ou encore l'empathie, la solidarité, l'entraide.

Ce sont toutes des valeurs dont on a besoin. Parce que le but de la vie est quand même, sans aller très haut dans la spiritualité, de vivre l'amour envers soi-même, envers les autres, quoi qu'il arrive, le plus possible.

Ce n'est pas toujours possible comme tel, mais c'est ce qui est visé.

La pratique des psychédéliques de manière assidue, régulière et raisonnée – c'est-à-dire pas n'importe comment ni n'importe où – peut amener à développer cette conscience de base considérant que nous sommes tous unis par une même et grande Conscience, que nous sommes tous frères et sœurs d'une même et grande Conscience. Ce que je fais à moi-même, je le fais à l'autre. Ce que je fais à l'autre, je le fais à moi-même. C'est comme lorsqu'une pierre tombe dans un lac, cela crée des ondes qui se répandent à la surface de l'eau.

Donc je dirais que ce premier niveau est celui du changement de perception de soi, des autres et du monde.

Le deuxième niveau consiste, lors des « voyages psychédéliques », à se rendre compte que l'humain n'est pas le seul à avoir une conscience dans l'univers.

On prend conscience – notamment avec les psychédéliques, mais aussi avec d'autres méthodes dites « d'élargissement de la conscience » – du fait que les plantes, les animaux ont eux-mêmes une conscience et peuvent communiquer avec la nôtre. On s'aperçoit aussi, au cours de rencontres inattendues et surprenantes, qu'il n'y a pas que la Terre qui soit peuplée d'êtres conscients. Il y a probablement d'autres planètes habitées d'êtres conscients – que ce soient des exoplanètes ou dans d'autres dimensions cachées. Il n'y a pas que les mondes visibles, mais aussi des mondes invisibles qui sont habités de conscience(s) ou, comme on le dit parfois, des mondes parallèles ou alternatifs. Nous ne sommes donc pas les seuls à avoir une conscience individuelle. Il existe aussi des « entités » – on peut dire d'autres « âmes » – qui ne sont pas humaines. Ce sont des consciences habitant dans d'autres mondes.

Psychédéliques et civilisations, à l'aube des traditions spirituelles du monde

Et cela change tout ! Car, d'un point de vue très « anthropocentré », nous pensons souvent que l'être humain est le seul dans l'univers à avoir une conscience.

C'est le deuxième niveau de changement de perception.

Quant au troisième niveau, il s'agit de la transformation qu'entraîne le fait de rencontrer l'Esprit qui est à la source de tout. *The Source of Being*, qui est en fait la Conscience, avec un grand C. Elle se manifeste sous forme de Lumière, de Joie, d'Amour. Tout cela est associé à des informations concernant le fonctionnement intelligent et bienveillant de tout l'univers. Cela nous connecte à notre essence, à notre nature fondamentale, à notre part divine.

Voilà les trois niveaux auxquels l'expérience psychédélique introduit.

STEPHAN: La dernière chose que tu viens de dire fait grandement écho en moi, c'est la rencontre entre le « petit moi » (l'ego) et la « Conscience, avec un grand C » – cette conscience universelle. Et, dans ma perception des choses, dans ma propre expérience, il réside dans cette Conscience une intentionnalité, comme si celle-ci cherchait à faire l'expérience d'elle-même à travers les formes humaines que nous sommes.

À la lumière d'une expérience psychédélique intense, nous pouvons, semble-t-il, rencontrer cette Source, que certaines personnes depuis des millénaires appellent « Dieu » – qui est un terme quand même devenu relativement restrictif – ; cette conscience universelle. Nous pourrions éventuellement nous laisser aller à expérimenter, ou plutôt à *sentir*, qu'elle a une intention.

Cette intention serait de se répandre, de faire l'expérience d'elle-même à travers une infinité de ses manifestations ; certaines étant tangibles, comme celles que nous incarnons dans cette dimension dite « matérielle », mais aussi d'autres dimensions intangibles, puisque nous assistons, à travers l'expérience des psychédéliques – quand elle est suffisamment poussée et « bien menée » –, à une superposition de dimensions.

Ce que j'aimerais ajouter, c'est que l'exploration de ces dimensions-là peut être très perturbante, puisqu'elle apparaît parfois comme beaucoup plus réelle que notre réalité.

OLIVIER: Je suis entièrement d'accord avec toi. On peut dire que les yeux que la Conscience Source a créés chez les humains (et toutes les créatures), ce sont des yeux pour se voir elle-même; que les oreilles qu'elle a créées chez eux, ce sont des oreilles pour qu'elle puisse s'entendre; etc. Et tout cela pour «prendre conscience» d'elle-même. Cela correspond au concept d'*awareness*. Cela lui permet de sortir de la «simple» conscience pure, pré-réflexive, phénoménologique, pour entrer dans l'expérience de «la conscience de la conscience», dans la «métaconscience», la conscience réflexive. Elle prend conscience d'elle-même grâce aux «miroirs réfléchissants» qu'elle a introduits pour elle-même à l'intérieur des diverses formes qu'elle a créées.

On pourrait imaginer la Conscience originaire comme une grande étendue illimitée, infinie, calme et sans mouvement, et qui, si elle n'avait pas créé un «autre qu'elle-même» ne se sentirait paradoxalement même pas consciente...

En effet, paradoxalement, la grande Conscience n'aurait pas conscience d'elle-même sans ses créations – ce qui est quand même un comble!

Grâce à ses productions – créer des autres qu'elle-même –, elle introduit un contraste; ce qui permet une perception, car il n'y a pas de perception sans contraste.

On entend souvent dire: «Puisque c'est la grande Conscience, pourquoi alors le monde n'est-il pas parfait?» Parce que, si elle ne créait que des êtres parfaits, que du parfait, elle se recréerait infiniment elle-même, elle ne créerait donc pas un véritable «autre» pour se voir ou se regarder elle-même.

Psychédéliques et civilisations, à l'aube des traditions spirituelles du monde

STEPHAN: C'est une conscience qui contient et englobe les polarités, puisqu'elle ne peut faire l'expérience d'elle-même qu'à travers le jeu dynamique et dissocié de polarités opposées. Donc nous ne sommes pas dans des interprétations de bien ou de mal, de vie ou de mort, etc., qui sont trop anthropocentriques.

OLIVIER: On rencontre le Un, avec un U majuscule, mais le Un enrichi de la multiplicité et de la dualité des formes qu'il a créées pour mieux se retrouver, pour s'amuser avec la diversité des expériences qu'elles permettent. C'est la « *Magna Lila* », comme disent les hindous – un jeu cosmique... et presque comique.

STEPHAN: Un grand message qui revient souvent chez les gens qui vont loin avec les psychédéliques, avec la rencontre de ce que j'ai envie d'appeler cette « entité », même si le terme est déjà très restrictif. Et c'est une information commune à ces psychonautes, à ces explorateurs de la conscience. Il s'agit d'un grand « Je » : JE, ou JEU.

OLIVIER: Oui, c'est un grand « Je », avec un J majuscule. Et tu t'aperçois que, quand ce Je est dépouillé de tout artifice, de tout qualificatif, de toute identité, il n'est plus le « je » individuel. C'est le Je de l'univers. Tu vis cela dans les états les plus élargis de conscience avec les psychédéliques – c'est le niveau 3 de la classification des états élargis de la conscience (cf. annexe 1 en fin d'ouvrage).

C'est le même Je qui perfuse tout l'univers. Simplement, il est plus ou moins coloré par les différents prismes qu'il rencontre, à travers les différents êtres qu'il a créés. Mais c'est le Je fondamental, la texture de base de l'univers.

J'appelle cela « l'ascenseur de la conscience ». C'est-à-dire que c'est le même Je, cette substance invisible, cette présence-conscience pure sans contenu, cette qualité d'Être invisible, qui relie, comme un ascenseur, tous les niveaux de l'univers – de la particule subatomique à la galaxie, du visible à l'invisible.

C'est d'ailleurs ce qui permet à tout de communiquer avec le Tout, ce qui explique que *Tout est relié* (titre du livre de Morisson et Leterrier, paru en 2023 chez Guy Trédaniel éditeur), qu'il n'y a pas de rupture de continuité. C'est ainsi que, par la médiation de la conscience, tu peux te rendre dans tous les étages de la réalité. Mais, pour cela, il faut faire taire l'activité mentale de l'ego, au moins partiellement. Celui-ci constitue, en effet, un puissant « attracteur/brouilleur », hypnotisant et piégeant la Conscience dans un îlot momentanément dissocié du Tout, dans une petite conscience individuelle, un « moi je ».

Quand l'ego prend la Conscience dans sa trappe, celle-ci oublie d'où elle vient et qui elle est réellement. Mais, avec des pratiques spirituelles d'élargissement de conscience et avec les psychédéliques, cela va vite. On peut dévoiler et reconnecter la conscience personnelle très limitée avec les autres niveaux de la Conscience : l'inconscient personnel, l'inconscient collectif, pour arriver à la Conscience Source.

STEPHAN: Ce que tu dis et la sémantique que tu emploies me font penser tout de suite à Jung. Et plus j'explore, plus je rencontre, plus j'expérimente, plus je me dis que Jung avait quand même, sans l'usage des psychédéliques, compris énormément de choses sur la nature et la structure de la réalité.

OLIVIER: Mais totalement ! Parce que l'*Unus mundus*, dont il parle dans ses ouvrages, c'est la haute Conscience universelle. Jung a indiqué comment elle abritait en son sein l'inconscient collectif peuplé par des archétypes. Ceux-ci représentent un niveau intermédiaire, ce que l'on appelle « le monde du rêve » dans le chamanisme, ou « le monde transpersonnel » en psychologie. Pour résumer, tu as, à la source, le niveau de l'Esprit avec un grand « E » ; puis tu as le niveau des esprits ou des archétypes, esprits avec un petit « e » ; et enfin, tu as le monde de la réalité ordinaire, de l'ego.

Cette classification en trois mondes peut sembler simpliste, mais elle permet de se repérer dans la multitude bigarrée et en apparence hétéroclite des expériences psychédéliques. Car, fréquemment, le chemin suivi

Psychédéliques et civilisations, à l'aube des traditions spirituelles du monde

par la conscience dans une psychothérapie assistée par psychédéliques (PAP) est justement de passer progressivement du monde de l'ego à celui des esprits, puis à celui de l'Esprit, de la Conscience unitive.

Jung fait partie de ces précurseurs ayant jeté un pont entre science et spiritualité. Le modèle matérialiste moniste ne tient pas du tout la route face aux expériences « extraordinaires » rencontrées lors des PAP. En effet, selon celui-ci, il n'y a que la matière qui existe vraiment, le reste (la conscience et l'énergie) n'est qu'un épiphénomène, une contingence, un « effet secondaire » de la matière.

Par contre, si l'on prend un modèle philosophique qui s'appelle « l'idéalisme analytique » (cf. l'ouvrage de Bernardo Kastrup : *Pourquoi le matérialisme est absurde*, Aluna 2023), ou l'idéalisme moniste, tout s'explique plus naturellement. Au départ, tout est formé à partir d'un champ illimité de Conscience, et tout ce qui existe n'est qu'un état particulier de la Conscience. Donc la matière, les autres mondes, les autres dimensions rencontrées sont des états particuliers du même Je qui se déploie à l'infini.

Pour la suite de notre discussion, on tiendra comme équivalents les termes *idéalisme moniste* et *postmatérialisme* ; les quelques nuances existantes entre eux ne sont qu'affaire de spécialistes, pas du tout essentielles pour notre propos ici.

STEPHAN : Oui, ce qui est intéressant, c'est que plus la science avance, plus elle donne de crédit et penche vers ce paradigme postmatérialiste que l'on est en train d'évoquer, et qui est, en réalité, brossé depuis des millénaires par les traditions spirituelles, toutes issues du chamanisme. Qu'elles soient orientales ou occidentales.

OLIVIER : Oui, et j'insiste : Bernardo Kastrup – retenez ce nom – est un génie. Philosophe, ingénieur en intelligence artificielle, penseur incroyable. Il a justement écrit un livre sur Jung (*Decoding Jung's Metaphysics*, Iff Books, 2021) montrant comment la métaphilosophie – ou le métapsychisme de Jung – est parfaitement compatible avec ce

que nous sommes en train d'exprimer : la Conscience est première, et différents mondes coexistent. Kastrup y explique aussi le rôle joué par les archétypes jungiens dans le paradigme postmatérialiste.

STEPHAN: Avant de te laisser continuer, j'avais juste envie de faire une toute petite parenthèse, qui n'est pas liée aux psychédéliques, mais plus à ta position de psychiatre, et qui va permettre d'éclaircir un peu la discussion avant que nous poursuivions.

Je me pose une question : est-ce qu'il peut y avoir une pratique psychothérapeutique crédible sans prise en compte de la dimension spirituelle ?

OLIVIER: Pour moi, je peux te répondre simplement : non. La dimension spirituelle est l'une des composantes essentielles de l'être humain, comme le sont les dimensions physique, émotionnelle et mentale.

Couper l'être humain au niveau du mental en disant : « Il n'y a rien au-dessus, il n'y a pas de spirituel », c'est mutiler l'être humain d'une dimension fondamentale de son existence. Dimension qui lui permet non seulement de trouver du sens à son existence, mais aussi de développer ses plus belles qualités et de les mettre au service de ce qu'il a créé.

STEPHAN: Une dimension de l'existence que tu qualifies de « fondamentale », mais qui n'est pas reconnue par les matérialistes ou les scientistes³, car ni mesurable ni reproductible.

3. Le scientisme consiste à affirmer l'applicabilité universelle de la méthode et de l'approche scientifiques, et l'idée que la science empirique constitue la vision du monde la plus légitime ou la partie la plus valide de la connaissance humaine, à l'exclusion d'autres points de vue d'origine philosophique, religieuse ou morale (Tom Sorell, *Scientism: Philosophy and the Infatuation with Science*, Routledge, 1994).

Il a été défini comme « la position selon laquelle les méthodes inductives caractéristiques des sciences naturelles sont la seule source de connaissance authentique et factuelle, et que, en particulier, elles seules peuvent produire une connaissance authentique de l'homme et de la

OLIVIER: On peut quand même mesurer ses effets, on peut faire des hypothèses et s'apercevoir que celles-ci sont validées par les faits. Si on fait l'hypothèse d'une grande Conscience, d'une Intelligence intentionnée, d'un Amour fondamental opérant à l'intérieur de l'univers, cela peut expliquer beaucoup de choses que les matérialistes n'expliquent pas.

Mais on ne pourra peut-être jamais le « prouver » totalement de manière directe. On pourra juste noter les convergences des faits et des données récoltés, tester les capacités prédictives du modèle idéaliste moniste et vérifier comment les hypothèses qu'il contient restent en cohérence avec la réalité observée. Tout comme les matérialistes n'ont jamais pu prouver définitivement, ni directement, que la matière créait la conscience. C'est ce que David Chalmers appelle le « *hard problem* », le « problème difficile de la conscience ». Alors les scientifiques matérialistes esquivent ce problème et affirment: « Mais, un jour, on le prouvera, donc on peut présupposer que c'est le bon modèle. » Non, ils ne vont pas « le prouver, un jour », car le changement de paradigme actuel se fait en faveur du postmatérialisme, et montre progressivement à quel point le matérialisme s'avère désuet, incomplet – voire inapproprié, dans certains cas.

STEPHAN: Pendant que tu parlais, je réfléchissais à la position que toi et moi prenons publiquement en faveur des psychédéliques sans jamais en encourager l'usage, mais en faisant connaître ce qui est en train de se passer et dont on a peu conscience en France. Tandis qu'aux États-Unis, au Canada, ou en Suisse, c'est un sujet qui est au centre de la société depuis plusieurs décennies.

Quand je t'entends parler et quand j'essaie de mettre en perspective mes convictions et mes expériences, je me rends compte que ce que l'on est en train d'expérimenter et d'exprimer se rapproche quand même de

société» (Alan Bullock, Stephen Trombley, *The New Fontana Dictionary of Modern Thought*, Harper Collins, 1999, p. 775).

manière assez surprenante d'écrits qui ont plusieurs milliers d'années, que l'on retrouve dans le bouddhisme, l'hindouisme, mais aussi dans les traditions chamaniques amazoniennes et nord-américaines.

OLIVIER: Et aussi dans les Védas.

STEPHAN: Oui, dans le Rig-Veda, plus précisément.

Nous pourrions ici soulever la question du lien entre les grandes traditions, les spiritualités – qui sont devenues, par la suite, des religions dogmatiques – et les effets enthéogènes des psychédéliques, ou des plantes dites « sacrées ». C'est ce dont je parle tout au long de mon ouvrage, *La Sagesse interdite* (78)⁴.

OLIVIER: Oui, et je te laisserai en parler, car tu es bien plus qualifié que moi en ce domaine.

Mais avant cela, pour ma part, et pour ne pas que je l'oublie, je voulais reprendre un peu la question de la psychothérapie. Parce qu'il y a une branche de la psychothérapie qui se développe de plus en plus en France : la psychothérapie transpersonnelle (représentée par le CesHum, et notamment Bernadette Blin).

C'est une discipline très intéressante parce qu'elle reprend les acquis des psychothérapies classiques. Elle ne nie pas que l'être humain est un ensemble – physique, émotionnel et mental –, mais elle ajoute cette dimension spirituelle de manière intégrée et intelligente.

Il y a beaucoup de pratiques thérapeutiques, dites « d'élargissement de la conscience », qui sont dérivées de cette méthode, qui ne passent d'ailleurs pas forcément par les psychédéliques, pour obtenir pourtant quasiment les mêmes résultats qu'avec eux.

4. Les numéros entre parenthèses indiquent de se référer à la bibliographie de fin d'ouvrage.

Par exemple, la respiration holotropique, mais aussi l'hypnose, l'EMDR, l'imagination active de Jung, etc. Ces techniques ont la caractéristique commune d'obtenir des résultats de mise en contact avec la partie spirituelle de notre âme, mais aussi avec le soubassement spirituel de l'univers et les ressources (énergies, informations) qui s'y trouvent.

Il m'est très important d'utiliser mon titre de médecin psychiatre, ainsi que mon expérience et mon expertise en ce domaine, pour poser la légitimité de mes propos. En effet, le plus souvent, les gens qui opposent un point de vue matérialiste et disent : « Les expériences psychédéliques ne sont que des hallucinations provenant d'une modification de l'activité du cerveau », ou bien ceux qui affirment, dans une optique constructiviste/anthropologique, que « Celles-ci ne sont que l'expression de structures socioculturelles engrammées dans l'inconscient et projetées sur la réalité » ne sont le plus souvent ni psychothérapeutes, ni psychologues, ni psychiatres. Ils n'ont donc pas la même expertise que moi concernant le psychisme, son fonctionnement et ses déviations, et n'ont probablement eux-mêmes pas fait l'expérience personnelle d'états très élargis de la conscience.

J'ai passé les seize premières années de ma vie professionnelle à travailler dans un hôpital psychiatrique, à prendre en charge des patients psychotiques chroniques. J'ai développé les thérapies cognitives et comportementales pour les psychoses chroniques en France (et écrit trois ouvrages sur le sujet dans les années 1990), donc je connais bien la façon de fonctionner du mental des psychotiques, et les processus psychiques des hallucinations et des délires.

J'ai beaucoup étudié les échelles d'évaluation de la psychopathologie, la nosographie (science des classifications). J'ai fait des études complémentaires en statistique clinique, statistique épidémiologique, neuroanatomie, neurophysiologie. J'ai un DEA de neurosciences, j'ai obtenu un contrat Inserm pour un travail sur la qualité de la vie des

patients psychotiques chroniques, avec des programmes de réhabilitation sociale que j'avais appris en allant travailler aux États-Unis.

Je suis donc bien placé pour savoir ce qu'est une hallucination ou pas, ce qu'est une illusion ou pas, la mythomanie, etc. Et, lorsque les gens racontent ce qu'ils ont vécu lors de leur expérience ou lorsque je considère ma propre expérience avec les psychédéliques, je me sens tout à fait bien placé pour affirmer que ce n'est pas du tout de l'ordre du délire, de l'hallucination, ou le simple produit d'un conditionnement social ou culturel.

Il y a quand même un paradoxe dans le fait que des personnes – souvent des neurophysiologistes ou des neurocognitivistes, qui ne sont pas spécialisés dans l'approche clinique psychopathologique – qui n'ont pas vécu elles-mêmes d'états profondément modifiés de conscience, et qui ont très peu de mots pour les qualifier, s'autodéclarent spécialistes pour faire la police de la pensée et décider de la façon « officielle-mainstream-matérialiste » dont on « devrait » comprendre les mécanismes d'action des PDL, en affirmant que c'est la matière du cerveau qui produit la conscience et la phénoménologie de l'expérience.

Mais avec quelle légitimité parlent-ils ?!

Quand tu vois que les hindous disposent d'au moins une bonne quinzaine de mots pour parler des différents états de conscience, alors que nous n'en avons que deux ou trois, cela montre notre pauvreté, à la fois expérimentale et intellectuelle, pour parler de ces choses-là.

C'est pour cela que, lorsque tu me parles du Rig-Veda, tu as raison. Le védisme avait une expertise avancée que nous avons perdue, nous, les Occidentaux modernes.

Tout comme le chamanisme est allé tellement plus loin que nos protocoles modernes d'accompagnement des PAP, avec sa technologie rituelle d'encadrement du sacré lors de la prise de plantes psychoactives. On a ainsi tout intérêt à concevoir des méthodes hybrides « chamanico-psychologiques » pour accompagner les PAP et intégrer le savoir-faire

Psychédéliques et civilisations, à l'aube des traditions spirituelles du monde

et le savoir-être récoltés pendant des milliers d'années par les peuples dits « premiers ».

STEPHAN: Absolument! C'est une analogie que je fais souvent. Aller en Amérique du Sud pour suivre la tradition shipibo-conibo pour essayer de comprendre ce qui est en train de se jouer dans une cérémonie d'ayahuasca est presque peine perdue – en tout cas, une tâche très ardue.

Pour nous, Occidentaux, essayer de comprendre ce qui se fait là-bas, avec les techniques chamaniques développées pendant des millénaires, est un défi du même ordre que proposer à quelqu'un qui a toujours vécu dans la jungle de s'installer devant un ordinateur dans une tour de bureaux, et de lui dire: « Vas-y, travaille maintenant. »

Il lui manquera une infinité de strates pour parvenir à une compréhension des choses, pour ne serait-ce que commencer à comprendre ce qu'il pourrait essayer de faire avec un ordinateur.

Eh bien, pour nous, c'est pareil. C'est-à-dire que nous avons des milliers d'années de retard sur ce que ces peuples sont en train de faire avec les plantes. Certains détracteurs des techniques d'accompagnement inspirées du chamanisme, aveuglés par le prisme scientifique, négligent le poids de cette antériorité expérientielle colossale.

J'évoque les traditions enthéogéniques d'Amérique du Sud, mais, quelques millénaires auparavant, cela se passait déjà en Sibérie, en Inde, au Moyen-Orient, avec la consommation de ce que l'on appelle « *soma* » ou « *haoma* » – dont nous ne connaissons toujours pas la composition exacte!

Et plus on recherche, plus on se rend compte que la consommation d'enthéogènes ou de psychédéliques est à la source de la plupart des traditions spirituelles, dont le yoga!

OLIVIER: C'est exact. Tu parles de ces civilisations un peu éloignées, mais il y en a une très proche de nous: la civilisation grecque. Au VI^e siècle

avant Jésus-Christ, nous avons constaté l'efflorescence des écoles initiatiques à mystères, qui utilisaient probablement toutes un « sacrement psychédélique » ingéré lors de leurs cérémonies.

Le philosophe Platon, qui a marqué notre civilisation par sa philosophie, a été initié aux mystères d'Éleusis, où se consommait le *kykeon*⁵, une boisson psychédélique contenant un équivalent du LSD. Celui-ci n'était pas issu de l'ergot du seigle, comme le LSD découvert deux millénaires plus tard par le chimiste suisse Hofmann, mais à partir de l'ergot de l'orge, grâce à une méthode d'extraction hydraulique. C'est impressionnant quand même, pour l'époque ! Ce qu'Albert Hofmann a fait en 1938 dans un laboratoire d'une grande entreprise pharmaceutique suisse (Sandoz), les Grecs avaient réussi à le faire empiriquement, plusieurs siècles avant Jésus-Christ, avec les moyens du bord !

Ces écoles à mystères grecques constituent un modèle qui pourrait nous inspirer pour encadrer le développement spirituel permis par les psychédéliques. C'est-à-dire que l'on pourrait créer des centres spécialisés d'initiations spirituelles – des Éleusis 2.0 – avec des accompagnateurs spécialistes d'une voie spirituelle qui auraient une expérience personnelle solide des psychédéliques. Ce cadre permettrait de suivre un chemin spirituel dans de très bonnes conditions de sécurité, stimulé par des séances de PAP régulières et échelonnées dans le temps. Un vrai parcours initiatique, comme celui que proposaient les écoles à mystères de l'Antiquité.

STEPHAN : À propos de ces cultes à mystères à travers la Grèce, il est intéressant de rappeler que l'Empire grec n'était pas uniforme, mais composé de plusieurs cités-États qui rivalisaient entre elles, militairement

5. Le *kykeon* (grec ancien : *κυκεών*, *kykeōn*; de *κυκᾶω*, *kykōō*; « remuer, mélanger ») était une boisson grecque antique de diverses descriptions. Il est largement admis que *kykeon* se réfère généralement à un breuvage composé psychoactif, comme dans le cas des mystères éleusiens.

et culturellement. Ce que l'on appelle la « mythologie grecque », que nous percevons comme quelque chose de relativement uniforme, était en réalité plutôt hétérogène selon les endroits de l'Empire. Chaque cité-État rivalisait culturellement avec son culte à mystères plus ou moins dédié à certaines divinités. À Éleusis, par exemple, c'était principalement Déméter, Perséphone et Dionysos.

Il existe un livre référence, que tu as très probablement lu, *The Immortality Key*, de Brian C. Muraresku, qui fait l'exégèse de tout ce que l'on a pu découvrir sur ces cultes à mystères. Car il n'y avait pas qu'Éleusis, il y en avait plusieurs. Il n'y avait pas que l'ergot du seigle, il y avait beaucoup d'autres substances psychédéliques utilisées à travers les bières et le vin, sur lesquelles nous reviendrons. Il est donc intéressant de voir qu'au centre de la civilisation grecque, sur les découvertes et l'influence de laquelle la nôtre s'est construite, et qui a produit parmi les plus grands penseurs de l'humanité, se trouvaient des initiations psychédéliques de masse.

OLIVIER: Oui. Il existe aussi un autre livre, d'un chercheur qui s'appelle David C. A. Hillman, *The Chemical Muse* (2008), qui montre que les grands tragédiens grecs, Euripide, Sophocle, ainsi que les grands philosophes grecs, Platon, Épicure, Aristote, Cicéron, ont tous consommé des produits psychédéliques. C'était très courant, à cette époque.

STEPHAN: Oui, d'ailleurs la plupart des empereurs romains sont passés par l'initiation proposée à Éleusis⁶. Il y a donc des recherches, dans des disciplines comme l'archéobiologie, l'archéobotanique et l'archéochimie, qui consistent à identifier – ici, à travers les vestiges d'Éleusis, mais aussi sur tout le bassin méditerranéen de l'Espagne à la Turquie – ce que l'on trouvait à l'intérieur des jarres, ou ce que l'on trouvait à l'intérieur des calices cérémoniels.

6. Dion Cassius, *Histoire romaine*, livre LXIX, chapitre XI.

On y a trouvé des traces de muscarine (substance caractéristique des amanites tue-mouches), de psilocybine, qui sont présentes dans les champignons hallucinogènes et dans l'amanite, mais aussi des traces d'ergot du seigle. On a donc la preuve formelle que ces choses-là étaient consommées de manière cérémonielle.

Les témoignages écrits qui subsistent de ces initiations parlent, de manière relativement consensuelle et homogène, de la dissolution de l'ego dans un grand Tout, et de l'accession à la « mort avant la mort », pour mieux « renaître ». En réalité, l'expérience psychédélique vécue avec une intensité suffisante mène, de manière directe et expérientielle, à ce dont nous parlions plus haut : la prise de conscience irréfutable que nous sommes bien plus qu'un ego et un corps, que nous sommes à la fois tout et partie d'une grande conscience que nous pressentons comme immortelle, transcendant les limites de la vie humaine, matérielle et terrestre.

OLIVIER : En effet. C'était ça, le principal but des cultes à mystères : vivre la mort avant la mort, et puis en renaître. Mais également apprendre à naviguer dans les différents mondes traversés au cours du passage de la conscience dans l'au-delà, savoir y aller mais aussi savoir en revenir, ou même être capable de contacter des esprits de gens chers à nos cœurs (et exceptionnellement pouvoir les ramener de l'enfer, comme l'a fait Dionysos pour sa propre mère).

Dionysos était un dieu itinérant. Il allait de ville en ville. Il n'avait pas un temple où son culte et ses rites avaient été fixés pour toujours. Dionysos, c'est vraiment le dieu des psychédéliques, de l'extase, de l'ivresse, de la transgression des limites sociales et des normes. C'est en même temps celui des dieux grecs qui fait le plus peur à la société occidentale. En effet, cette dernière a une quasi-phobie des états élargis de la conscience, qu'elle conçoit comme pathologiques ou dangereux. Alors qu'en fait, dans d'autres sociétés ou civilisations, ceux-ci sont valorisés, car permettant la guérison et le lien entre le monde divin et le monde humain.

Dionysos est vraiment le dieu qui apporte sa part – comme dans l'expérience psychédélique – de chaos, d'effervescence, d'émotion, d'extase, de transe. Avec la musique, la danse, le vin et d'autres substances, avec le sexe. Parce qu'on ne parle pas souvent du rôle des psychédéliques dans la sexualité. C'est très tabou, et c'est encore plus dicté par l'injonction : « Surtout, n'en parlez pas, vous allez gêner le retour et l'expansion actuelle des psychédéliques dans la médecine ! »

En contrepartie, pour équilibrer l'expérience dionysienne, on peut évoquer un autre archétype, celui du dieu Apollon, qui permet la mise en forme du chaos, la mise en ordre nécessaire pour l'intégration de l'expérience. Cet archétype est particulièrement utile, après une expérience psychédélique, quand tu essaies d'extirper – à partir de tout ce que tu as vécu d'intense, de bouillonnant, de nouveau – une prise de conscience, un *insight*, pour accompagner la naissance de nouveaux schémas psychiques et permettre un changement de vie. Le couple Apollon-Dionysos est donc important à connaître pour l'accompagnement psychédélique.

STEPHAN: Ce qui est également intéressant ici, ce sont les travaux de mythologie comparée, qui font des ponts évidents entre Dionysos et Jésus. Qui de mieux comme itinérant que la figure de Jésus ?

Voici une petite anecdote assez intéressante: Jésus qui change l'eau en vin. À savoir qu'à l'époque, il y a donc deux mille ans, le vin était une boisson enivrante qui, selon les connaissances que l'on a, n'avait rien ou très peu d'éthylique. Enivrant ne se rapporte pas forcément à l'alcool (que l'on n'a pu mesurer qu'en 1824), et qui dit *vin* ne dit pas seulement *raisins*. Donc une boisson qui était qualifiée de « vin » ou d'« enivrante » n'était pas forcément alcoolisée, mais était enivrante à bien d'autres égards, au sein d'une société dont la spiritualité était une considération centrale.

Nous pouvons regarder cet événement biblique, historiquement réel ou non, consistant à changer l'eau en vin – donc en une boisson enivrante potentiellement psychédélique – sous le prisme de l'adjonction

potentielle d'ergot du seigle, dont l'usage à l'époque semble avoir été courant.

Il y a tout un corpus de chercheurs qui est en train de faire de l'exégèse, et de revoir tous ces textes à la lumière de pratiques médicinales et psychédéliques. D'autant plus qu'il n'y a pas moins de 206 plantes qui sont listées dans la Bible, dont 96 seulement font consensus, et la moitié d'entre elles sont probablement psychotropes⁷.

Donc nous avons un livre, la Bible, qui pourrait être relu sous un angle différent : celui des pratiques psychédéliques, très fréquentes à l'époque. Cet ouvrage est composé de plusieurs textes historiques, probablement largement inspirés par les cultes à mystères grecs, et tout ce qui s'y pratiquait.

OLIVIER : Si l'on veut poursuivre l'analogie avec Jésus, dans le théâtre antique, dans la tragédie grecque, on représentait la vie des grands dieux – et Dionysos y était particulièrement à l'honneur. Ses adeptes buvaient, dansaient..., mais surtout ils communiaient... en prenant du vin, qui était le sang de Dionysos, et en sacrifiant un animal, qui était la chair de Dionysos. Tu vois les rapprochements faciles à faire entre l'hostie, le vin de messe, « le corps et le sang du Christ ». C'est très intéressant.

On peut cependant également évoquer le culte de Mithra. Mithra a une vie tout à fait parallèle à celle de Jésus. Et l'on peut encore trouver d'autres figures équivalentes à Jésus, comme Attis et Horus, entre autres. Ce qui est intéressant, c'est qu'il y a la même histoire qui se répète.

STEPHAN : Exactement. Pour peu que l'on s'y penche, d'évidentes passerelles sont là...

OLIVIER : Voilà. L'universalité de ces phénomènes incite à penser qu'il ne s'agit pas de simples rêveries imaginatives ou d'hallucinations délirantes,

7. <https://doubleblindmag.com/were-there-psychoactive-plants-in-the-bible/>.

Psychédéliques et civilisations, à l'aube des traditions spirituelles du monde

parce que celles-ci sont idiosyncrasiques⁸ – c'est-à-dire qu'elles sont propres à chacun et ne se ressemblent pas : les délirants n'ont jamais créé d'associations...

On peut même aller au-delà, Stephan. Des gens aussi différents que toi et moi, ne venant pas du tout du même milieu, n'ayant pas du tout la même formation, n'ayant pas du tout les mêmes diplômes, et pourtant...

STEPHAN: Et pourtant..., on se rejoint.

OLIVIER: On parvient à parfaitement s'entendre, à parler de la même chose et à aboutir aux mêmes conclusions.

STEPHAN: À cause de certaines expériences bien particulières...

OLIVIER: Et c'est très intéressant. C'est pour cela que le diplôme de médecin, on est d'accord, c'est bien pour rassurer, légitimer et même pour « faire bonne impression » (*rites*). C'est bien pour apaiser les craintes des gens. « Il est médecin, OK, il sait de quoi il parle. »

Il n'est pourtant pas nécessaire d'être médecin, et d'ailleurs les accompagnateurs de PAP n'ont pas forcément à être médecins ou infirmiers. Il faut qu'ils aient simplement des habiletés psychothérapeutiques pour l'accompagnement. Il faut qu'ils aient vécu des états modifiés de conscience, non psychédéliques et psychédéliques.

À partir de là, la légitimité pour faire de l'accompagnement de PAP n'appartient pas à une profession particulière, surtout quand on vise le développement spirituel. J'ai peur que la médecine et les laboratoires s'approprient le terrain et empêchent d'y œuvrer un grand nombre de personnes capables, engagées, et prêtes à se dédier à ce travail merveilleux

8. Manière d'être particulière à chaque individu, qui l'amène à avoir tel type de réaction ou de comportement qui lui est propre.

de l'accompagnement psychédélique; tout cela parce qu'elles n'auraient pas certains diplômes universitaires.

STEPHAN: Il existe déjà des organisations internationales qui proposent des accompagnements très sérieux, comme MAPS ou MIND par exemple, qui n'en limitent pas l'accès au corps médical ou scientifique.

OLIVIER: C'est vrai. Ou encore le CIIS (California Institute of Integral Studies), et de plus en plus d'endroits maintenant.

STEPHAN: Tu parlais également de véritables cliniques où l'on peut accéder à une PAP sous prescription médicale, comme c'est déjà le cas au Canada avec la psilocybine pour l'accompagnement en fin de vie.

OLIVIER: Voilà. Au Canada, ils ont autorisé la mise en place de « protocoles compassionnels », de « protocoles d'accès spéciaux » (PAS); c'est-à-dire des exceptions faites pour des patients en fin de vie pour maladie mortelle, qui, de toute façon, ne risquent plus rien, et certainement pas d'être « drogués » et dépendants aux psychédéliques. Ils ne risquent pas grand-chose à essayer parce qu'ils sont en train de mourir, qu'ils souffrent de détresse anxio-dépressive et de diverses douleurs résistantes aux médicaments classiques.

En Suisse, il y a aussi eu des PAP autorisées pour ces indications-là dès 2007, avec Peter Gasser. Aujourd'hui, des PAP peuvent même être prescrites dans d'autres indications, comme les dépressions résistantes aux antidépresseurs, ou les addictions.

STEPHAN: Oui, il existe à ce jour (avril 2023) environ 40 psychothérapeutes (surtout psychiatres et psychologues) en Suisse qui sont habilités à accompagner leurs patients sous LSD. Les Hôpitaux universitaires de Genève proposent d'ailleurs des PAP sous LSD et sous psilocybine⁹.

9. <https://www.hug.ch/addictologie/psychotherapie-assistee-par-psychedeliques>.

OLIVIER: Pour ma part, j'ai déjà interviewé trois accompagnants de PAP suisses, dont Peter Gasser, pour le livre que j'ai publié en 2022 chez Guy Trédaniel éditeur: *Les Nouvelles Thérapies psychédéliques: des experts témoignent*. J'ai posé les sept mêmes questions à onze accompagnants, et j'ai pu constater la convergence et la complémentarité des points de vue, illustrant bien le caractère universel des processus à l'œuvre au cœur des PAP. C'est le premier ouvrage réunissant des francophones de divers pays dans ce domaine.

Tu as également participé à ce livre. J'en ai été vraiment heureux parce que ta vision des choses compte beaucoup pour moi, vu ton travail que j'admire réellement – et je ne le dis pas par flagornerie.

Je voudrais en profiter pour parler de tes cinq livres *Par un curieux hasard*. C'est un peu du Christian Bobin, au niveau de la force poétique et de la brillance des éclairs, des fulgurances dans tes propos. J'aime beaucoup tes inspirations. C'est très spirituel, et ça parle aussi des psychédéliques – cela fait partie, en fait, des rares livres français parus sur les psychédéliques, même si on ne le voit pas dans le titre.

STEPHAN: Alors oui, pour brièvement compléter ton propos, beaucoup de mes écrits sont influencés par des expériences vécues. Mais, effectivement, quand on va vivre l'expérience de l'ayahuasca en Amérique du Sud, ou d'autres expériences dans d'autres continents avec des enthéogènes et des plantes endémiques traditionnelles, on accède à des niveaux de conscience tellement surprenants que j'avais tout simplement besoin de les mettre par écrit.

Par ailleurs, je disais que ce que nos échanges – nos convictions, nos expériences, nos impressions de ces dimensions parallèles – sont, de manière assez frappante, semblables à ce qui est décrit, à la cosmogonie, dans les traditions anciennes.

Les passerelles sont évidentes. Tu parlais d'exercices comme la méditation, la respiration holotropique, d'autres encore principalement

véhiculés par le védisme et le bouddhisme tibétain, qui mènent à des états modifiés de conscience, et qui selon moi sont inspirés par les psychédéliques.

Comme tu le sais, une expérience psychédélique va mener à une perception accrue de ce qui est en train de se passer à l'intérieur de nous. Donc imaginons une expérience psychédélique forte où l'expérimentateur se met à méditer. La direction que sa méditation prend, ou que ses exercices respiratoires prennent, va donner une direction à l'expérience psychédélique, et va lui permettre d'accroître la puissance d'effet de la substance, et d'accéder à des niveaux de conscience ou à des dimensions autres que la nôtre, avec beaucoup plus de facilité et d'efficacité.

Tu soustrais le psychédélique de cette équation, il te reste l'exercice qui a permis à l'être humain d'accéder à un certain niveau de conscience, mais sans la fulgurance et l'efficacité incroyable que procure le psychédélique. Donc, à travers la littérature des traditions spirituelles ne restent que les exercices qui, selon ma propre conviction, ont été élaborés sous influence enthéogène ou psychédélique.

OLIVIER: Tout à fait d'accord. D'ailleurs, il y a des études très récentes, en 2019-2020, qui montrent que la pratique de la méditation augmente l'effet thérapeutique et l'effet spirituel potentiel des psychédéliques ; mais aussi, dans l'autre sens, que la prise de psychédéliques augmente les capacités de méditation, de *mindfulness* (« pleine conscience »), au quotidien, en dehors des séances de PAP.

C'est intéressant, il y a vraiment une synergie, et non pas une opposition, entre les méthodes. En effet, il y a souvent des gens qui disent : « Moi, je peux faire ça sans psychédéliques. » Mais ce n'est pas l'un ou l'autre, cela peut très bien être l'un ET l'autre. Pourquoi toujours vouloir opposer les choses ?

Psychédéliques et civilisations, à l'aube des traditions spirituelles du monde

STEPHAN: Ce que je remarque souvent, c'est que les détracteurs des psychédéliques sont ceux qui n'en ont pas fait l'expérience.

OLIVIER: Voilà, comme toujours.

STEPHAN: Il y a cette phrase de Timothy Leary¹⁰: « Le LSD est une substance qui provoque des états psychotiques chez ceux qui n'en ont pas pris » (*rires*).

OLIVIER: C'est ça. Il me semble que c'est lui qui disait également: « Les psychédéliques, c'est dangereux pour ceux qui n'en prennent pas. »

STEPHAN: J'ai pour habitude de dire – en tout cas, c'est la manière la plus intelligible avec laquelle j'essaie de qualifier le rapport méditation/psychédélique – que la méditation, ou le cheminement spirituel personnel, c'est le chemin; et que le psychédélique est la destination.

Si une personne qui n'a pas de recherche spirituelle, qui n'a pas de pratique méditative, prend un psychédélique, elle va se retrouver à destination sans comprendre la nature de ce qu'elle va y découvrir, puisqu'elle ne se sera pas encore posé les questions qui sont constitutives de sa compréhension de la destination.

C'est comme prendre un enfant de 3 ans et le parachuter au sommet de l'Himalaya, sachant qu'il y a des gens qui rêvent de ça toute leur vie. L'enfant de 3 ans n'ayant pas fait ce chemin, ce questionnement et ce parcours, va dire: « C'est très joli, mais il fait froid. Quand est-ce que je rentre dans ma chambre? »

10. Timothy Francis Leary, né le 22 octobre 1920 à Springfield dans le Massachusetts, mort le 31 mai 1996 à Beverly Hills en Californie, est un essayiste américain, psychologue de formation et militant de l'usage des psychédéliques (https://fr.wikipedia.org/wiki/Timothy_Leary).

Alors que d'autres personnes auront fait le chemin toute leur vie sans jamais arriver au sommet. C'est la conjonction des deux – c'est-à-dire le chemin, qui est la pratique méditative, et le psychédélique, qui est cet accélérateur de conscience et de spiritualité – qui permet une expérience pleine de ce que l'on pourrait tenter d'appeler « l'éveil », ou bien « la dissolution du voile ». Le Dzogchen, dans le bouddhisme tibétain, utilise des substances altérant la conscience dans ses rituels ; et c'est le cas d'une écrasante majorité des chamanismes.

Une objection fréquente consistant à avancer un désir d'« échapper à la réalité » est fondée sur une incompréhension des psychédéliques. Ces derniers ne transportent pas l'expérimentateur dans des délires hallucinatoires, ou des féeries fantastiques et divertissantes. Au contraire, comme le suggère leur usage ancestral et central dans les fondations de l'hindouisme et du bouddhisme, ils permettent – dans un cadre approprié – d'accéder à une perception de la réalité plus claire et moins illusoire.

OLIVIER: Oui, je suis entièrement d'accord avec toi. J'ai une métaphore complémentaire à la tienne. C'est-à-dire que, parfois, ceux qui n'ont jamais pratiqué aucune spiritualité arrivent quand même à une grande compréhension fulgurante en une seule fois, lors de la prise d'une substance. Cela n'arrive pas à tout le monde, bien entendu, mais ça peut arriver. Cela leur procure comme un phare qui les guide au loin et qui leur fait dire: « Ah, mais ça existe ! C'est ça que je veux vivre au quotidien. Donc il faut que j'utilise des méthodes spirituelles régulièrement dans ma vie. »

Il y a d'ailleurs beaucoup de pratiquants, dans les monastères zen aux États-Unis, qui sont des anciens hippies ayant consommé du LSD dans les années 1960. Et puis ils n'ont plus pris de LSD quand cela est devenu interdit. Ils ont cherché à progresser par d'autres méthodes. Pourtant, leur ancienne expérience de LSD demeurerait vivante et présente à leur esprit, comme un guide: elle les motivait parce qu'ils avaient bénéficié

Psychédéliques et civilisations, à l'aube des traditions spirituelles du monde

d'un « échantillon gratuit de l'éveil » qui leur donnait envie de poursuivre une quête spirituelle.

STEPHAN: Oui, nombreux sont les bouddhistes – parmi lesquels des maîtres, moines, enseignants, méditants, chercheurs, etc. – déclarant non seulement la compatibilité, mais la complémentarité des psychédéliques avec leur pratique spirituelle.

Une chose m'a traversé l'esprit.

Dans la croyance populaire, on associe psychédélique à drogue, et donc à addiction. Il me semble important d'évoquer ici le fait que, lors d'une expérience psychédélique significative, avec des prises significatives – on ne parle pas de *microdosing* mais de *macrodosing* –, qui mène potentiellement à une dissolution de l'ego ou à une mort de l'ego, la première chose que l'on a envie de faire quand ça se termine, c'est de ne pas recommencer.

Donc il existe une croyance bien ancrée qui consiste à dire que les psychédéliques, c'est pour délirer, c'est pour faire la fête, et puis on devient tellement accro à ce sentiment de bonheur... Alors qu'en réalité c'est quelque chose de fondamentalement différent, voire diamétralement opposé à cette croyance populaire.

Une expérience psychédélique est rarement quelque chose de fondamentalement et entièrement agréable. On parle surtout d'expériences qui sont « confrontantes », des expériences qui sont souvent désagréables, mais en tout cas révélatrices d'une autre dimension, d'une compréhension et d'une perception accrues, élargies, de l'existence.

OLIVIER: Je suis tout à fait d'accord avec toi. Ceux qui parlent de « paradis artificiels », là encore, sont ceux qui n'en ont jamais pris. Parce que les psychédéliques, contrairement aux « drogues » – les vraies drogues, c'est-à-dire celles qui créent une dépendance –, ne sont pas là pour calmer momentanément une douleur, fuir et éviter de s'y confronter. Au contraire, ils augmentent l'intensité de l'expérience, de l'émotion et de

la prise de conscience. Ils obligent, si on ne veut pas la subir et encore plus mal la vivre, à faire face à l'expérience et à se laisser traverser par elle, à se laisser faire en restant ouvert courageusement.

Il s'agit de ne pas se crisper et de garder vraiment une conscience observante, qui elle-même est accrue par le psychédélique. Parce que le psychédélique provoque à la fois l'émergence de contenus mentaux ou émotionnels auparavant refoulés ou inaccessibles et une intensification de la conscience observante avec augmentation de la distanciation possible d'avec ces contenus.

Cela ne signifie pas que l'on ne sent pas. Cela veut dire que l'on peut sentir et en même temps sentir que l'on n'est pas *que* cela, *que* cette souffrance. Sentir qu'on est plus grand qu'elle.

C'est la différence entre « je suis dans la souffrance », elle m'encerclé, et « la souffrance est en moi », je suis plus grand qu'elle. Les nuages sont dans le ciel, mais le ciel est plus grand qu'eux et n'est pas affecté par eux. Et, quand les nuages s'en vont, le soleil est toujours là, la conscience est toujours là, les nuages n'abîment pas la conscience.

C'est donc cette *double présence* – un pied dans la souffrance et un pied dans la conscience – qui permet une transmutation ou un recadrage des expériences douloureuses.

Alors que les drogues, au contraire, diminuent et restreignent la conscience. Elles te protègent momentanément de la souffrance, mais pour la laisser telle quelle ou encore plus profondément enfouie et destructrice.

STEPHAN: On se rend compte que les substances qui viennent générer de l'addiction – cannabis, cocaïne, héroïne, alcool – sont des substances qui viennent restreindre les perceptions, et qui viennent étouffer le sentiment, la souffrance ou le traumatisme. Qui viennent, finalement, *empêcher de ressentir ce qui appelle pourtant à être ressenti.*

L'effet des psychédéliques produit totalement l'inverse. Pour parler de celui que je connais le moins mal, qui est l'ayahuasca – et par extension la DMT –, une personne qui traverse cette expérience va devoir faire face à ses plus profonds traumatismes et les traverser en l'espace de quelques heures. **Souvent, ce qui est décrit dans les témoignages que l'on recueille – et là tu peux en parler mieux que moi –, c'est que les gens vivent souvent cette expérience comme s'apparentant à plusieurs années de psychothérapie en une nuit.**

OLIVIER: Totalement. Car une PAP constitue une «superpsychothérapie», c'est-à-dire une psychothérapie boostée, accélérée et intensifiée par PDL. Dans toute psychothérapie conventionnelle, il peut y avoir des passages difficiles et douloureux; et donc, en «superpsychothérapie», il peut y avoir des moments «superdifficiles». Et quand je dis «il peut», c'est presque plutôt «il doit» y avoir rencontre de passages particulièrement difficiles, car c'est le signe que l'on touche bien au noyau essentiel de la problématique.

Pour le cas particulier des addictions, le psychédélique agit au moins de deux façons. D'une part, il permet de transformer, de métaboliser la souffrance qui était à l'origine du besoin de se remplir, du besoin de s'anesthésier. Donc, une fois que la souffrance est élaborée, qu'elle est moins grande, moins intense et que la personne peut s'en dégager plus facilement, il n'est plus nécessaire de prendre quelque chose pour se soulager.

Mais aussi – et c'est un autre mécanisme –, le psychédélique montre à la personne l'essence de son être. Elle peut intégrer comment, malgré les apparences contraires, elle est en réalité un être merveilleux, irradiant, plein d'amour et relié à tous les autres. Il y a aussi cet aspect. Cela lui révèle – c'est dans le bon côté de l'expérience – la beauté intérieure et l'intelligence, fondamentales, de son corps et de son âme.

Elle n'a plus envie de leur faire du mal, elle n'a plus envie de les intoxiquer, de les souiller. C'est comme si on lui montrait que son être

est un temple sacré: elle le traitera avec respect et déférence, elle n'ira pas y marcher avec des chaussures pleines de boue, elle n'ira pas jeter des ordures dedans, et elle s'en occupera avec soin dorénavant...

Habituellement, le principe est d'initier les gens par une « thérapie psycholytique », c'est-à-dire avec des doses moyennes de PDL, pour travailler prioritairement sur l'inconscient personnel et l'assouplissement des défenses psychiques. Puis quand la personne a nettoyé les principaux « cadavres émotionnels » de ses placards psychiques et que ceux-ci ne risqueront donc pas de ressurgir trop violemment sous forme traumatisante lors d'une expérience ultérieure à forte dose, on augmente alors les doses et on passe aux grosses doses « psychédéliques », dans un second temps. Toutefois, pour les toxicomanes, il est parfois recommandé de faire l'inverse. C'est-à-dire qu'on va d'abord leur faire vivre une expérience psychédélique intense pour les aider à contacter une expérience spirituelle ou mystique qui va leur montrer la beauté de leur être. Eux qui ont un tel sentiment de souillure intérieure, de manque de valeur, de faible estime de soi, d'être des losers, d'avoir honte, d'être coupables..., tout à coup, ils vont pouvoir se dire : « Mais non, je peux être lavé de tout ça, parce que je ne suis pas ça, je ne suis pas cette petite chose-là que je prends pour une merde, je suis bien plus grand que tout ça. »

Alors, une fois qu'ils auront vécu ce grand bouleversement intérieur, qu'ils auront repris espoir et reconstruit une meilleure image d'eux-mêmes, des autres et du monde, ils pourront faire une « thérapie classique de nettoyage » de l'inconscient personnel et du noyau névrotique de leur personnalité par une thérapie psycholytique à plus faible dose.

Les deux approches sont importantes : à la fois par le bas, par la souffrance et la transformation de celle-ci ; et par le haut, par la beauté, par l'essence, par le contact direct avec la Conscience supérieure – quel que soit le nom qu'on lui donne.

STEPHAN: En tant que professionnel, comment identifierais-tu les types de personnalités qui ne sont pas faites pour les psychédéliques? Nous

disons souvent que les terrains psychotiques ne sont pas forcément propices à l'utilisation de psychédéliques. Es-tu de cet avis? Et quelles seraient tes meilleures mises en garde?

OLIVIER: Pour les personnalités qui sont repérées par le DSM-5 – le livre américain de classification qui décrit les différentes catégories psychiatriques –, je ne conseillerai jamais de PAP aux personnalités de type narcissique, paranoïaque, borderline, psychopathe, ou schizoïde, car il y a trop de risques que cela se passe mal – soit pendant, soit après la séance. Il y a la possibilité d'un risque de décompensation aiguë (anxio-dépressif ou paranoïaque/paranoïde), ou encore des problèmes transférentiels énormes.

Pour les personnalités narcissiques, il peut se produire une inflation de l'ego: « Je suis quelqu'un de spécial. Maintenant, je deviens un prophète. Je suis l'élu. » Et puis cela peut nourrir une image hypertrophiée d'elles-mêmes, déconnectée de la réalité.

Les personnalités paranoïaques risquent d'amener bien des soucis au thérapeute – pendant et après l'expérience psychédélique. Elles peuvent manifester de la méfiance, se sentir persécutées si l'expérience se passe difficilement, et risquent même de croire qu'on a essayé de les empoisonner, etc. Au lieu de voir cela comme un travail nécessaire, elles préféreront penser qu'on les a manipulées...

Quant aux patients ayant une personnalité dite de type « *borderline* », ils ne devraient pas non plus entreprendre une PAP, car celle-ci entraîne parfois des mouvements émotionnels majeurs que la structure psychique de ces patients ne pourrait supporter et accueillir. Il y a alors un risque de décompensation (dépressive, notamment), et de passage à l'acte allant jusqu'à une tentative de suicide.

Et puis, évidemment, sont exclus tous ceux qui ont des structures psychotiques ou prépsychotiques, ou dont les parents au premier

degré (c'est-à-dire père, mère, frère, sœur, fils, fille) ont eu une psychose. Sont également exclues les personnes qui ont une bipolarité (maniaco-dépressifs)...

Il y a donc un certain nombre de contre-indications, et c'est la raison pour laquelle le point de vue d'un médecin, d'un psychologue ou d'un psychiatre peut être parfois indispensable dans un premier temps. Pour guider les gens, pour leur dire si c'est une bonne indication pour eux. Dans le cas des troubles de la personnalité, cela peut nécessiter plusieurs séances de préparation avant de les détecter. C'est un travail parfois subtil et donc, dans le moindre doute, il convient de chercher l'appui et le diagnostic d'un professionnel de la santé mentale. Et tout cela, dans les pays où c'est autorisé, bien entendu.

Comme la pratique est illégale en France, je n'accompagne pas de PAP dans ce pays, en revanche, je réponds à des Français par téléphone ou en visioconférence. Quand ils me disent : « Voilà, j'aimerais, dans tel pays où c'est légal, faire telle prise de champignons parce qu'on m'a dit que c'était super pour telle raison, ou de l'ayahuasca », je leur propose une séance pour connaître leurs motivations, leurs attentes, leurs désirs ou leurs peurs. Et puis, surtout, déterminer si la substance est indiquée pour eux, s'il n'y a pas de dangers en ce qui les concerne, et s'ils ne se font pas d'illusions sur ce que cela peut leur apporter.

Puisque c'est très à la mode, et qu'on en parle dans de nombreuses revues, il y a beaucoup de personnes qui me contactent pour demander une PAP. Ce sont très souvent des personnes qui ont des dépressions résistantes, qui en ont bavé toute leur vie pour tenter de réduire leur souffrance, et qui me disent : « J'ai tout essayé, rien n'a vraiment marché, mais j'ai vu dans un journal que ça pouvait être miraculeux. » Je dois leur répondre qu'en France, et j'en suis désolé, je ne vais pas pouvoir leur donner de PDL, du moins pas avant que la législation actuelle n'évolue.

Les échos de plus en plus favorables que donne la presse grand public aux PAP font parfois miroiter la perspective d'un miracle. Cela donne de l'espoir aux gens en détresse, pour finalement qu'ils s'entendent dire que c'est interdit. De plus, il n'est pas certain que ce soit vraiment indiqué pour eux, suivant leur structure justement. Donc il y a une désillusion possible, de la déception, avec un désespoir qui s'accroît.

STEPHAN: Alors là tu parles quasiment de la préparation à l'expérience psychédélique, mais il y a aussi toute une littérature et une communauté outre-Atlantique qui traitent de l'après-expérience psychédélique, c'est ce que l'on appelle « l'intégration » de l'expérience.

OLIVIER: Totalement, et ça peut être un travail légal, effectivement. Tu n'as pas forcément le droit d'accompagner des gens en PAP, mais légalement tu peux les accompagner après une expérience pour aider à leur intégration psychique (et corporelle parfois). D'abord, lorsque la personne doit métaboliser et digérer certains vécus, quand elle a fait des *bad trips* ou des séances difficiles. Des techniques thérapeutiques comme l'EMDR ou l'hypnose peuvent très bien convenir pour ça.

Cela dit, même quand le sujet a vécu de « bonnes » expériences, l'intégration est indispensable pour que sa PAP ne soit pas seulement un « beau voyage » non accompagné de changements intérieurs ou extérieurs par la suite. On l'aide à implémenter de vrais changements profonds dans sa vie quotidienne. Parce que les routines, la névrose, les vieux schémas risquent vite de revenir au galop. Il s'agit d'être vraiment vigilant et d'ancrer les prises de conscience dans de sincères décisions pour des changements structurés et volontaires, sinon cela peut se réduire à un (beau) coup d'épée dans l'eau.

Mais je suis d'accord avec toi, l'intégration, de toute façon, est le temps principal. Et justement, si cela débouche sur l'envie de commencer une pratique spirituelle, ça va prendre du temps, des efforts, et ça ne va pas se dérouler en un claquement de doigts. Les gens imaginent parfois

qu'une PAP, c'est un *one shot*, c'est-à-dire : « En une fois, je résoudrai tout, je n'aurai plus de souffrances et je serai un(e) éveillé(e). » Cela se saurait, si c'était le cas !

Je voudrais en profiter pour parler de l'amont de la PAP : la prévention. Même si l'on n'a pas le droit d'accompagner en France, on devrait au moins avoir le droit d'informer et de faire de la prévention primaire, sans que cela soit confondu avec de l'incitation à la consommation, qui, elle, est punie par la loi. Faire de la prévention/éducation est nécessaire, puisque de toute façon il y aura toujours un grand nombre de gens qui prendront des PDL – avec ou sans l'autorisation de la loi. En parler **aux adolescents, dans le cadre scolaire** notamment. Caricaturer les PDL, en les présentant comme des drogues addictives et systématiquement néfastes, est un mensonge qui ne rend service à personne et qui retire leur crédibilité aux discours des éducateurs et professionnels de santé.

Il pourrait y avoir une formation de qualité (qui n'existe pas actuellement en France) pour les médecins, psychologues, infirmiers, ou les personnes qui sont dans le milieu de la santé publique. Il faudrait pouvoir développer des programmes parlant du rôle essentiel du *set and setting* (« cadre mental et matériel ») pour assurer la sécurité physique et mentale lors d'une prise de psychédéliques.

STEPHAN : Bien sûr, et le *set and setting* ne sont de loin pas les seuls paramètres cruciaux qui entrent en compte dans l'expérience... Il faut ajouter la dose, la substance et la matrice, qui est en quelque sorte l'environnement et le bagage culturel relatif au sujet qui expérimente.

Quelle est ta perception du rôle de la musique, ou de l'environnement sonore, dans l'expérience psychédélique ?

Je m'explique. Ici, au mur, j'ai une tenture shipibo. Et les Shipibos, dans leurs pratiques chamaniques, accompagnent l'expérience enthéogénique, à travers des chants que l'on appelle « *icaros* ». On constate que

ces chants ont une importance et une influence directe et fondamentale sur la couleur, la profondeur et l'intensité de l'expérience. Ces chants sont traduits à travers des broderies complexes.

Quelle est, de ton point de vue de psychiatre, l'influence de l'environnement sonore d'une expérience psychédélique sur cette expérience ?

OLIVIER: Les chants, les *icaros*, c'est bien plus, tu le sais, que de la musique. Cela invoque directement des champs de force, des esprits, qui sont très importants à certains moments de l'expérience d'ayahuasca.

Pour ma part, j'ai vécu cela directement, lors d'une séance d'ayahuasca que j'avais expérimentée au Pérou, à Takiwasi. Lors de la quatrième séance, la plus intense, où j'ai vécu des tas de phénomènes extraordinaires (rétrocognition, vision à distance, vision du futur), j'ai vu ce que produisaient réellement les chants, dans un invisible devenu momentanément visible, comment ceux-ci provoquaient la formation d'un champ énergétique et lumineux – protecteur et guérisseur –, et comment certains esprits qui étaient là – plutôt « malveillants » ou prédateurs – ont alors reculé, complètement chassés par les chants.

J'ai vu aussi des formes géométriques qui étaient créées par les chants, et comment elles interagissaient avec les corps subtils des participants. De fait, je sais que les *icaros* ne sont pas du folklore, et je sais que ce n'est pas seulement pour accompagner gentiment l'expérience.

Voici un autre exemple tout bête. Je me rappelle que, pendant ma première séance d'ayahuasca, j'avais vraiment du mal à vomir. Je ne sais pas si je luttais. Je résistais, j'avais peur, peut-être, de lâcher ma souffrance, je ne sais pas, mais c'était vraiment pénible. Et, à un moment, le chaman est arrivé et il a chanté « *abre ti corazón* » – ce qui veut dire: « ouvre ton cœur ». Instantanément, j'ai vomi. C'est sorti tout seul. Chaque fois qu'il s'approchait de moi, cela me donnait envie de vomir. C'était étonnant.

La musique, les chants véhiculent une intention. Les chamans voient tout de suite quel est ton besoin. Ils voient tout de suite où tu en es. C'est pour ça, comme tu le dis très bien : n'est pas chaman qui veut. Ce n'est pas parce que tu as fait des stages de chamanisme en Europe que tu es chaman. En ce qui me concerne, je dis souvent que je suis simplement «chamanophile» ou «sympathisant chamanique», et j'intègre dans certains accompagnements quelques rituels chamaniques, mais je ne me prétends pas chaman du tout. Même en ayant fait des stages avec les écoles FSS ou NCC¹¹, et même si j'ai été accompagné par d'authentiques chamans sibériens, africains ou péruviens... Les chamans voient vraiment les choses dans l'invisible, et tout ce qu'ils font a vraiment un sens opératoire. Ce n'est pas du folklore, ni de la simple suggestion en direction des participants, contrairement à ce que l'on pourrait croire ou dire.

Donc, là, chant et musique sont avant tout de l'énergie dirigée intentionnellement en vue d'une action spécifique. Ce sont aussi des esprits appelés, invoqués et convoqués par le chant et la musique.

STEPHAN: Oui, les *icaros* sont bien plus que des chants. Lors de son initiation, la diète, l'apprenti entre progressivement dans un état de sensibilité physique et énergétique, un état de vulnérabilité le rendant littéralement perméable à des champs jusque-là imperceptibles. Les frontières disparaissent au profit du déploiement des plantes au sein même de la personne. C'est ainsi qu'elles commencent par prodiguer leur enseignement, par les rêves, et insufflent les *icaros* qui portent en eux l'essence de la médecine, la vibration des plantes «diétées».

L'état d'extrême ouverture que cela engendre ouvre une voie de communication subtile entre la personne et le monde végétal, qui va lui enseigner directement le savoir, l'intelligence issue de la nature elle-même.

11. FSS: Foundation for Shamanic Studies; NCC: Nature Conscience et Chamanisme.

Les *icaros* sont comme un langage, fait d'intention, permettant d'interconnecter et de mettre en relation tout ce qui vit. Un moyen de communication vibratoire et universel, qui permettrait d'interagir avec le monde des esprits, mais aussi avec l'ensemble du vivant. Il se dit que, lors d'une cérémonie, le *curandero* intervient par les chants directement sur le champ vibratoire. Celui de l'espace dans lequel elle se déroule, celui des personnes présentes, et notamment sur le champ vibratoire de la plante qui circule en chacun. Ainsi, dans une écoute subtile et profonde, le *curandero* reçoit des informations concernant les intentions et actes à mener pour soutenir et accompagner les personnes présentes. C'est une circulation à double sens, où la plante insuffle le chant qui, lui-même, serait une clé pour interagir avec elle.

Mais les *icaros* ne sont pas tout. S'ils sont la voix des plantes, ils s'enracinent dans le *curandero*, terreau de base qui, en fonction de qui il est et de ce qu'il cultive, donnera une couleur particulière à la médecine qu'ils renferment.

Et au-delà de l'intention, je crois que le chant porte l'empreinte vibratoire de celui qui le déploie. Dans l'expérience psychédélique, il est la manifestation de la manière dont les plantes nous habitent et nous utilisent comme voie de passage et de communication interespèces.

On pourrait également parler du fait qu'il pourrait y avoir un protocole pour chaque substance, non ?

OLIVIER: Oui, pour les substances moins « chamaniques » de par leur origine, comme le LSD, il n'y a pas de tradition de chants de guérison. Mais, spontanément, des rythmes percussifs, des danses, des chants simples puis petit à petit de plus en plus élaborés peuvent émerger et prendre leur place lors d'une PAP. Même si l'usage est d'accompagner musicalement les séances par des musiques préenregistrées, pour faciliter ou canaliser l'expérience psychédélique, dans ses différentes phases de déroulement.

Là, c'est vrai qu'il y a toute une progression dans la musique, qui suit les phases de montée en énergie du début d'expérience, les phases d'acmé, puis les phases de descente et de retour à la normale petit à petit. Tous les thérapeutes ont des playlists qu'ils améliorent au fur et à mesure en repérant mieux la dynamique et les processus impliqués dans les différentes phases. Aussi, en fonction des besoins du patient, il faut être capable d'interrompre une playlist et de dire: « Je sens que c'est ce processus émotionnel là, ce souvenir-là qu'il faut que j'évoque et que j'amplifie, que je crée une catharsis », ou de demander au patient s'il a apporté une musique qui lui tient particulièrement à cœur afin de l'écouter à un moment précis. La musique comprise comme cela peut vraiment jouer un rôle fondamental.

Et puis, tu as des cas particuliers selon les substances. Par exemple, la kétamine en intramusculaire ou en intraveineuse est une substance avec laquelle il ne faut surtout pas de musique, ni de bruit. Tu restes dans le noir, allongé et immobile, en silence et sans mouvements. Parce que, sinon, tu gâches tout. C'est comme écouter quelqu'un qui te dit: « Je t'aime » tout doucement, et que pendant ce temps-là il y a quelqu'un qui crie à côté. Tu gâches toute l'expérience (*rires*).

Donc il existe différents degrés d'utilisation, ou non, de la musique. Et le type de musique est important, bien sûr. D'ailleurs, dans les grandes cliniques comme à Johns-Hopkins, ils utilisent des playlists standardisées, très élaborées dans leur protocole de recherche sur les PAP. Elles contiennent beaucoup de musique classique, mais sont aussi très variées et étudiées pour s'adapter finement et spécifiquement aux différentes phases de la séance.

Il y a des substances pour lesquelles la playlist peut être globalement identique, même si elles n'ont pas la même durée d'action. Le LSD et la psilocybine ne sont pas si éloignés l'un de l'autre. On y retrouve les mêmes phases. Pendant une PAP avec ces substances, il peut cependant être tout à fait bénéfique, si le praticien est formé ou naturellement

enclin à cela, d'utiliser le tambour chamanique ou d'autres instruments percussifs, ou encore des chants et des danses pour accompagner le travail énergétique en cours. Même le patient peut utiliser ces moyens pour travailler sur ses propres processus. Il peut, par exemple, faire vibrer différents bols tibétains sur son corps en fonction de ses besoins...

En plus de la musique, d'autres choses peuvent participer au protocole. Par exemple, avant les accompagnements, on peut faire tirer des arcanes du tarot. Un arcanes pour « l'esprit de la séance », puis un arcanes pour chaque personne, pour l'archétype qui « l'accompagnera ». On peut aussi faire tirer des cartes d'oracle. Parfois, c'est très impressionnant. Il peut y avoir des synchronicités, comme lorsque la carte que l'on a tirée colle parfaitement à l'intention de la séance ou à ce qui s'y déroule. Cela montre que, lorsque tu as certaines intentions, celles-ci vont influencer le déroulement de la séance, parfois plus que le type de substance utilisée.

Il existe des protocoles, certes, mais il est important de s'adapter à l'imprévu, voire au mystère. Ainsi, j'ai déjà vu des gens qui, avec de la MDMA, faisaient une expérience **typiquement chamanique**, alors que ce n'est pas du tout dans le registre des effets habituels de cette substance. Autre exemple : j'ai vu une personne vivre une séance de type ayahuasca, alors qu'elle avait pris de la kétamine. Elle avait pris cette plante un mois avant, et la kétamine en avait ravivé l'expérience et « l'esprit ».

Il ne faut pas oublier que les substances sont un peu comme le télescope pour les étoiles, ou le microscope pour les bactéries. C'est ce qui permet de voir, mais ce n'est pas ce qui crée ce qui est vu. Ce sont des clés qui ouvrent sur des pièces nouvelles, et dans ces pièces ce n'est pas la substance qui s'y trouve...

STEPHAN: La fameuse phrase souvent attribuée à Stanislav Grof: « Le psychédélique est à la conscience ce que le télescope est pour l'astronomie, et le microscope, pour la biologie. »

Je voulais partager autre chose avec toi. Terence McKenna, qui est mon maître à penser...

OLIVIER: Ça ne m'étonne pas!

STEPHAN: Terence McKenna, en parlant d'une substance qui est la DMT, disait que le plus gros risque, c'est la mort par étonnement: « *The major risk about DMT is death by astonishment.* » Et, comme tu le sais, la DMT est l'une des deux principales substances actives de l'ayahuasca, que tu as, comme moi, expérimenté. La DMT – qui est aussi endogène – peut être produite dans notre corps à la suite de certains exercices respiratoires, mais aussi au moment du décès. Il existe des mesures, aujourd'hui, qui le prouvent. Au moment du décès, nous avons une surcharge très intense, une décharge massive, de DMT dans le cerveau.

Comment qualifies-tu ce psychédélique très particulier par rapport à tous les autres?

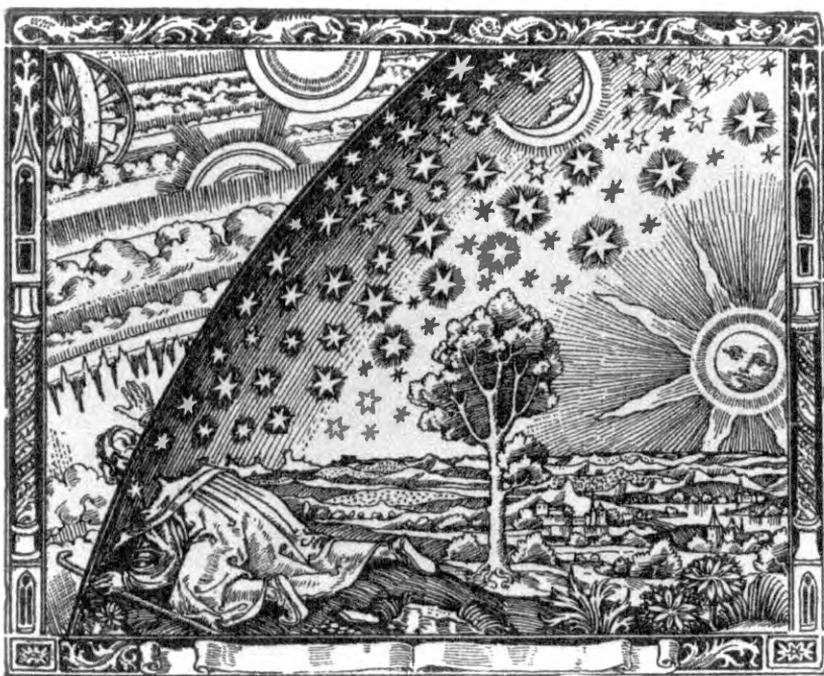
OLIVIER: Effectivement, la DMT est présente partout dans la nature. Elle se retrouve dans toutes les régions du globe, dans de très nombreuses plantes, mais aussi chez les animaux et dans le cerveau de l'homme. Il y a, par ailleurs, plusieurs molécules dérivées de la DMT qui ont été créées par l'homme. **Une des formes naturelles de DMT la plus connue du grand public, en dehors de celle contenue dans l'ayahuasca, est la 5-MeO-DMT. Elle est extraite du fameux crapaud *Bufo alvarius*, du désert de Sonora au Mexique. Elle donne accès à l'une des plus puissantes expériences psychédéliques que l'on puisse vivre, qui fait le rapprochement avec l'expérience de mort que tu as évoquée. C'est une forme de DMT qui ouvre la conscience sur une expérience incroyablement intense de mort de l'ego, immédiate, et d'union au grand Tout – totalement et tout de suite. Une « fusée spirituelle », infiniment puissante, qui est souvent terrifiante pour les gens.**

Psychédéliques et civilisations, à l'aube des traditions spirituelles du monde

STEPHAN: Effectivement, ça prend trois secondes. Et la phénoménologie de l'expérience est très proche de celle d'une EMI (expérience de mort imminente), qui est un phénomène que tu connais bien pour avoir beaucoup écrit sur le sujet.

OLIVIER: Voilà. La DMT est particulière. Je la mets au même niveau que la sauge divinatoire. Quand on la fume en extrait concentré (x 10, x 20), tout de suite, en quelques secondes, elle t'emmène dans d'autres mondes. Cela me fait penser au tableau dans lequel une personne soulève le coin d'une tenture..., et il y a un autre monde juste derrière.

STEPHAN: Oui, cette gravure est attribuée à Camille Flammarion.



OLIVIER: Voilà, c'est ça, exactement! Tu vois vraiment. Tu prends conscience que, dans la même pièce où tu te trouves, plusieurs mondes parallèles coexistent. Un peu comme avec une télévision, tu ne captas qu'un programme, mais tous les programmes sont là, « en l'air », invisibles. Ils sont à ta disposition si tu zappes.

En l'occurrence, tu zappes sur un autre monde, avec des esprits, avec des dimensions « peuplées ». Ces esprits te font bien sentir qu'ils n'ont pas besoin de toi pour vivre, et si tu retournes à l'expérience une semaine après, tu peux retrouver les mêmes, occupés à leurs petites affaires. Ils ont continué leur vie sans toi... Quand il arrive qu'ils t'aperçoivent, pour eux c'est un peu la même expérience que pour toi si tu voyais un « fantôme » apparaissant dans ton monde. Eh bien, quand ils t'aperçoivent, cela peut les surprendre. Ils te voient et même parfois te disent (par leur attitude ou télépathiquement) : « Qu'est-ce que tu fais là, toi ? » C'est parfois très rapide. Cela peut durer très peu de temps. Mais ils ont tout de même plus souvent le temps d'interagir avec toi. Des études ont montré comment les personnes qui vivaient ces rencontres les décrivaient comme étant plus vraies que la réalité ordinaire, comment les entités rencontrées étaient perçues comme étant conscientes, intelligentes et souvent bienveillantes. Cette expérience modifiait profondément leur vision du monde, de la réalité, et provoquait des changements psychologiques positifs (17), (27), (34).

Il existe des sortes de cigarettes électroniques comprenant une cartouche dans laquelle se trouve de la DMT à fumer. C'est un peu comme une *five minutes psychedelic experience*, soit une expérience psychédélique intégrale réalisable dans un temps très court.

Ce format de prise pourrait, un jour, constituer une application possible dans le cadre d'une séance de psychothérapie d'une heure, et amener des patients à vivre une expérience psychédélique brève, potentiellement révélatrice, génératrice d'ouverture et d'interrogation sur la nature de la ou des réalités.

Comme dans le film *Matrix*: tu prends la pilule bleue (l'antidépresseur classique) ou la pilule rouge (la DMT) ?

STEPHAN: C'est exactement ça : c'est la pilule rouge qui dure dix minutes.

Il me semble important de préciser qu'il s'agit ici d'une expérience directe d'une dimension que l'on peut qualifier de « transcendant¹² ». Ce qu'il se passe, à mon sens, dans l'expérience de la DMT (qu'elle soit fumée ou ingérée avec l'ayahuasca), c'est l'accès direct, irréfutable, indéniable, palpable dans tout notre corps, à d'autres dimensions qui semblent « plus réelles que la réalité ». La notion de *transcendance* est une composante d'un des aspects de la santé : la santé spirituelle. L'OMS se penche sur le sujet de la santé spirituelle depuis plus de soixante ans, et est en passe d'inclure cet aspect dans la définition officielle de la santé dans sa constitution. Depuis 2005, l'OMS a adopté la charte de Bangkok, mentionnant que la santé constitue l'un des droits fondamentaux de tout être humain, sans discrimination, et que ces droits incluent le bien-être spirituel. La transcendance est considérée comme composante essentielle de ce que nous tentons encore de définir comme « santé spirituelle ».

Quant à la 5-MeO-DMT que tu as évoquée, c'est une expérience bien moins visuelle, et effectivement d'une fulgurance déroutante. Elle procure davantage un ressenti extrême et absolu de la transcendance qu'une vision. Elle peut mener au sentiment très concret d'être bien plus que son corps, son identité, son ego.

OLIVIER: Voilà ! Eh bien, je suis sûr qu'on pourrait inventer et structurer un protocole de *short psychedelics therapy*, ou SPT.

12. Transcendance : existence des fins du sujet en dehors du sujet lui-même ; caractère d'une cause qui agit sur quelque chose qui est différent d'elle, qui lui est supérieur (Larousse).

Cela pourrait même être accompagné par des personnes qui n'auraient pas forcément besoin d'une grande formation, parce que c'est une expérience de quelques minutes, et qui est facile à faire. Je ne fais pas la promotion du DMT en cigarette électronique, car c'est interdit en France. J'évoque seulement quelques perspectives. Je décris simplement un potentiel. À chacun de garder, bien sûr, ses distances respectueuses par rapport à des choses qui sont très puissantes et non autorisées en France.

Je déclare, à titre informatif, que ces expériences sont très surprenantes et peuvent changer la perception que l'on a de l'univers.

STEPHAN: C'est comme Jan Kounen, cinéaste, qui décrit l'expérience de l'ayahuasca dans plusieurs interviews. Il dit que « ça explose ta conception de la réalité », ce qui pourrait nous faire penser que ça la modifie pour toujours. C'est d'ailleurs mon cas personnel.

Je compare souvent notre vie à un appartement dans lequel nous avons toujours vécu. Il arrive un jour où l'on trouve une petite fissure dans le mur de notre appartement. Et l'on se rend compte que, derrière, il existe d'autres pièces. Elles deviennent alors partie intégrante de notre appartement. Des millions de pièces supplémentaires ! Ces pièces-là, dont certaines resteront pour la plupart d'entre nous à jamais cachées, sont d'une richesse incroyable par rapport à ce que nous vivons ici. Leur découverte redéfinit notre perception de la réalité.

OLIVIER: Chaque expérience est une nouvelle pièce. Chaque expérience offre plus d'espace à la conscience personnelle, qui prend de plus en plus d'expansion.

Petit à petit, au cours des expériences psychédéliques, tu la fais grandir. C'est pour cela que je parle de développement « spirituel » ou de développement « impersonnel ». Avec les PAP, on ne vise pas uniquement le « développement personnel » au service des performances de l'ego,

alors que c'est le cas dans la pratique des microdosages (*microdosing*), où l'on vise à « mieux fonctionner » et à mieux « s'en sortir », à tirer son épingle du jeu dans une société violente, compétitive, inégalitaire et non dirigée par l'éthique et le souci du bien commun.

Les études montrent qu'après une PAP la plupart des personnes ont moins peur de mourir, parce qu'elles savent qu'elles sont autre chose que leur corps et leur ego, et qu'elles font partie d'une conscience universelle et éternelle. D'ailleurs, je dis toujours qu'être un psychonaute, c'est aussi être un thanatonaute (voyageur dans les mondes rencontrés après la mort). On rejoint d'ailleurs dans ce sens les écoles à mystères initiatiques de l'Antiquité grecque, où l'on apprenait à « mourir avant de mourir » puis à renaître en s'aidant de substances psychoactives à effets psychédéliques. C'est-à-dire que l'on apprend à naviguer dans des mondes que les Tibétains appellent « *bardos*¹³ ». Des états de conscience, très proches ou peut-être identiques à ceux que l'on va certainement retrouver après la mort.

L'expérience psychédélique offre un excellent entraînement des habiletés de navigation de la conscience après la mort ! Comme d'ailleurs peut le faire l'apprentissage de la méditation de pleine conscience. Car avoir appris à voyager en gardant un esprit observateur neutre, qui ne s'affole pas, quels que soient les contenus de l'expérience ; avoir appris à ne pas rester scotché dans des boucles mentales ; et à ne pas se laisser hypnotiser par des mondes effrayants créés et renforcés par nos pensées (parce que, une fois que tu es mort, ta pensée a des répercussions beaucoup plus grandes que lorsque tu es vivant) ; tout cela s'avère très utile pour le type de déroulement que va prendre ton voyage dans les royaumes « post-vie terrestre »...

13. *Bardo* (tibétain : བར་དོ་, Wylie : *bar do*) est un mot tibétain, traduisant le sanskrit *antarābhava*, qui désigne, dans certaines écoles bouddhistes du Tibet, un état intermédiaire entre la mort et la renaissance. En tibétain, le terme « *bardo* » est utilisé pour signifier « intervalle » et fait référence à des périodes de la vie auxquelles on peut associer des limites. Source : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Bardo_\(bouddhisme\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Bardo_(bouddhisme)).

Ainsi, pour faire comprendre aux gens qu'une initiation psychédélique pourrait potentiellement s'adresser à tout le monde (sauf contre-indications), je leur dis qu'une indication majeure de la PAP est... pour les gens qui vont mourir un jour ! Ils comprennent ainsi que cela les concerne particulièrement.

La navigation « pérिमортelle » (juste avant, pendant et après la mort (9)) va être facilitée si l'on a l'habitude des états élargis de conscience un peu moins intenses. C'est comparable à quelqu'un qui serait en bateau sur une mer déchaînée. S'il a déjà appris à naviguer en eaux calmes, sur une mer d'huile, petit à petit, cela l'aidera à affronter les gros temps en pleine mer. Car, si cette personne se retrouve sans préparation à bord d'un bateau secoué par une mer déchaînée, à mon avis elle n'aura pas les bons réflexes.

STEPHAN: Ce que tu viens de dire a réveillé quelque chose en moi. Tu parles de l'habitude des états élargis de conscience un peu moins intenses. Là, ce que ça a tout de suite activé en moi, c'est que je ne suis pas sûr que les expériences psychédéliques soient moins intenses que la mort elle-même.

OLIVIER: Pour certaines, oui, tu as raison. Dans le cas de la kétamine par exemple, il y a des moments où tu penses vraiment que tu as pris ta dernière dose, que tu t'es trompé et que tu es mort.

Les gens qui prennent de la 5-MeO-DMT sont majoritairement persuadés, à un moment donné de l'expérience, qu'ils sont en train de mourir, voire qu'ils sont morts.

STEPHAN: Oui, c'est ce que je dis souvent : ce n'est pas l'impression de mourir qui est vécue, mais la mort elle-même. Ce degré de dissolution – souvent appelé « mort de l'ego » – est atteignable à partir de certaines doses, selon la substance. À chaque substance, son dosage « héroïque ».

Connais-tu l'émission *Hamilton's Pharmacopeia* (« *La Pharmacopée d'Hamilton* ») ? C'est ce psychonaute qui fait plusieurs épisodes pour explorer les substances, parfois dans des doses importantes.

OLIVIER: Ah oui! Un peu comme le chimiste Sasha Shulgin et sa femme qui avaient créé, puis expérimenté personnellement, accompagnés d'un groupe d'amis, un grand nombre de substances psychédéliques?

STEPHAN: C'est un peu différent. Hamilton rencontre des gens à travers le monde entier et fait part de leurs expériences. L'un de ses épisodes qui concerne la kétamine est hautement instructif, pour les psychonautes en tout cas. Pour cette substance, Timothy Leary décrivait la limite théorique de 300-400 mg pour vivre cette expérience de mort imminente. Ce que l'on appelle parfois le « *K-hole* » est un état de conscience dans lequel le temps se dissout, et qui donne le sentiment de durer une éternité. Cet état, souvent décrit comme « extrêmement pénible » par les usagers « récréatifs », peut prendre la forme d'un éveil sur la nature de la réalité, pour ceux qui s'engagent sur un chemin plus introspectif et spirituel.

OLIVIER: Je sais que, lorsque j'avais essayé en Suisse la kétamine la première fois, j'avais pris la dose « russe » (celle utilisée par Krupitsky, dans des études contrôlées), qui est de 2 milligrammes par kilo. Donc, comme je pesais 100 kg, j'ai pris 200 mg; ce qui, en fait, est déjà une dose très forte. Ce fut la plus belle expérience de ma vie. Ce fut d'ailleurs la première expérience psychédélique que je faisais vraiment de manière raisonnée, avec un accompagnateur. Comme cela est décrit par les personnes ayant vécu une expérience de mort imminente, je reposais dans un bonheur incommensurable, une paix « céleste ». Je visitais des architectures gigantesques et magnifiques, j'entendais la « musique des sphères », il y avait des êtres angéliques, le sentiment de la présence d'un « être de lumière » christique qui m'accueillait dans son cœur. J'ai même vécu une synchronicité incroyable. D'ailleurs, avant d'en parler, il faut que je précise que la kétamine est réputée être LA substance la plus déclencheuse de synchronicités. Injectée par voie intramusculaire, quand tu arrives à la trentième minute, il y a comme une « fenêtre de tir » d'ouverture maximale de la conscience, pendant laquelle il arrive parfois que, si tu émets une intention, elle va se manifester et se réaliser dans la réalité ordinaire, et apparaître dans les heures qui suivent la séance sous la

forme d'une synchronicité évidente ; et je dirais même, occasionnellement, carrément époustouflante...

Ce jour-là, lors de ma toute première séance de kétamine, mon intention avait été de rencontrer le Christ... Très légère comme intention, n'est-ce pas ? (*Rires.*) Eh bien, en plein milieu de la séance, quelqu'un a sonné à la porte. Mon accompagnateur s'est levé, il est allé ouvrir. C'étaient des Témoins de Jéhovah qui lui ont donné un prospectus sur lequel était écrit : « Vous cherchez le Christ ? »

STEPHAN : Est-ce que c'était de la synchronicité ou de la rétrocognition¹⁴ ? Ça, on ne le saura jamais !

OLIVIER : Je suis d'accord avec toi. C'est une réflexion digne de Jocelin Morisson et Romuald Leterrier, spécialistes de l'étude et du déclenchement des synchronicités (43) !

STEPHAN : Mais les expériences de rétrocognition sous ayahuasca sont parfois tout aussi flagrantes.

OLIVIER : Oui, on est d'accord. Tout état élargi de conscience peut provoquer de telles synchronicités. Mais voilà, ce sont des belles choses, des clins d'œil que t'offre la vie, des signes que t'envoie l'Esprit universel, ou bien l'esprit de la plante, ou encore l'égrégora de la substance chimique. Ils te confirment : « Oui, on t'a vu et entendu, on a capté ton intention, on veut bien jouer un rôle positif dans ton existence, et on est bienveillants envers toi... Si tu nous traites bien. » Parce que, effectivement, les substances sont à traiter avec respect et déférence, sinon tu peux avoir un beau retour de bâton.

STEPHAN : Absolument.

14. Accès, par la seule conscience, à des informations liées à des événements passés, alors qu'on n'y a pas participé et qu'on n'en connaissait pas forcément l'existence.

OLIVIER: Donc attention, les jeunes! Ce ne sont pas des instruments pour s'amuser, c'est vraiment du domaine du sacré. Ne gâchez pas cela. En effet, les lunes de miel, les premières prises, peuvent être les plus belles et significatives expériences de votre vie. D'ailleurs, dans les études scientifiques cliniques, on peut résumer en disant que deux tiers des sujets ayant pris une dose forte de PDL affirment ensuite que leur expérience psychédélique fait partie des cinq expériences les plus significatives et/ou les plus spirituelles de leur vie (10), (11). C'est-à-dire que, la première fois que vous prenez une substance, c'est comme la première fois où vous faites l'amour avec votre amoureuse: il ne faut pas louper le coche et gâcher ce moment précieux. Pourquoi? C'est comme si vous traitiez mal une femme lors de la première rencontre et qu'après vous vous rendiez compte que c'est la femme de votre vie; ne vous diriez-vous pas alors: « Qu'est-ce que j'ai été stupide, c'est pas possible! », sachant qu'il n'y aura pas de seconde chance.

D'ailleurs, ce n'est pas vraiment une question de louper ou ne pas louper le coche. Ce n'est pas une question de performance. Il faut simplement être attentif et présent en conscience, avoir du cœur à ce que vous faites. Vous rendre compte de la chance que vous avez de ce moment-là, d'avoir croisé la route de cette substance et de l'accompagnant qui vous guide et prend soin de vous au cours de cette expérience. Ne faites jamais une première expérience seul! Peu importe s'il vous faut attendre un certain temps avant que les bonnes conditions soient réunies.

Sinon, c'est du gâchis et c'est parfois risqué. On pourrait comparer cela à manger du caviar avec de la moutarde, ou écouter deux programmes, deux musiques, ou regarder deux très beaux films en même temps sur deux chaînes différentes: on n'entend bien ni l'un ni l'autre, c'est confus et désagréable, et cela n'apporte rien.

STEPHAN: Ce que j'entends, et arrête-moi si je l'interprète mal, c'est que tu décourages presque l'expérience récréative.

OLIVIER: Oui. À partir du moment où l'on est prêt à passer à une expérience spirituelle ou thérapeutique. Pourquoi faire moins bien ce que l'on peut faire mieux? Pourquoi risquer de limiter le potentiel de ces substances et prendre des risques inutiles pour sa santé mentale ou physique? Pourquoi se précipiter vers le superficiel quand on peut atteindre le profond et l'essentiel?

Parfois, les miracles arrivent. C'est-à-dire que, même quelqu'un qui a consommé dans des conditions déplorables, à visée uniquement récréative ou seul, peut avoir une superexpérience. Mais c'est tenter le diable. Alors oui, je dirais: réservez cela à des circonstances exceptionnelles, si vous voulez vraiment prendre conscience de votre partie spirituelle et sentir à quel point elle est importante dans votre vie, en vivant directement l'existence de la beauté, de l'harmonie, de l'ordre, de l'amour, du sens, tout autour et au-dedans de vous.

Mais cela ne sert à rien de « moraliser », on le sait bien. Bernard Tapie disait: « J'ai appris que l'expérience est une bougie qui n'éclaire que celui qui la porte. » C'est-à-dire que l'on a beau prévenir les gens, leur dire: « J'ai vécu certaines choses, ne les faites pas », tant qu'ils n'ont pas essayé eux-mêmes ils n'en auront pas conscience. Ils ne pourront pas entendre. Les jeunes feront ce qu'ils veulent; mais qu'ils entendent ce que toi et moi leur disons, au moins une fois dans leur vie. Se limiter à l'aspect récréatif, c'est comme « donner de la confiture à des cochons ».

STEPHAN: Oui, bien sûr, je vois ce que tu veux dire, même si je ne suis pas entièrement de ton avis. Bien que je pense qu'il peut résider une dimension profondément thérapeutique dans la légèreté ou dans le rire, il me semble que cette approche, si elle est exclusive, risque de nous faire passer à côté de la vraie moelle que l'expérience psychédélique peut offrir.

Par ailleurs, la prohibition n'arrange pas les choses, elle favorise les « dérives », et le mésusage de la confiture.

Psychédéliques et civilisations, à l'aube des traditions spirituelles du monde

OLIVIER: Tout à fait! Interdire donne juste envie de défier la loi. Comme pour le paquet de bonbons dans le placard dont on dit à l'enfant de ne pas le toucher, la première chose qu'il va faire, c'est essayer d'en prendre.

Je crois toutefois que, même quand tu penses ne rechercher qu'une expérience récréative, consciemment ou inconsciemment, tu cherches quand même une expérience spirituelle.

Secrètement, ta conscience le sait, car elle est guidée par la grande Conscience, de manière invisible, qui lui souffle: « Va quand même par-là, tu vas peut-être découvrir quelque chose d'essentiel. » Et même si c'est avec un motif récréatif, je pense que tu seras quand même guidé, parfois en tout cas, par la substance et par l'Intelligence de la Vie.

CHAPITRE 2

PSYCHÉDÉLIQUES ET MYSTIQUE, UN CANAL PAS SI SECRET VERS LA PLEINE CONSCIENCE

STEPHAN: Parlons de la place – peut-on le dire ainsi? – de la mystique¹ dans les expériences psychédéliques. Et à quel point la science, le matérialisme aimeraient réduire cet aspect-là, qui souvent est décrit comme surnaturel, illusoire, ou de l'ordre de la pensée magique.

OLIVIER: Oui, d'autant plus que nombre d'études montrent maintenant qu'en ce qui concerne la dépression, les addictions, les détresses anxio-dépressives en fin de vie aussi, l'intensité et la durabilité des résultats cliniques sont en rapport avec l'intensité de l'expérience mystique qui a eu lieu pendant la séance de PAP (41).

C'est valable pour les psychédéliques classiques, sérotoninergiques, comme le LSD, les champignons à psilocybine, mais également pour les psychédéliques moins classiques, par exemple la kétamine ou la MDMA. Donc voilà un facteur qui, dans les faits, ne peut pas être nié et qui semble inquiéter beaucoup les matérialistes. Il réintroduit, dans le champ d'exploration scientifique, l'existence et le rôle positif des expériences spirituelles.

1. Doctrine relative à l'expérience d'une communication directe et personnelle avec le divin (Larousse).

J'ai lu récemment deux études qui s'opposaient à cette possibilité, études réalisées par des Hollandais en 2021. L'une d'entre elles affirmait qu'il était absolument nécessaire d'éliminer du vocabulaire et de la pratique psychédélique les termes *mysticisme* et *expérience spirituelle*. Les arguments invoqués étaient les suivants : ces mots « contamineraient » le champ de la recherche. Il s'agirait de concepts flous. Il ne serait pas légitime de mesurer le mysticisme, car il serait finalement entaché d'implications « surnaturelles ».

Pour moi, ces raisons s'apparentent à deux « *fake news* ».

Premièrement, ce n'est pas du tout flou. Un psychologue comme William James ou un philosophe comme Walter T. Stace² ont nettement défini les contours et les contenus de l'expérience mystique. Ils ont même trouvé un « *common core* », c'est-à-dire un noyau commun central, une phénoménologie de la « spiritualité pérenne », comme disait Aldous Huxley. Quelque chose que l'on retrouve partout, sur tous les continents et à toutes les époques, qui est réellement transculturel. Il existe d'ailleurs des échelles de mesures précises et bien validées, utilisées en recherche (comme la MEQ-30 ou 43, comme la HMS) qui opérationnalisent parfaitement bien les critères d'une expérience mystique typique.

On prétend que ces termes sont entachés d'implications surnaturelles, c'est-à-dire pas cohérents avec un modèle scientifique. Non, effectivement, ce n'est pas cohérent avec un modèle scientifique matérialiste, mais ça l'est tout à fait avec le modèle scientifique postmatérialiste ou idéaliste moniste, qui pose la Conscience comme fondamentale et première³.

Donc, oui, on peut vraiment à la fois penser scientifiquement et cependant ne pas être membre de l'Église « matérialiste », avec sa

2. Walter Terence Stace (1886-1967) était un fonctionnaire britannique, éducateur, philosophe public et épistémologue, qui a écrit sur Hegel, sur le mysticisme et le relativisme moral.

3. Voir les travaux du neuropsychologue Mario Beauregard, ou l'idéalisme analytique de Bernardo Kastrup.

profession de foi, son postulat non démontré qui déclare que « seule la matière existe vraiment » et que « par miracle », par « l'opération du Saint-Esprit », elle crée la conscience. Je me suis posé la question de savoir pourquoi le fait de parler d'expérience mystique décrédibilise la science ?

Il semblerait que cela ne décrédibilise ni la science ni les psychédéliques. Cela décrédibilise le matérialisme lui-même. En attestent d'ailleurs les termes employés par ces auteurs qui avancent qu'il faut éliminer le mot *mysticisme* au profit de celui de *neuro-enchantement*. Le neuro-enchantement, c'est l'affirmation matérialiste « magique » disant qu'un jour nous découvrirons que tout vient des neurones, et qu'il n'est pas possible de penser autrement.

Dans mon livre *L'Éveil psychédélique* (11), je détaille les six niveaux que peut atteindre la conscience lorsqu'elle s'élargit. Je montre que ce modèle, dans lequel la conscience a une place prédominante, peut être testé empiriquement et est déjà en grande partie validé par une convergence de faits en sa faveur. Il est exposé en détail à la fin de l'ouvrage, en annexe 1.

Le psychédélique contribue à mettre le « filtre cérébral » en situation de pause. Le premier temps d'action du PDL est, en effet, biologique : il passe par une action sur le cerveau en diminuant l'activité de certains groupes de neurones, dont le fameux réseau du mode par défaut (RMD). Une fois le filtre cérébral en partie mis au repos, la conscience individuelle peut se reconnecter à d'autres de ses dimensions (expérience personnelle), ou d'autres champs de conscience (expérience transpersonnelle), voire à la Conscience Source (expérience mystique). C'est l'arrivée de divers flux de conscience qui va stimuler secondairement les neurones, les relier et mettre en activité conjointe, en couplages fonctionnels, des réseaux de neurones qui ne communiquaient pas entre eux auparavant.

Donc les modifications d'activité cérébrale sont secondaires et liées à la mobilisation du cerveau par et pour les mouvements de la conscience.

Car il faut bien dire que l'on peut expliquer les corrélations entre les activités cognitives et le cerveau de deux façons. Selon la façon d'expliquer utilisée, la causalité supposée n'est pas du tout la même.

Soit, comme le prétendent les matérialistes, c'est le cerveau qui créerait la conscience ; et, lors d'une activité cognitive, si certains neurones sont activés (comme peuvent le montrer les techniques d'imagerie cérébrale), cela signifierait que ce sont ces neurones qui ont « créé » ces activités cognitives (conscientes ou non).

Soit l'on peut dire d'un autre point de vue que c'est la conscience qui, lorsqu'elle performe, *utilise* le cerveau comme « récepteur-transducteur » afin de transmettre ses ordres au corps ; et que c'est elle qui mobilise donc à son profit le fonctionnement cérébral, créant alors les changements constatés en imagerie cérébrale.

Il me semble que, pour trouver une logique à tout ce qu'il se passe lors de l'expérience psychédélique, c'est vraiment cette seconde hypothèse qu'il faut retenir. C'est la conscience qui mobilise les neurones lorsqu'elle réalise des opérations cognitives, et non l'inverse.

STEPHAN : Donc, dans ton approche, quand tu dis que la conscience fait des opérations cognitives, tu sous-entends que la conscience possède une intention ?

OLIVIER : Bien sûr qu'elle a une intention, elle a une intelligence. Dans le grand champ de Conscience à partir duquel notre conscience personnelle s'est « dissociée-individualisée », nous sommes chacun l'incarnation de l'une des intentions de celui-ci. Toi, tu es une intention du champ de la grande Conscience, une intention qu'elle a de connaître l'une de ses facettes, de l'incarner, de la développer.

Et moi, mon individualité, ma particularité est directement liée à l'expression d'une intention que la Conscience a de révéler une autre de ses facettes en s'incarnant dans une identité limitée en apparence.

Psychédéliques et mystique, un canal pas si secret vers la pleine conscience

Mais nous sommes frères et sœurs, issus de la même Conscience originelle, sans vouloir utiliser de termes religieux. Ce sont des mots finalement naturels et logiques, quand on sait que tout vient de la Conscience, dans le modèle postmatérialiste.

STEPHAN: C'est ce que, par exemple, plusieurs mystiques ont décrit, quand ils disent que nous sommes chacun une incarnation d'une conscience unique qui cherche à faire l'expérience d'elle-même à travers une multiplicité d'entités pour en enrichir la perception d'elle-même.

OLIVIER: Oui, et je cite un célèbre auteur qui s'appelle Stephan Schillinger – je ne le présente pas – qui dit: « La somme totale des âmes dans l'univers est égale à Un. » Oui.

Nous sommes des divisions, des dissociations momentanées de cette grande Conscience. Il est donc normal que le Un s'étant dissocié, quand il se réassocie reforme le Un. C'est d'ailleurs l'un des éléments de l'expérience mystique: s'unir au grand Tout. On appelle cela l'expérience d'« unité interne » (ou introversive). C'est un facteur qui a bien été décrit dans les échelles de mesure de l'expérience mystique dont je parlais plus haut.

Sentir que tout est un, que, lorsque les frontières du petit moi se ramollissent, se dissolvent, le voile se lève sur les niveaux supérieurs de la conscience; alors nous nous apercevons que nous procédons du Tout et que nous participons au Tout.

STEPHAN: Il y a d'ailleurs une jolie phrase qui me vient à l'esprit, attribuée à Rûmi: « Non seulement tu es une goutte d'eau dans l'océan, mais tu es aussi l'océan dans une goutte d'eau. »

Tu disais que dans ton livre *L'Éveil psychédélique* tu détailles six niveaux d'expérience d'élargissement de la conscience, et ça a immédiatement évoqué pour moi les huit circuits de conscience de Timothy Leary.

OLIVIER: Oui, que Laurent Huguelit a également repris très justement dans son livre *Les Huit Circuits de conscience* (33). Cela ne se recoupe qu'en partie avec mes six niveaux, mais en tout cas l'un ne contredit pas l'autre.

STEPHAN: Exactement. Alors, je me suis davantage penché sur celui de Timothy Leary, qui a maintenant quasiment 40 ans, puisqu'il associe chaque niveau de conscience à un psychédélique.

Il associe aux niveaux de conscience qui sont « très bas » – que j'appelle « étroits » – des substances qui ne sont pas psychédéliques, comme l'héroïne, l'alcool, ou la cocaïne. Et, à des niveaux de conscience dits « supérieurs » ou « plus larges », il associe le LSD à très forte dose, la DMT, la kétamine, etc.

OLIVIER: L'expérience que j'ai de la kétamine est qu'effectivement elle nous fait parfois entrer dans l'« atelier de construction de l'univers », au sein de la Conscience universelle en train de « s'exciter localement » et de produire de nouvelles formes. Nous nous retrouvons au cœur de son activité créative. Nous sommes alors au plus haut niveau de la « chaîne d'assemblage de l'univers ». C'était déjà la conclusion à laquelle j'étais arrivé, avant même de lire le livre de Laurent, et avant de connaître les travaux de Timothy Leary sur ces huit circuits.

Donc cela m'a rassuré. Je me suis dit : « Tiens, un petit amateur particulier comme moi peut aussi, dans son coin, arriver aux mêmes conclusions qu'un grand esprit comme Timothy Leary. »

STEPHAN: Absolument, puisque cette personne « dans son coin » est en fait reliée au même « réseau », au même « champ ».

OLIVIER: Et voilà. C'est ce qui est bien avec la Conscience avec un C majuscule. Il n'y a pas de petit, il n'y a pas de grand, c'est la même qualité et la même substance de conscience qui s'écoule partout, dans tous les univers visibles et invisibles.

Psychédéliques et mystique, un canal pas si secret vers la pleine conscience

STEPHAN: C'est ça. Et c'est seulement quand on fait l'expérience de ce « téléchargement d'informations » que cette chose-là prend forme.

Et donc Timothy Leary, comme tu le dis, placerait, selon toi, également au plus haut niveau de conscience la sauge divinatoire, *Salvia divinorum*. C'est une chose qui me laisse un peu perplexe. As-tu quelque chose à dire à ce sujet ?

OLIVIER: Moi, ça ne m'étonne pas du tout. En effet, un jour, en fumant au bang un extrait concentré de *Salvia divinorum*, j'ai immédiatement été projeté dans un autre monde. Un peu comme avec la DMT, d'ailleurs ; c'est étonnant.

J'ai été projeté dans des mondes parallèles, peuplés d'entités autonomes qui étaient tout étonnées de me voir là. J'avais un corps qui n'était plus mon corps physique. J'avais un corps lamellaire, comme les feuilles d'une plante (de cette sauge divinatoire, en fait).

Donc j'étais à la fois allongé dans une salle, encore un peu conscient de là où je me trouvais, et complètement dans une autre dimension, dans un monde parallèle. Et là, tu vois vraiment que notre cerveau est comme un poste de réception, un poste de radio ou de télévision, qui peut recevoir plusieurs chaînes. Quand tu tournes la molette des programmes, quand tu modifies la chimie et la fonction filtrante du cerveau, il te permet de te brancher sur d'autres programmes extérieurs indépendants de lui, d'entrer en relation avec d'autres réalités non terrestres et/ou non matérielles.

Tu peux voir qu'habituellement nous sommes branchés « par défaut » sur une seule chaîne, la chaîne « réalité ordinaire », programme officiel de la réalité consensuelle... Mais parfois, il est possible de capter deux chaînes en même temps ou de zapper directement sur une autre. Cela, pour arriver dans des mondes qui, pour ta conscience, sont tout aussi concrets, aussi réels – voire encore plus réels – que dans l'état ordinaire de conscience.

Parce que, crois-moi, la vie émotionnelle que tu as dans ces mondes-là, notamment celle que j'ai vécue avec la sauge, est plus intense. Tu te sens plus vivant, plus vibrant, plus habité d'énergie que dans notre monde habituel terrestre ; et à la sortie de l'expérience tu es surchargé d'énergie et revitalisé.

On retrouve ce côté noétique, qui est l'une des caractéristiques de l'expérience mystique. C'est-à-dire qu'intuitivement on sent que l'on a reçu une connaissance de haut niveau, qui dépasse tous les petits savoirs que l'on peut acquérir sur terre en lisant des livres ou autres.

STEPHAN: Pour peu que l'on sache ne pas l'entraver avec notre ego.

Ce que tu évoques est intéressant parce que c'est un sujet sur lequel je suis en train d'écrire abondamment.

Je parle du fait que ces dimensions-là, qui sont visitées, sont plus réelles que la nôtre. L'une des explications de ce phénomène serait que nous faisons l'expérience de notre dimension avec, on va dire principalement, mais pas que, nos cinq sens, et que les plages de perception de ces cinq sens sont extrêmement réduites.

De fait, nous faisons une expérience de la réalité qui est relativement tronquée, relativement réduite, que nous allons consensuellement déterminer comme réelle.

Dans l'expérience psychédélique – j'ai envie de parler de la DMT, mais tu exprimes le fait que c'est aussi le cas avec la *Salvia divinorum*, et sans doute avec beaucoup d'autres choses –, on fait l'expérience de ces dimensions visitées, avec des sens beaucoup plus élargis, beaucoup plus nombreux, avec une activité émotionnelle beaucoup plus intense.

C'est ce qui fait que ces dimensions nous apparaissent, et de manière indéniable, beaucoup plus réelles que la réalité. Lorsque le psychonaute

Psychédéliques et mystique, un canal pas si secret vers la pleine conscience

revient dans la réalité consensuelle, il prend alors conscience que celle-ci est très transitoire et très partielle.

OLIVIER: Oui, ce sont des réalités qui sont plus vivantes et plus vibrantes, exactement.

Dans l'une de tes interviews, tu faisais l'analogie avec les jeux vidéo. Il faut se dire que tout ce que nous faisons, nous ne l'inventons pas vraiment. En effet, si nous sommes capables de concevoir des jeux vidéo et de créer des simulations de mondes avec des avatars qui vont y vivre des aventures, c'est peut-être bien parce qu'à nous-mêmes on nous l'a déjà fait. La Conscience Source (ou bien certaines de ses créatures très évoluées) nous a peut-être créés comme avatars dans une sorte de jeu vidéo.

C'est comme s'il y avait un premier plan de conscience, plus riche et évolué que le nôtre. Nous, nous arrivons à un certain moment. Notre plan est moins riche que celui sous-jacent qui nous a créés, mais plus riche que les plans virtuels que nous allons créer dans les jeux vidéo ou dans le métavers. Ces plans vont donc être des « sous-mondes ».

Un sous-monde, ou une descente de la conscience dans un monde aux capacités plus restreintes. Un monde dans lequel les sujets qui se croient peut-être libres et complètement indépendants sont en réalité en train de jouer dans les limites du jeu qu'une conscience d'ordre supérieur s'est amusée à créer pour eux.

Par contre, ces mondes en poupées gigognes sont de plus en plus petits et étroits. Imaginons que nous programmions un ordinateur, qui lui-même créerait des sous-mondes, qui eux-mêmes créeraient des « sous-sous-mondes », etc. Chaque monde est de moins en moins conscient et de plus en plus emprisonnant.

Plus tu reviens à l'arrière-plan, qui est plus infusé de conscience, moins tu es dépendant du plan inférieur parce que plus tu es plus rempli,

plus en contact, plus en connexion avec les qualités de la Conscience : lumière, joie, amour, connaissance.

Plus tu vas dans des mondes créés, artificiels, des sous-mondes, plus tu deviens hypnotisé et dépendant des artefacts qui te sont proposés pour t'occuper (dans les deux sens du terme...). D'ailleurs, l'addiction aux écrans des jeunes procède du même mécanisme.

STEPHAN: C'est ça, c'est une vraie chute spirituelle. Au sens biblique, on parle de « l'histoire de la chute », de chute dans la matière par exemple. Le parallèle m'est, évidemment, très tentant, s'agissant ici d'une approche de mythologie comparative entre le récit biblique et l'inévitable mythologie personnelle du psychonaute pénétrant d'autres dimensions, ascensionnelles, unanimement perçues par les explorateurs de la conscience comme plus réelles que notre réalité. Nous pouvons, ici, aisément comprendre la notion d'« ascension spirituelle » opposée à la « chute » évoquée dans la Bible. Toute personne ayant vécu l'expérience psychédélique jusqu'à la mort de son ego lira le troisième chapitre de la Genèse avec un œil très différent, non plus éclairé par d'innombrables interprétations scolastiques, mais par le sentiment profond, intime et expérientiel d'être en train de lire une des nombreuses descriptions d'expériences psychédéliques présentes dans la Bible (78).

Cette architecture, que nous présentons ici comme celle d'un jeu vidéo, c'est bien sûr pour faciliter la compréhension. Mais cela fait tout à fait sens quand on se relie aux textes anciens qui parlent d'« ascension spirituelle » ou de « chute spirituelle », ainsi que de l'intrication de plusieurs mondes, en réalité de plusieurs dimensions. Ce que la physique appelle le « multivers ». La façon dont l'avancée des sciences nous rapproche toujours plus des concepts établis par l'expérience directe des traditions orientales et chamaniques me fascine.

Si la réalité était un site web, la DMT se trouverait dans la rubrique « aide », ou « *help* », dans laquelle elle serait le lien qui nous mettrait en contact avec le webmaster en personne. Les lecteurs familiers des jeux

Psychédéliques et mystique, un canal pas si secret vers la pleine conscience

vidéo ou de la programmation informatique souriront à ma comparaison, pas si métaphorique que cela, de la DMT avec un *Easter egg* (terme anglais pour « œuf de Pâques »). Un *Easter egg* est une fonction cachée et secrète, dans un jeu, un site ou un logiciel, permettant l'accès à des niveaux ou des fonctionnalités cachés, et autorisant à continuer l'expérience – dans le cas des jeux vidéo – avec des avantages décisifs. Pour les *gamers*, la DMT est le « *cheat code* » ultime permettant de finir le jeu en transcendant la perception avec le point de vue du développeur lui-même. La DMT est l'*Easter egg* ou le *cheat code* de notre réalité.

Il serait d'ailleurs intéressant de faire le parallèle avec cette actualité du moment à propos de Facebook qui crée le métavers.

Alors, pourquoi crée-t-on des jeux vidéo ? Pour se distraire, pour connaître d'autres expériences. Quelle plus belle expérience, et quelle plus belle distraction, pour vraiment vivre la chose, que celle d'oublier que nous sommes en train de jouer ?

Eh bien, je prétends, à travers mes expériences, que nous sommes déjà dans une simulation, dans laquelle nous avons oublié notre provenance, et oublié « l'entité créatrice », ou « la dimension source », pour l'appeler comme ça.

Mais c'est vraiment intéressant ; et des études sont en cours, d'ailleurs, en ce moment même sur ce sujet précis, avec la DMT.

OLIVIER : Tout à fait. Tu souhaites peut-être développer. Tu m'avais parlé d'une étude concernant la DMT...

STEPHAN : Oui, il s'agit d'une enquête intéressante menée par la Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS).

MAPS a sélectionné des centres de retraite ayahuasca. L'ayahuasca, qui est ce breuvage contenant à la fois de la DMT et de l'harmaline, un inhibiteur de la monoamine-oxydase qui permet à la DMT de rester plus

longtemps dans le corps, puisque c'est une substance qui est dégradée très rapidement par l'organisme.

Ils ont soumis un questionnaire de 100 questions à un panel de 980 participants à des cérémonies ayahuasca, de façon à pouvoir mesurer la qualité et la phénoménologie d'une expérience d'ayahuasca. Ce qui est intéressant ici, c'est que le panel est suffisamment étendu pour en dégager une forme de consensus.

Je me suis beaucoup penché sur cette étude. Les interrogés disposent d'une échelle pour répondre ; et, entre « d'accord avec le fait que ce soit *life-changing*⁴ » et « extrêmement d'accord », 85 % des participants disent que l'expérience de l'ayahuasca a changé leur vie.

87 % des personnes décrivent l'expérience comme « mystique », c'est-à-dire avec un accès au transcendant, et avec le sentiment qu'il existe quelque chose de caché qui s'adresse à nous.

93 % des participants à l'étude, donc un pourcentage énorme, ont décrit l'expérience comme « valant le coup » (en anglais, « *worth it* »).

Il y a également deux autres items assez intéressants. 77 % décrivent avoir reçu des connaissances révélatrices, « *insightful knowledge* », durant l'expérience. Souvent, les participants décrivent cela comme un téléchargement de données, ou décrivent comme le fait de gagner en conscience, de gagner en connaissance de soi. Et enfin, plus des deux tiers des personnes interrogées décrivent la rencontre avec une présence vivante à l'extérieur de nous.

OLIVIER: Alors, d'après toi, quelle va être ma réaction à ce que tu viens de me présenter ?

4. *Life-changing* = qui change la vie.

Psychédéliques et mystique, un canal pas si secret vers la pleine conscience

STEPHAN: Oh, je pense que tu es très sceptique! (*Rires.*)

OLIVIER: Ah oui, très sceptique! (*Rires.*)

Bien sûr, je vais te dire que ce genre de résultat est évident pour moi, et que là, en fait, je n'apprends rien que je ne sache déjà. Parce que je connais expérimentiellement les psychédéliques et que j'ai déjà, comme tout psychonaute averti, vécu tout cela. Je confirme l'universalité et la généralité de ces phénomènes.

Tout ce que tu viens de dire pourrait correspondre exactement, quelle que soit la substance psychédélique que tu utilises, et quelle que soit l'étude qui serait faite à son propos.

Tous les psychédéliques ont les mêmes propriétés, puisque connectant à un plus grand champ de conscience. Évidemment, ils permettent l'avènement d'une expérience marquante, source de prises de conscience et de nouvelles connaissances.

Tout ce que tu as énoncé fait partie de leurs propriétés habituelles. C'est comme lorsqu'on « découvre » que telle substance psychédélique augmente la neurogenèse ou la neuroplasticité. Oui, bien sûr, elles le font toutes (18)! C'est comme si tu m'annonçais qu'elles ont aussi des propriétés anti-inflammatoires, anticancéreuses, antidégénératives (intéressantes pour traiter l'Alzheimer, le Parkinson), je te répondrais: « Oui, je sais, elles les ont toutes; et ce, dans chaque étude qui a été menée (75), (87). » Pas d'exception à la règle. C'est assez remarquable. C'est l'activité « probiotique » (en faveur de la vie) de la Conscience amenée par les PDL.

Tu pourrais me citer toutes les études, mais, à la limite, il n'y a plus besoin de faire des études supplémentaires. Une fois que l'on en a mené une, on s'aperçoit que les résultats valent pour tous les psychédéliques. Mais, de toute évidence, comme en ce moment le sujet est en vogue, de nombreuses personnes veulent publier, faire des études et se faire connaître comme pionniers dans ce domaine en pleine expansion et très

prometteur. En réalité, le temps des pionniers (les Leary, McKenna, Hofmann, Grof...) est passé. On est surtout au temps des « exploiters-répétiteurs » qui font mine de découvrir scientifiquement tout ce que l'on sait déjà.

Ils vont étudier substance après substance, et vont encore mettre dix ans pour « prouver » toujours les mêmes faits. Ainsi, ils auront écrit de beaux articles et perçu de l'argent pour la recherche. Mais agir de la sorte revient à ralentir le phénomène.

Réveillez-vous ! Ne cherchez plus à « prouver » mais plutôt à « éprouver ». Entrez dans le laboratoire de votre conscience, faites de nombreuses fois l'expérience directe et spirituelle de ces substances, et méditez, Mesdames et Messieurs les « chercheurs » : soyez plus des « trouveurs » que des chercheurs...

La Conscience a des propriétés probiotiques, pro-VIE, et quand je dis « VIE » c'est l'acronyme de « Vibration, Information et Énergie ». Elle répare, reconstruit, apporte de l'information là où il n'y en a plus. Elle augmente donc la néguentropie, c'est-à-dire un plus grand niveau d'information et d'ordre, dans les systèmes où il y a perte d'harmonie, et donc maladie.

Regardez les données déjà publiées, vous pourrez le constater précisément avec du bon sens, avec un tout petit peu d'observation impartiale. Nul besoin de faire foison d'études coûtant des millions de dollars qui seront ensuite répercutés sur le prix des substances qui vont être vendues aux gens.

Nous parlions des jeux vidéo, et ici nous parlons de substances qui augmentent la conscience. Ce sont des substances qui déconditionnent. Elles font faire un pas de côté, grâce auquel nous pouvons voir toutes les structures qui nous influencent. Alors que si nous restons enfermés dans celles-ci, nous ne les voyons pas.

Elles déconditionnent, mais surtout elles sont anti-addictogènes (102). En effet, lorsque tu te remplis de cette énergie, de cette vie, de cette intelligence, tu es bien, tu n'as plus besoin de t'agiter ou de te remplir. C'est-à-dire que tu n'as plus besoin de tous les produits de consommation toxiques ou vides de sens ou d'énergie que l'on te propose. Tu ne vas plus acheter grand-chose, tu n'as plus besoin de grand-chose, tu peux juste apprécier, avec la gratitude au cœur, des choses simples, nourrissantes et gratuites comme le lever du soleil, prendre quelqu'un dans tes bras et sentir ton cœur qui s'ouvre en observant la beauté de la nature, le visage de tes enfants. Ça ne coûte rien, donc ça ne se vend pas. Cela n'est donc pas mis en avant.

Je pense aux religions qui sont parties des protoreligions ou des écoles à mystères, là où il y avait des sacrements véritablement psychédéliques, et où régnait la possibilité de réaliser une expérience directe et non dogmatique. Je vois ensuite comment certains amoureux du pouvoir ont voulu en faire une institution sans sacrement psychédélique afin de contrôler les gens, de « garantir » un « ordre public » qui était en réalité plutôt un *statu quo* en faveur des dominants, et de se poser en intermédiaires légitimes et obligatoires : « Maintenant, vous devrez passer par moi ; maintenant, c'est moi qui ai le privilège de contacter le divin et de vous dire sous quelles conditions vous aurez dorénavant le droit d'y avoir accès... »

Bien sûr que les Romains et les chrétiens de la fin du IV^e siècle de notre ère ont interdit les psychédéliques et qu'ils les ont abolis sans le dire, en les remplaçant par du simple vin et du simple pain, alors qu'auparavant c'étaient de véritables nourritures enthéogènes (qui génèrent le divin en soi) [56]...

Donc, évidemment, ceux qui veulent nous contrôler à leur profit doivent trouver les moyens de réduire notre pouvoir, notre résilience, notre autonomie, et nous rendre dépendants de ce qu'ils nous proposent en pâture comme produits de consommation. Évidemment qu'ils ne

seraient pas contents si des personnes reprenaient leur liberté d'explorer leur conscience et de se relier au divin par eux-mêmes. Mais, nous-mêmes, ne sommes-nous pas toujours en train de fuir notre réelle puissance, notre nature divine, notre responsabilité envers le vivant ? Et n'est-ce pas alors un peu facile de mettre tout ce qui fonctionne mal sur le dos des seuls hommes politiques ? N'avons-nous pas les politiques que nous méritons collectivement par notre ignorance, notre peur et notre manque de courage ? Et cela s'applique tout à fait à moi, je le reconnais.

On préfère donner aux gens des jeux vidéo parce qu'ils vont s'y perdre, clairement. Là – et cela reste mon point de vue –, ils vont descendre dans l'obscurité du divertissement et de la dépendance.

STEPHAN: Et on coupe le lien vers « l'en-haut » en « l'en-soi ».

C'est intéressant parce que les psychédéliques ont des caractéristiques émancipatrices. C'est-à-dire que le psychédélique fait vivre à l'expérimentateur – comme tu le disais par rapport à la société de consommation – un état dans lequel nous n'avons besoin de rien. Il nous met en contact avec une simplicité d'existence, et il nous permet de *by-pass* (« outrepasser ») le schéma addictif qui nous empêche de contacter la blessure à l'origine.

Il nous met, l'espace d'un instant, en contact avec un état dans lequel nous n'avons pas besoin d'être dans la surconsommation, de remplir nos vies, nous n'avons pas besoin de toutes ces choses-là. C'est d'ailleurs à la suite d'une expérience psychédélique avec du LSD que j'ai franchi le pas de changer de carrière et de sortir d'un système mortifère de productivité, au détriment de ma santé personnelle.

OLIVIER: Oui, parce qu'il arrive un moment où il y a un espace au sein duquel il n'y a plus de peur.

STEPHAN: C'est tout à fait ça.

Psychédéliques et mystique, un canal pas si secret vers la pleine conscience

OLIVIER: Alors, il n'y a plus besoin de protection. Il n'y a plus de tension, donc il y a une acceptation, un accueil. Et tout est bien. C'est cela qui est intéressant. Il ne s'agit pas de la drogue, au sens de « paradis artificiel ».

STEPHAN: C'est même l'inverse.

OLIVIER: Oui, voilà. En général, tu traverses plutôt un peu l'enfer avant d'arriver à cet état-là, du moins assez souvent.

STEPHAN: Voilà! Une croyance commune de personnes qui parlent des psychédéliques comme étant la création de paradis artificiels. Et on ne le dit, à mon goût, pas assez souvent: très souvent, l'expérience psychédélique vécue suffisamment intensément est une expérience difficile, c'est quelque chose qui est éprouvant. Quand cela est abordé avec une intention thérapeutique, il survient alors la possibilité de la traversée des blocages émotionnels qui obstruent justement l'accès un état d'être libéré des peurs, de la souffrance.

OLIVIER: Bien sûr, sinon ce ne serait pas thérapeutique. Si nous esquivons la rencontre avec nos ombres, si nous fermions les yeux sur notre névrose existentielle, nous ne toucherions à rien d'essentiel. Oui, nous aurions une sorte d'euphorie passagère qui, ensuite, après l'effet du produit, retomberait dans la dépression existentielle ou l'inhibition névrotique habituelles.

L'expérience psychédélique est faite pour accueillir nos ombres, mais aussi notre lumière et notre part divine. Ce n'est pas toujours évident. Surtout dans notre société encore bien phobique vis-à-vis de la spiritualité. Il y a d'ailleurs tout un courant matérialiste qui tente de dissocier l'expérience mystique, ou spirituelle, de l'effet thérapeutique. Certains laboratoires pharmaceutiques cherchent même à créer des PDL sans effets réellement psychédéliques, c'est-à-dire sans élargissement de la conscience, en se basant sur le postulat erroné que l'effet thérapeutique ne dépendrait que de mécanismes biologiques. C'est totalement à

contre-courant de ce que la recherche et l'expérience ont déjà montré : plus l'effet mystique est présent, plus l'effet thérapeutique est intense et durable.

Ainsi, certains cherchent à synthétiser de nouveaux PDL qui ne vont viser prioritairement que les performances « égocentrées ». C'est-à-dire chercher à être plus compétitif, moins fatigué, plus créatif, plus « positif », plus productif. Formidable ! Une nouvelle classe d'antidépresseurs ou anxiolytiques pour mieux « fonctionner » dans la société. Pour mieux « gérer » (je déteste ce mot) ses émotions...

D'autres proposent de reclassifier les psychédéliques en les nommant des « psychoplastogènes », c'est-à-dire en suggérant qu'ils fonctionnent principalement en augmentant la capacité du cerveau à multiplier la richesse de ses connexions internes. Le cerveau se réorganiserait ensuite « tout seul » (guidé par quoi ?), d'une façon plus saine et plus adaptée, grâce à cette plus grande fluidité acquise. Alors qu'en fait c'est probablement l'inverse : c'est l'expérience de conscience élargie qui stimule la croissance des neurones et l'apparition de nouveaux réseaux intracérébraux.

Les matérialistes mettent sous le tapis et esquivent complètement le *hard problem* de la conscience. Le *hard problem*, cela signifie, en épistémologie, comment expliquer que de la matière, même si on la complexifie, puisse émerger de la conscience. Cela n'a jamais été démontré, jamais prouvé, et les dernières recherches postmatérialistes poussent à penser qu'ils ne le prouveront jamais. En effet, tout semble indiquer que c'est plutôt de la conscience qu'émerge la matière. Donc c'est l'inverse. Dans l'idéalisme analytique de Kastrup, ou dans l'idéalisme moniste, la matière n'est qu'un des états possibles pris par la conscience. Tout ce que nous appelons « la matière » pourrait n'être que l'apparence externe, le reflet d'une vie interne consciente de l'univers.

Nous dire que la conscience « émerge » à partir d'un certain niveau de complexité cérébrale revient à essayer de nous faire croire que multiplier

les connexions dans un appareil de radio, en augmentant le nombre de ses composantes internes et de ses transistors, permettrait de faire émerger de nouveaux programmes radiophoniques. Un peu comme si, dans un moteur, le fait de complexifier les composants électroniques avait pour conséquence que le moteur ait subitement envie de se diriger tout seul et prenne la décision de goûter aux joies d'expérimenter une nouvelle destination, cela en dépit des souhaits du conducteur.

Aussi, les chercheurs matérialistes essaient de développer des psychédéliques qui ne créent pas d'états élargis de la conscience, en présentant les manifestations subjectives accompagnant ces états comme des phénomènes parasites, indésirables, inutiles, et donc à éliminer. Pour la kétamine par exemple, certains disent qu'il va falloir trouver comment éliminer ses effets dissociatifs (séparant la conscience du corps), car ils seraient « psychotomimétiques » (c'est-à-dire de nature psychotique), donc inutiles et nuisibles. Cela, alors que ce sont surtout les visions spirituelles ou les effets de désincarnation (dissociation) de la kétamine qui soignent le plus les gens (voir les travaux de E.M. Krupitsky notamment).

Enfin, vis-à-vis des manifestations spirituelles lors des PAP, les matérialistes utilisent ce que l'on appelle la « stratégie de l'homme de paille », c'est-à-dire affirmer une chose en ridiculisant l'adversaire ou en l'amoindrissant. Par exemple, prétendre que la mystique est du New Age, du fantastique, de l'abracadabrantique. Il n'est pas difficile, ensuite, de stigmatiser le spirituel, puisqu'il a été réduit à des élucubrations surnaturelles sans fondement réel.

Ce qui me fait rire, c'est que certains « théoriciens des PDL » s'obstinent à dire que « non, ce sont des facteurs psychologiques autres que spirituels, que nous n'avons pas encore mesurés, qui expliquent l'efficacité des psychédéliques ». Ils prennent, sans le savoir, comme exemple des facteurs de changements qui sont en fait reliés à l'accroissement de la conscience.

Ainsi, il a été démontré (70) qu'un autre facteur bénéfique des PDL est d'accroître les capacités de *mindfulness*, ou « pleine conscience ». Les chercheurs matérialistes en profitent pour dire : « Vous voyez, il y a des facteurs tout aussi importants que l'expérience mystique, qui expliquent l'efficacité des PAP. » En fait, il est vrai que plusieurs études ont montré que les psychédéliques augmentent ces capacités de « pleine conscience » que l'on développe habituellement en pratiquant régulièrement la méditation. Parmi elles, la décentration vis-à-vis de ses pensées et de ses émotions, la prise de distance intérieure, la non-réactivité et l'absence de jugement vis-à-vis des contenus de la conscience, quels qu'ils soient.

En réalité, le développement de ces qualités reflète déjà une « mini-expérience mystique » à l'intérieur de l'individu : la conscience est élargie, et il y a un continuum entre les capacités de *mindfulness* augmentées et l'expérience mystique. Simplement, dans le premier cas, nous aurons juste un peu plus de conscience, et, dans l'autre, nous en aurons beaucoup plus.

STEPHAN: Dans la mesure où l'expérience psychédélique, donc spirituelle, ne sert pas la société consumériste et capitaliste dans laquelle nous vivons, nous essayons d'en prendre les bénéfices dits « thérapeutiques » de « remise en état de fonctionnement productif » en éliminant les effets spirituels. Puisqu'on ne peut être englué dans la consommation et la productivité qu'à la condition de se couper de l'esprit et de la pureté de l'être, de notre essence.

OLIVIER: Oui. Ils essaient d'en faire de vulgaires médicaments. Paradoxalement, ils risquent donc de revenir aux mêmes médicaments qu'avant, qui ne fonctionnent pas bien.

Les médicaments classiques ne font que diminuer les symptômes, sans s'attaquer aux racines du mal, notamment en diminuant la perception des émotions, aboutissant finalement à ne pas être conscient du malheur qui est encore là, présent à l'intérieur.

Psychédéliques et mystique, un canal pas si secret vers la pleine conscience

Les PDL sont des « médecines », au sens chamanique du terme, qui justement permettent de prendre conscience, de sentir et d'avoir plus de contact avec nos émotions.

STEPHAN: Disons qu'ils permettent de traverser les émotions, et, en ce qui concerne mon chemin, de comprendre, non pas intellectuellement mais cellulièrement, expérientiellement, que je suis davantage l'espace dans lequel circule mes émotions. Elles ne sont alors plus réprimées ou refoulées, et ne nous dirigent plus. Alors justement, et là c'est vraiment ton domaine, est-ce que la guérison, psychiatriquement parlant, passe par le fait de revivre des émotions ?

OLIVIER: Dans bien des cas, oui. Les séances psychédéliques sont souvent très chargées en émotions puissantes, rattachées à des blessures ou souvenirs anciens.

Si l'émotion n'est pas là, nous ne pouvons pas battre le fer tant qu'il est chaud et faire advenir un changement profond. Ce sont des ensembles de croyances limitantes et de perceptions erronées, étroitement associées à des émotions fortes qui constituent la structure intime de l'ego blessé. Si tu essaies d'attaquer, de modifier la croyance, alors même que l'émotion n'est pas mobilisée et reste bien cachée sous les mécanismes de défense psychologiques, la croyance ne va pas changer.

Évidemment, si l'émotion est là, elle va pouvoir se transformer. Si elle n'est pas confrontée, elle ne peut pas se transformer. « J'ai des émotions pathologiques, mais je ne veux pas vous les montrer, je veux les cacher et je veux juste les atténuer », peut penser le patient, plus ou moins explicitement et consciemment. « Mais comment alors pourrais-je faire pour vous aider ? » pourrait lui répondre le thérapeute.

Les PDL apportent une expansion de la lucidité. Ainsi, ils augmentent la capacité à rester présent sans se défendre face aux émotions, avec le courage et la volonté de mettre en lumière ce qu'elles recouvrent et

ce qui lutte chez le sujet pour ne surtout pas changer. Voilà un intérêt des PDL : une pleine conscience.

STEPHAN : Une pleine présence à ce qui est, à ce qui se joue corporellement, émotionnellement, au-delà du mental.

La métaphore que tu avais précédemment employée avec le « haut débit de conscience » est intéressante. Et l'on pourrait dire que les psychédéliques viennent justement ouvrir le canal par lequel passent ces informations universelles.

OLIVIER : Exactement. Ils ouvrent le canal de la sensation et de l'intuition. Jung, dans sa typologie des personnalités, disait qu'il y en avait quatre grands types, qui sont mélangés, aucun n'ayant une forme pure.

Chaque type de personnalité s'organise autour d'un mode de fonctionnement prédominant de la psyché, soit la sensation, le sentiment, la pensée ou l'intuition. Et Jung précise lesquels de ces types sont les plus en contact avec la réalité. Évidemment, il s'agit de la sensation et de l'intuition. Là, il n'y a pas intrusion de pensée, de représentations, d'image de soi. Il y a la sensation pure du corps, sans interférence mentale, et l'intuition de l'esprit, la possibilité de réception directe d'informations provenant de la grande Conscience.

STEPHAN : C'est ce que Terence McKenna appelle « l'expérience directe ».

OLIVIER : Voilà, tout à fait. Et en même temps, cette expérience directe nous fait parfois très peur. On préfère rester dans les domaines bien familiers et conditionnés de la pensée et du sentiment : « Pourvu que je n'aie pas d'expérience directe, parce que sinon je vais devenir conscient et je vais alors voir comment je me mens continuellement, comment j'esquive des responsabilités inhérentes à mon authentique puissance ! Je préfère donc continuer à me raconter des histoires, surtout celles qui me placent dans une position de victime, donc d'innocent, et me maintiennent dans le *statu quo* puisque je n'y peux rien. » Restons intoxiqués

Psychédéliques et mystique, un canal pas si secret vers la pleine conscience

à l'alcool et à tous les rétrécisseurs de conscience, car ils préservent notre ego, mais ne touchons surtout pas aux PDL... (*Rires.*)

STEPHAN: C'est ça, il est intéressant de noter que les substances qui sont légales sont des rétrécisseurs de conscience. Pour permettre soit d'accepter un inconfort de vie, soit de continuer à être productif – du café le matin pour se réveiller et de l'alcool le soir pour se détendre. Ces substances sont pourtant de loin les plus dangereuses, comme l'ont démontré les travaux du pharmacologue David Nutt (66).

OLIVIER: Bien sûr. Et là je vais faire une petite digression. La conscience trop élargie fait peur, car elle peut conduire à des comportements et idées « révolutionnaires » ou disruptives. À mon avis, c'est pour cela que l'Empire romain a fini par favoriser le christianisme à la fin du IV^e siècle après Jésus-Christ. Parce que le christianisme s'était institutionnalisé, il s'était « assagi » et ne reposait plus sur une expérience directe de l'Esprit. Une spiritualité moins intense, et donc des croyants plus facilement contrôlables. Les Romains ont, en revanche, choisi de prohiber tous les paganismes. Ils avaient très peur des sociétés secrètes. Parmi les fidèles des cultes à Dionysos, 6 000 personnes ont été massacrées par Rome avant que le culte ne soit définitivement interdit. Lorsque le christianisme est devenu la religion officielle, ses adeptes ont contribué à martyriser les pratiquants des cultes païens. Ils ont détruit les lieux de culte, cassé les statues. Ils ont même lynché des pratiquants ou des prêtres de ces proto-religions qu'étaient les cultes à mystères.

Quand le christianisme est devenu une institution, le sens révolutionnaire des paroles de Jésus-Christ était définitivement perdu. Le dangereux « Aimez-vous les uns les autres » était désactivé... Cela convenait apparemment très bien aux Romains.

STEPHAN: Oui, il est également très intéressant de voir tous ces penseurs grecs qui sont, de source sûre, passés par les cultes à mystères et par l'ingestion de ce qui deviendra plus tard le LSD, à travers l'ergot de seigle : Platon, Socrate, Plutarque, Cicéron, Épicure (52), (67), (91).

OLIVIER: Et Marc Aurèle. Et puis les grands tragédiens grecs. Il y en a eu beaucoup : Sophocle, Euripide, citons aussi Pindare, un poète.

STEPHAN: Tous ces noms appartiennent à des personnes qui ont pris du LSD.

OLIVIER: Ils ont fondé notre civilisation.

STEPHAN: Deux mille ans avant la redécouverte de cette molécule.

OLIVIER: Oui. Il y a toute une filiation entre l'homme des cavernes qui peignait des peintures rupestres dans les grottes sous psychédéliques, les chamans qui ont continué la tradition, puis le premier temple à Göbekli Tepe, dans le sud de la Turquie, qui probablement a essaimé chez les Grecs sous la forme de temples à mystères, etc.

STEPHAN: Absolument. Et l'on constate la logique chronologique : c'est d'abord l'expérience première de chacun, puis, au moment où il y a sédentarisation, c'est le fait de nommer un chaman qui facilite l'expérience pour les autres et va apporter une forme de signifiante collective et unificatrice de l'expérience. Puis on arrive aux protoreligions. C'est-à-dire que l'on commence à dériver vers l'institutionnalisation d'une interprétation de l'expérience personnelle. Pour dériver vers les religions, dogmatiques donc, qui s'appuient sur ces protoreligions qu'étaient les cultes à mystères.

Ces mêmes religions qui, elles, coupent complètement le lien avec le sacrement psychédélique. Reste finalement un pseudo-sacrement qui est distillé par des personnes qui n'ont plus aucune expérience de la spiritualité elle-même, c'est-à-dire ce à quoi l'on accède à travers les enthéogènes.

Je trouve qu'il est absolument fascinant que les choses que nous sommes en train de redécouvrir aujourd'hui, à travers l'expérience directe des psychédéliques, ne soient en fait qu'une confirmation de choses qui

Psychédéliques et mystique, un canal pas si secret vers la pleine conscience

ont été écrites il y a parfois quatre mille ans. Nous sommes quasiment contraints aujourd'hui de confirmer et prouver à travers la science ce qui était déjà connu et reconnu il y a plusieurs milliers d'années. C'est le nouveau dogme en vigueur, qui ne brûle plus les gens sur un bûcher matériel, mais de façon métaphorique. Tu es un scientifique, et idéalement matérialiste, ou bien tu n'es pas sérieux, ni crédible.

OLIVIER: Nous sommes dans une civilisation occidentale qui a beaucoup plus confiance dans le prouvé que dans l'éprouvé, dans la raison raisonnable que dans l'intuition, dans le visible et l'objectif que dans l'invisible et le subjectif.

Nous sommes dans une époque qui déclare que l'objectif est supérieur au subjectif. Ce qui est complètement fou, puisque c'est le subjectif qui, au départ, a identifié, délimité et défini l'objectif. Tout est issu de notre subjectivité, et tout n'apparaît que dans la conscience. Et maintenant, par un retournement malheureux, c'est l'objectivité qui prétend être « la vraie réalité », la seule chose valable ; et la subjectivité serait devenue une sorte de connaissance de seconde main, soumise à caution. C'est pourtant bien le subjectif qui nous relie aux informations du grand champ de conscience universel sous-jacent à la matière et nous connecte ainsi à l'essentiel. C'est comme si nous pensions à l'envers.

Il y a une phrase qui dit : « Ce qui compte ne peut pas forcément être compté, et ce qui peut être compté ne compte pas forcément. » C'est-à-dire qu'en fait le subjectif, le qualitatif, c'est ce que nous vivons, c'est même notre raison de vivre et ce qui nous met en vie. C'est ahurissant que nous l'ayons soumis à l'objectif!

On pourrait utiliser une métaphore, celle du peintre qui peint un tableau, puis s'identifie au tableau, et finalement c'est le tableau qui est jugé comme représentant le vrai peintre. Nous nous sommes autosoumis et réduits à quelque chose que nous avons pourtant nous-mêmes créé. C'est un peu comme si des robots prenaient le contrôle.

C'est une société où l'on marche sur la tête, où l'on nous fait croire que si c'est subjectif cela ne vaut rien, c'est dangereux. Pourtant dans quel monde vis-tu, en réalité? Tu vis dans un monde subjectif, et tout ce que tu fais dans ta vie, c'est pour améliorer ton monde subjectif.

STEPHAN: C'est ce qu'il se passe en fait avec les grandes entreprises, qui sont gouvernées par toujours plus de morcellement, donc toujours moins d'humain. À l'image de, par exemple, Google, Coca Cola, Apple, ces sociétés ne servent plus l'humain, elles se servent elles-mêmes. Elles sont là pour ingurgiter de l'humain, pour elles-mêmes grossir. Mais le principe de base d'utilité sociale n'est plus respecté, la raison d'être n'est plus respectée, et l'on perd de fait la raison d'être de la société.

OLIVIER: On retrouve là le film *Matrix* où, lorsque tu te réveilles, tu t'aperçois que ce sont des machines qui se servent de toi pour se nourrir. Tu es une pile d'énergie pour elles. (*Rires.*)

Je voulais également ajouter que, lorsque nous disons que certaines choses sont surnaturelles, ou que ce sont des explications surnaturelles, il ne faut pas oublier que le surnaturel représente simplement du naturel que nous n'avons pas encore expliqué.

Il y a beaucoup de choses qui auraient été surnaturelles, il y a cent ans ou mille ans, par exemple avoir la possibilité de se parler dans un petit boîtier, à distance, dans le monde entier, et même de se voir alors que nous ne sommes pas au même endroit. Non, cela n'aurait pas été envisageable, cela aurait été « surnaturel »!

STEPHAN: Je dis souvent que nous sommes aujourd'hui, dans notre compréhension, au Moyen Âge de ce que nous serons demain.

Dans deux cents ans, nous regarderons les scientifiques et les matérialistes de la même manière que nous regardons aujourd'hui ceux qui affirmaient au Moyen Âge que la Terre était plate et qui brûlaient ceux qui affirmaient qu'elle était ronde.

Nous sommes aujourd'hui à un degré similaire d'obscurantisme à celui du Moyen Âge, où le dogme religieux régnait sur l'Europe au mépris de toute observation rationnelle et scientifique. La réaction civilisationnelle à cette triste période de plusieurs siècles est si violente que nous sommes propulsés, depuis deux siècles, avec une force inouïe dans la polarité inverse, consistant au déni et au mépris de toute considération non seulement religieuse et dogmatique – ce qui, dans une certaine mesure, est une bonne chose –, mais de toute considération spirituelle. Cette dérive consistant à jeter le bébé avec l'eau du bain est si extrême qu'elle nous a séparés de tout ce qui n'est pas mesurable ou reproductible. Elle n'est pas scientifique mais scientiste, matérialiste, irrationnelle et dogmatique.

Son contrepoids raisonnable et rationnel serait un positionnement scientifique postmatérialiste qui inclurait les dimensions transcendantes, spirituelles, noétiques, vérifiées par la science. Ce serait un endroit où la démarche scientifique rejoindrait la spiritualité, et où les études à ce sujet ne seraient pas simplement balayées par un revers de main, mais considérées pour ce qu'elles sont.

OLIVIER: Exactement. Comme tu le dis, notre « scientisme réductionniste et matérialiste », qui nous semble être la réalité, qui nous semble évident, nous paraîtra complètement erroné, ou très grossier et limitant dans cent ans, c'est évident.

De nombreux scientifiques « postmatérialistes » déconstruisent actuellement le matérialisme, et affirment que sa fin est proche. Mais c'est encore le modèle dominant dans les institutions et chez les bailleurs de fonds pour la recherche. Donc, pour l'instant, il tient, mais il tient avant de s'écrouler.

Je voulais également évoquer le fait qu'il y a beaucoup de recherches sur les psychédéliques qui sont biaisées culturellement.

Pour qualifier les personnes sélectionnées dans ces études, je pense à l'acronyme WEIRD – W pour *Western*, c'est-à-dire Occidentaux ; E pour *educated*, c'est-à-dire bien éduqués ; I pour *industrialized*, dans des pays industrialisés ; R pour *rich* ; et D, *democratic*. Et en plus blancs et hétérosexuels.

Et bien sûr que ces gens-là, vivant dans une culture scientifiquement très matérialiste, vont être en difficulté pour accepter de reconnaître et oser parler des expériences psychédéliques du niveau transpersonnel (archétypes, grands symboles, mythes, rencontres avec des esprits, etc.) ou mystique (rencontre/fusion avec le grand Tout, la Source de l'Être).

STEPHAN: Oui, ce biais culturel que tu décris s'illustre aussi dans l'interprétation des expériences psychédéliques. Si nous regardons les sociétés moins industrialisées, moins capitalistes et moins consuméristes, elles intègrent complètement cette dimension transpersonnelle de l'expérience de la réalité, avec les archétypes et avec l'importance des rêves.

Chez Jung, cette dimension-là, dans son approche de la psychologie, était pleinement intégrée. Ce qui n'est pas le cas chez beaucoup de tes confrères.

OLIVIER: Totalement. Je voudrais aussi ne pas oublier de dire une chose : je suis très heureux de t'avoir rencontré, Stephan. Ça met vraiment de la joie dans mon cœur. Parce que j'avais le souci de me dire : « Bon, j'ai 61 ans, je n'ai pas envie de continuer à écrire des livres et à faire des interviews toute ma vie. »

Et je me disais : « Mais alors, qui va défendre et illustrer l'importance spirituelle des PDL en France ? »

Et j'ai trouvé en toi, vraiment, une sorte de successeur, un continuateur qui me soulagera du « devoir » qui me pousse à multiplier les interviews pour continuer à transmettre. Je pense que ces choses-là, tu les

Psychédéliques et mystique, un canal pas si secret vers la pleine conscience

dis très bien, de manière très riche, très dense, et c'est génial. Voilà, je tenais à le dire publiquement.

STEPHAN: Merci, on supprimera ce passage du livre! (*Rires.*)

OLIVIER: Ah bon? Oh non! Ne le coupe pas, s'il te plaît, c'est important. Il faut que les gens sachent. Parce que moi, je suis psychiatre, psychothérapeute, donc il est important que les gens sachent qu'un médecin spécialiste puisse aussi dire: «Oui, je connais quelqu'un de tout à fait compétent en la matière, même s'il n'est ni psychiatre ni psychothérapeute; et, oui, je peux attester du caractère tout à fait sain, et fondé, de ce qu'il dit.»

Je ne vais pas t'apporter une caution, ce serait prétentieux. Qui suis-je pour cela? Mais enfin tout de même, d'une certaine façon, oui, dirons-nous.

STEPHAN: C'est vrai que, de mon côté, je suis vraiment impressionné par ton approche et ta capacité, justement, à sortir du cadre limitant de la profession ou de l'image que l'on peut se faire de ta profession. Nous avons besoin de gens comme toi, et j'espère que tu ne t'arrêteras pas tout de suite.

OLIVIER: Pas tout de suite non, mais bientôt... Ton livre *La Sagesse interdite* (78), qui porte spécifiquement sur le lien entre spiritualité, psychédéliques et religions, et tes très probables suivants continueront, j'en suis sûr, à porter excellemment bien le message qui me tient à cœur.

STEPHAN: Oui, sur le lien entre ces trois choses-là. L'idée étant de relier des domaines qui, pour la plupart des gens, n'ont aucun lien. C'est-à-dire le chamanisme, la religion et l'ingestion de ces outils de la nature que nos institutions perçoivent encore aujourd'hui comme des drogues, mais qui sont tout autre chose.

Il s'agit de retracer l'évolution, en s'appuyant sur de nombreuses sources et études, de quelque chose qui a vraiment été caché. Cette chose-là, on en parle dans les traditions comme d'un secret. Et à raison, à cause de la répression systématique des autorités de chaque époque.

Les institutions ne facilitent pas l'accès à l'expérience directe de l'ingestion d'enthéogènes ; elles l'empêchent, s'appropriant un pouvoir et un contrôle, en établissant un dogme sur la nature de ce qui nous dépasse, et sur la manière d'y accéder. C'est le propre des grandes religions, nous enjoignant désormais à la prière et à la soumission, au mieux à la méditation. Certaines de leurs branches ésotériques et/ou discrètes (soufisme, tantrisme, gnose, Dzogchen, bön, aghori, etc.) ont pourtant conservé le lien avec des substances facilitantes, par l'intermédiaire de la notion de « secret initiatique ».

Le vrai secret, c'est que ça a toujours été là sous nos yeux. Et qu'il faut simplement oser s'y pencher, et ne pas écouter le discours dominant, qui tente de nous séparer de cette connexion avec le transcendant, avec la nature, le vivant, la Conscience.

OLIVIER : Oui, car c'est une connaissance cachée, mais aussi une connaissance interdite.

STEPHAN : Une connaissance interdite, voilà. Et cette société consumériste nous pousse justement à aller « vers le bas », dans les écrans, dans les jeux vidéo, puisque c'est ainsi qu'elle justifie et qu'elle maintient sa place de contrôle, en nous éloignant du vivant.

CHAPITRE 3

PSYCHÉDÉLIQUES ET SPIRITUALITÉ, DEUX FACES D'UNE MÊME PIÈCE

STEPHAN: Nous avons pensé qu'il serait intéressant d'approfondir davantage cette transversalité entre spiritualité et psychédéliques, et comment ces deux univers finalement n'en sont qu'un.

Une transversalité qui nous est chère, à toi et à moi. C'est d'ailleurs aussi pour cette raison que nos visions se rejoignent.

Nous constatons également, dans nos parcours respectifs, que chez les personnes qui sont sur un chemin spirituel réside une forme de posture dubitative – voire sceptique, ou même hostile – envers la consommation de psychédéliques et d'enthéogènes. Pratiques qui sont pourtant, tu le sais aussi bien que moi, sinon mieux, à la source de toute spiritualité et du chamanisme, dévoyés sous forme de religions dogmatiques.

OLIVIER: Oui, tu vas être de plus en plus amené à porter et transmettre la vision spirituelle des psychédéliques, la vision « enthéogénique ». Et donc à inviter, quand ce sera légal, à pratiquer les psychédéliques dans un cadre dit « sacré ».

Tu vas souvent rencontrer les mêmes remarques : sceptiques, dubitatives, ironiques, ou au contraire enthousiastes et intéressées. C'est de cela dont nous allons parler. Psychédéliques et spiritualité sont les deux faces

d'une même pièce de monnaie. Et parmi les pratiques spirituelles, nous allons surtout insister sur la méditation.

J'espère ainsi que ces échanges que nous avons aujourd'hui pourront être utiles aux personnes qui doutent encore.

STEPHAN: Puisque tu parles de méditation, je me fais un peu l'avocat du diable: tu sais pertinemment que la prise d'un psychédélique n'est pas nécessaire pour méditer.

OLIVIER: Oui, c'est certain. Nous n'avons pas besoin de psychédéliques pour méditer, nous n'avons pas besoin de psychédéliques pour faire la cuisine, ni pour faire du vélo, c'est évident.

Non, ce qui importe n'est pas que ce soit indispensable. Ce qui importe, c'est qu'ils représentent parfois, pour certaines personnes, une voie d'accès privilégiée à la spiritualité, celle qui leur convient le mieux. Les psychédéliques ne sont, en effet, et heureusement, pas obligatoires, mais ils représentent une aide qui permet souvent de progresser plus vite et plus profondément dans la quête spirituelle.

STEPHAN: Encore une fois, pourquoi aller plus vite? La méditation – surtout si l'on se réfère au zen – exprime que celui qui veut aller plus vite est celui qui n'y arrivera finalement jamais. Pourquoi alors souhaiterais-je aller plus vite?

OLIVIER: Oui, c'est exact. Bien vu, Steph! (*Rires.*) Lorsqu'on a en tête ces attentes, cette pression, cette intention de précipiter les choses pour satisfaire les besoins de grandeur d'une sorte d'ego spirituel, que l'on veut aller plus vite en brûlant les étapes pour devenir un « éveillé », un « élu », oui, cette attitude va à l'encontre de la démarche inhérente à la méditation.

Mais cela n'est pas inhérent à la substance, tout dépend de l'intention de celui qui la prend. La substance t'aide tout simplement à atteindre une

certaine destination qui serait difficile – voire impossible – à atteindre sans elle. À toi de veiller à ce que le choix de la destination et la clarté de ta conscience lors du cheminement soient guidés par le « GPS de ton âme ».

Le souvenir de l'expérience spirituelle sous psychédéliques ne t'amène d'ailleurs pas forcément à en faire une voie unique. Il peut ensuite simplement servir de point de référence, de phare dans l'obscurité, pour te guider et te motiver dans ta quête spirituelle. En effet, de nombreuses personnes ont entrepris une démarche spirituelle *sans* psychédéliques, *après* avoir eu une expérience fondatrice psychédélique. Cette dernière leur a montré qu'il existait vraiment une réalité différente, une réalité ultime, un arrière-plan conscient et intelligent sous-jacent à la réalité quotidienne qui n'étaient pas perçus dans notre état ordinaire rétréci de conscience. Cette expérience les a donc aidés, encouragés à poursuivre autrement leur quête.

En outre, on peut procéder par étapes. On peut d'abord, par exemple, grâce à la méditation, développer certaines habiletés. Le fait d'avoir appris à développer ces habiletés peut donner ensuite envie de les employer au sein de l'état de conscience psychédélique, pour en augmenter les bénéfices potentiels.

Des études très sérieuses (63) ont ainsi montré qu'il ne s'agit pas d'être exclusif. Ce n'est pas soit l'un, soit l'autre, mais l'un et l'autre qui se marient encore mieux dans une démarche authentiquement spirituelle. Parce que les deux démarches touchent au même type de processus, qui sont les processus liés à l'élargissement de la conscience.

Je m'explique. Des enquêtes scientifiques montrent que, parmi les personnes qui prennent des psychédéliques, celles qui ont déjà un entraînement à la *mindfulness* – donc à la pleine conscience – ont des résultats plus positifs, plus intenses lors des PAP. Elles traversent également moins d'expériences difficiles. Parce qu'elles ont acquis, grâce à la pratique de

la méditation, une capacité à mieux réguler l'attention et les émotions, à prendre de la distance, à ne pas se laisser prendre dans – et ensuite sombrer avec – les boucles mentales ou autres.

STEPHAN: Car la *mindfulness* ou la méditation leur a déjà permis de *traverser...*

OLIVIER: La méditation leur a donné des capacités de navigation, tout à fait. C'est le premier point, mais l'inverse est également vrai. En prenant des psychédéliques, les personnes améliorent leur capacité de méditation, de pleine présence.

STEPHAN: J'utilise beaucoup la métaphore des pas dans la neige. L'expérience psychédélique laisse des pas dans la neige, qui seront ensuite beaucoup plus faciles à repérer et à emprunter en état méditatif sans psychédéliques. Autrement dit, les psychédéliques ouvrent une porte vers une nouvelle chambre dans notre appartement existentiel, que l'on fait sien, que l'on ne peut plus ignorer et avec laquelle il est possible de vivre.

OLIVIER: Oui, c'est une très belle image, exactement.

Nous pouvons donner une autre étude intéressante, portant sur des praticiens expérimentés en méditation. Si ces praticiens, au cours d'un séminaire de méditation *mindfulness* de cinq jours, prennent à un moment donné de la psilocybine, à la fin du séminaire, leur capacité de méditation est plus augmentée que ceux qui n'ont pas pris ce psychédélique. Le film *Descending the Mountain* a rendu compte de cette expérience. Je conseille à tout le monde de le voir. Il est vraiment remarquable.

Il existe des échelles, comme le *Five Facets Mindfulness Scale*, qui mesurent les capacités de pleine conscience. Ces habiletés se composent de la capacité à observer, à décrire, et à être dans une attitude non réactive vis-à-vis des contenus mentaux et des émotions, à ne pas les juger, et à agir en conscience.

Une étude utilisant cette échelle nous montre que les psychédéliques augmentent les capacités de pleine conscience (69). Par ailleurs, l'expérience subjective des méditants révèle que la pratique de la pleine conscience peut créer des expériences mystiques telles que celles que l'on retrouve lors de la prise de psychédéliques ; et cela, même pour les personnes qui n'en ont jamais consommé (58).

Une étude de Smigielski (79) a montré une augmentation des impacts neurobiologiques lors d'une combinaison d'un entraînement de cinq jours à la méditation et d'une prise de psilocybine. Ces impacts se concrétisent par une mise au repos plus importante de la structure cérébrale dite du « réseau du mode par défaut » (voir définition de ce terme dans l'index en fin d'ouvrage). La conclusion de Smigielski est que « la psilocybine, combinée à la méditation, facilite les modulations neurodynamiques, dans les réseaux de neurones associés aux processus auto-référentiels », avec tous les effets bénéfiques associés que cela comporte.

Les résultats des études de Griffiths (26) et de Smigielski (79) suggèrent que l'administration de PDL peut augmenter les effets bénéfiques des pratiques spirituelles telles que la méditation, et *vice versa*. D'autres études ont démontré que la prise de PDL seule peut favoriser l'apparition de certaines capacités psychologiques identiques à celles cultivées lors des pratiques spirituelles. Par exemple, Madsen, Fisher, *et al.* (50) ont trouvé que les capacités de « pleine conscience » (*mindful awareness* ou *mindfulness*), ainsi que le trait de personnalité « ouverture à l'expérience » (*openness to experience*) étaient significativement élevés chez des sujets sains n'ayant jamais pris auparavant de PDL, dans les trois mois ayant suivi une prise unique de psilocybine. Plusieurs autres études ont mis en évidence des capacités accrues de pleine conscience, durant et après une expérience psychédélique (76), (84), (94). D'ailleurs, je me pose la question suivante : l'éveil des capacités de *mindfulness* pourrait-il être compris comme étant un « résidu » commun à toutes les expériences d'élargissement de la conscience, une sorte d'« effet secondaire positif » provenant logiquement et presque « mécaniquement » d'un nouvel espace de conscience pure qui serait automatiquement ouvert sous la

« pression » des flux de la Conscience connectés lors de l'expérience psychédélique ?

En résumé, la méditation et la prise de psychédéliques créent, chacune, des phénomènes qui peuvent aussi être obtenus avec l'autre méthode. Les psychédéliques créent des phénomènes de *mindfulness*. La *mindfulness* crée des phénomènes d'élargissement de conscience dignes de ceux vécus avec les psychédéliques. Les psychédéliques favorisent des expériences spirituelles qui sont les mêmes que celles produites par la pratique de la méditation. Pratiquement tout ce que l'on vit avec l'un, on peut le vivre avec l'autre ; mais, je le répète, ce sera plus rapide, plus profond et plus facilement accessible avec les PDL. D'un autre côté, avec la pratique de la méditation ou de toute autre méthode spirituelle, sans prise de psychédélique, ce sera plus facile à implémenter au quotidien, de façon tranquille, régulière et progressive.

Les pratiques spirituelles et les expériences psychédéliques, je le répète intentionnellement, sont donc réellement deux courants qui sont utiles à marier, à allier et à mettre en synergie. Nous ne sommes pas du tout dans une posture d'opposition, mais dans une collaboration entre différentes méthodes.

STEPHAN : Le mot *collaboration* me semble même trop faible. À un moment, les deux voies se marient. J'utilise la métaphore suivante : la méditation et les psychédéliques (ou enthéogènes) sont les deux faces d'une même pièce. La méditation, la *mindfulness*, ou une pratique spirituelle quelconque comme le yoga, c'est le chemin ; les psychédéliques sont un moyen d'atteindre la destination.

Et on pourrait penser – en tout cas, je le pense – que l'on ne peut pas comprendre la destination sans avoir fait le chemin. Et qu'il est, j'ose le dire, quasiment impossible d'arriver à destination en ne pratiquant que le chemin. Ou que, si la possibilité existe, elle nécessite des décennies, alors qu'il n'est question que d'une heure avec la prise d'un psychédélique.

J'évoque souvent la métaphore de l'Everest qui me semble simple et évocatrice. Certains passent leur vie à poursuivre le rêve de la conquête de ce sommet himalayen, le plus haut du monde. Beaucoup n'y arriveront jamais, disparus dans l'ascension. Même s'ils n'ont pas foulé le toit du monde, leur chemin n'en est pas pour autant inutile, ni dépourvu d'enseignement, loin de là. Prenons maintenant un enfant de 3 ans et téléportons-le instantanément au sommet. Non préparé – ni aux conditions climatiques ni à la portée symbolique énorme de l'atteinte de cet endroit –, sa seule envie sera de retourner instantanément dans le confort de sa chambre, si toutefois il survit à l'exposition au froid extrême. Cet enfant aura pourtant « vu la lumière », sans rien en comprendre, n'ayant ni souhaité ni préparé l'expérience. Il en est de même du rapport entre le pratiquant de méditation sceptique et présomptueux à l'égard des enthéogènes, et du psychonaute désintéressé de la dimension spirituelle : l'un est en chemin, les yeux bandés ; l'autre est au sommet, les yeux brûlés.

Le chemin est la destination, la destination est le chemin. Mon chemin personnel croise tantôt ceux qui prétendent que seule la méditation suffit et qu'ils n'ont pas besoin de « drogues » – on observe chez eux souvent un manque total de discernement dans l'articulation de ce mot –, tantôt ceux qui ne perçoivent aucune spiritualité dans les psychédéliques, en qualifiant volontiers l'approche spirituelle de « chamanolâtrie » (*sic*), de superstitions religieuses ou moyenâgeuses. Cependant, quand mon chemin croise des personnes ayant expérimenté les deux faces de cette même médaille, je constate qu'il existe un troisième camp, où l'on considère l'indissociabilité de ces deux pratiques.

Il me semble que tu avais évoqué cette citation d'un auteur, qui parlait d'une durée nécessaire de l'ordre de cinquante ans de pratique pour atteindre l'éveil. Quelle était cette citation ?

OLIVIER : « Il faut une cinquantaine d'années d'expérience avant d'atteindre le satori, et nul n'est assuré d'y parvenir. Et je ne pouvais négliger *a priori*

une substance, le LSD, susceptible de me déposer au sommet du mont Meru, donc de me permettre l'atteinte du plus haut état spirituel en quarante-cinq minutes, et de m'y laisser seul pendant dix ou douze heures.» Voilà la citation. Par contre, l'auteur je ne m'en souviens plus...

STEPHAN: «Et de m'y laisser seul pendant dix ou douze heures»...

Dans les discours zen, le satori, lorsqu'il est atteint, est un état qui est parfois extrêmement bref.

OLIVIER: C'est exact.

Tu évoquais les deux faces d'une même pièce de monnaie, et puis il y a une entité qui surgit de ces deux faces, qui est la pièce. C'est-à-dire $1 + 1 = 3$.

Les psychédéliques et la méditation ne sont pas seulement complémentaires, leur synergie crée quelque chose de nouveau.

J'ai connu un professeur de yoga de haut niveau, qui pratiquait depuis plus de cinquante ans, et qui allait en Inde chaque année. Son yoga était très avancé et impliquait aussi des pratiques méditatives profondes. Lorsqu'il a pris du LSD, il a dit: «Ah, c'est ça. Je sens et je comprends ce que mes maîtres en Inde – qui étaient encore plus avancés – ont voulu me transmettre, et m'ont dit être capables de vivre.»

Pour lui, ce n'était pas du tout l'expérience d'un courant de conscience «altérée» et confuse. Au contraire, il s'agissait d'un état de lucidité ayant la même nature que ce qu'il avait vécu dans sa conscience lors de ses pratiques yogiques avancées.

STEPHAN: Oui, c'est notamment le cas du yogi français Philippe Djoharikian, qui a cette position, mais aussi de bien d'autres enseignants spirituels, comme Ganga White, Ram Dass, Alan Watts, Lama Surya Das... Ce dernier déclare d'ailleurs:

«Chaque fois que les enseignants du dharma occidental se réunissent, il y a un lapin blanc dans la pièce, un sujet non mentionné dont nous

sommes tous conscients. C'est la porte d'entrée inattendue de notre génération vers le dharma, ou la sagesse bouddhiste, en ouvrant les portes de la perception avec des médicaments altérant la conscience.»

OLIVIER: C'est-à-dire que, pendant l'expérience psychédélique, tu peux sentir que tu traverses le chemin de la méditation. Et pendant la méditation, parfois, tu atteins des expériences « au sommet » semblables à ce que tu peux vivre dans une expérience psychédélique.

STEPHAN: Ce que tu dis soulève immédiatement une question, et j'aimerais avoir ton avis. Que répondrais-tu aux gens qui disent l'inverse: « Je n'ai pas besoin de méditation, puisque je prends des psychédéliques » ?

OLIVIER: Je leur dirais que la méditation est une expérience, une pratique transversale, une « méta-habilité » très importante pour naviguer dans divers types d'états de conscience. Qu'ils soient liés aux psychédéliques ou non, et même ceux après la mort.

Les Tibétains s'entraînent dès la naissance, grâce à diverses pratiques méditatives, à traverser les états de conscience que l'on rencontre après la mort, qu'ils appellent les *bardos*. Cela, afin d'éviter que ce qui reste de la conscience individuelle ne soit attiré et ne sombre dans des mondes qui l'emprisonnent et l'« hypnotisent », l'empêchant de cheminer jusqu'au bout vers l'état final souhaité, appelé « la claire lumière ».

STEPHAN: Oui, c'est Timothy Leary qui a écrit, pour ainsi dire, une vulgarisation, ou une accessibilité, du *Livre tibétain de la vie et de la mort*. Il y explique que les trois *bardos* qui y sont décrits sont des états de conscience intermédiaires qui mènent, après leur traversée, à ce que les bouddhistes tibétains appellent « la claire lumière ». C'est, à mon sens, un livre indispensable pour celui qui cherche à approfondir le livre tibétain originel.

Il ajoute que tout ce qui est de l'ordre des visions, des créations, des *bad trips* ou des *good trips*, ou des états très construits, est également relié à des émotions que l'on a besoin de traverser sans résistance.

OLIVIER : Voilà. Timothy Leary, dans ce livre coécrit avec **Ralph Metzner**, dit bien que l'on peut, avec de l'entraînement, dès le départ, dès le décollage de l'expérience psychédélique, aller se fondre dans la claire lumière, plonger dans l'expérience spirituelle et mystique. Cependant, il prévient aussi que, très souvent, lorsqu'on ne bénéficie pas de ces habiletés de concentration de l'attention et de régulation émotionnelle développées par la pratique de la méditation, on retombe très vite dans des mondes « transpersonnels », que Jung a nommés « l'inconscient collectif ». Nous pouvons accéder à la claire lumière dès le départ, à ce vécu « impersonnel », le plus difficile étant de s'y maintenir sans chuter dans les visions et expériences « fascinantes » du transpersonnel.

Donc à celui qui dit : « Je prends des psychédéliques, je n'ai pas besoin de faire de méditation », je lui dirais : « Écoute, prends quand même un peu le temps de faire de la méditation. Tu verras par toi-même, et tu m'en reparleras ensuite » ou bien « Pratique un équivalent comme la méthode de “régulation émotionnelle” (aussi appelée TIPI) et “nettoie” autant que possible ton inconscient personnel de ses blessures, de ses mémoires traumatiques, par des psychothérapies adaptées, cela afin d'éviter de créer ou d'attirer à toi, après ta mort, des mondes qui vont te happer et te détourner dans ton cheminement vers la claire lumière ».

Toutes les personnes qui prétendent ne pas avoir besoin d'une chose sans y avoir goûté s'apparentent à celles qui disent : « Je n'ai pas besoin de goûter du citron, puisque j'ai déjà goûté une orange. » C'est ce que tu évoquais tout à l'heure. Quelle était ta métaphore ?

STEPHAN : La métaphore est qu'invoquer l'argument « Moi, je n'ai pas besoin de psychédélique puisque je pratique la méditation » revient à dire : « Moi, je n'ai pas besoin de goûter une fraise puisque j'ai des citrons. »

Et, pour moi, dans tous les cas, dans mon approche et ma compréhension aujourd'hui – qui évoluera probablement avec le temps

et les années –, les deux choses : psychédéliques (et j'entends ici également les plantes enthéogènes) et méditation sont quasiment indissociables.

Petite parenthèse juridique, nous ne sommes pas en train d'encourager quoi que ce soit, puisque cela reste une pratique illégale dans notre pays et que nous n'avons pas même le droit de la présenter sous un jour positif. Nous nous limitons donc à donner des informations qui sont scientifiques et factuelles.

OLIVIER: Oui, factuelles, expérientielles et soutenues par la science.

Mais imaginons que quelqu'un te dise : « C'est trop facile, les psychédéliques ! Alors comme ça, nous pourrions, sans aucun effort, atteindre ces états ? Ça m'étonnerait. » Parce que nous avons l'habitude que ce qui s'avère gratuit, enfin ce qui ne demande pas d'efforts énormes et de sacrifices, ne soit pas mérité, et qu'il y a sûrement un piège, que nous allons nous « faire avoir ». Tu sais, la mentalité « *no pain no gain* »... Que répondrais-tu ?

STEPHAN: Je répondrais : « Dis-moi, tu es issu d'une culture judéo-chrétienne, non ? »

OLIVIER: Ah, peut-être bien, un peu, l'accès « facile » à une « grâce gratuite » est un péché, une tentation diabolique qui mène en enfer. Tout doit être obtenu après un chemin de croix et une grande repentance !

STEPHAN: C'est cette croyance très ancrée que tout doit se mériter, et que donc l'éveil, ou la guérison, ou le bonheur aussi se méritent. Mais l'éveil est un cadeau qui nous est donné dès le départ, et tout ce que nous faisons depuis notre naissance est un empilement de couches identitaires et interprétatives qui nous éloigne de cet état originel, de notre part « divine ».

OLIVIER: Oui, d'autant plus que, quoi qu'il en soit, cette Conscience universelle qui est en chacun de nous, cette intelligence de la Vie qui nous habite, elle est nous, nous sommes elle.

C'est-à-dire qu'elle nous est intrinsèque, nous n'avons ni à la mériter ni à la gagner. Nous avons simplement à intégrer qu'elle est là en nous, et qu'elle est en permanence capable de nous répondre et d'interagir avec nous. Nous n'avons qu'à l'invoquer pour l'aider à se manifester. Donc ce n'est pas une question de mérite. Tu n'as pas besoin de mériter ce que tu as déjà, ce que tu es déjà.

STEPHAN: Oui, ce qui réveille aussi le souvenir de certaines critiques consistant à prétendre que les psychédéliques sont artificiels, qu'ils n'ont rien de naturel; alors qu'en réalité ils ne sont que des cadeaux de la nature.

OLIVIER: Ah oui, la nature est forcément « naturelle »... Mais même les substances synthétiques le sont, d'une certaine façon. Prenons par exemple la kétamine. Cette substance est créée par une partie de la nature, celle qui a pris la forme d'un être humain. L'être humain est, par essence, « naturel », et la création dans son esprit de l'idée d'une substance, puis sa synthèse chimique réelle sont de même nature que l'ensemble des processus intelligents qui conduisent une plante à produire une substance chimique.

La Conscience universelle, à travers nous, crée, pour elle-même, des substances qui lui permettront d'encore mieux interagir et communiquer avec ces parties d'elle que nous sommes. La Conscience s'aide elle-même à se parler avec elle-même, grâce à ce qu'elle produit.

STEPHAN: Qui sait si ces découvertes ne sont pas influencées par la conscience qui appelle à être vue.

Et j'entends cette phrase, qui revient sans cesse dans mes méditations ou dans mes expériences: « Quelque chose a besoin d'être découvert, quelque chose a besoin d'être contacté. »

OLIVIER: C'est tout à fait cela. J'aimerais revenir maintenant à ceux qui définissent ces expériences comme des « paradis artificiels ». S'ils disent cela, c'est qu'ils n'en ont pas fait l'expérience, car bien souvent tu y rencontres tes démons intérieurs, tes ombres, la part sombre de l'humanité. Tu as des expériences qui ne sont pas faciles, et il est même souhaitable qu'elles ne le soient pas, car cela signifie que tu es sur le bon chemin : comme dans les écoles à mystères grecques, tu auras à vivre la *catabase* (« la descente aux enfers ») avant l'*anabase* (« la remontée vers le divin »). Car, si tout n'est qu'extase et lumière dans ton voyage et que tu ne confrontes rien, tu n'auras rien appris.

Aller vers la Conscience Source, c'est apprendre à déblayer les filtres qui empêchent celle-ci de s'écouler naturellement en toi, de t'informer, de te guérir, de te soutenir et de te nourrir. Ces filtres-là ne partent pas tout seuls, par l'opération du Saint-Esprit. Les psychédélics ne sont pas de simples « diluants à filtres » qui te mèneront directement dans la Lumière sans que tu n'aies rien à faire toi-même pour affronter toute la négativité qui imprègne ceux-ci.

Donc, de toute façon, il ne s'agit pas d'une expérience facile du tout. Il ne s'agit pas de quelque chose d'artificiel qui resterait superficiel. Il ne s'agit pas d'uniquement vivre un agréable moment pour ensuite passer à autre chose, sans que rien ne soit changé de profond en toi. C'est une expérience vraiment transformatrice, qui remue beaucoup intérieurement. Les personnes qui évoquent des paradis artificiels ne démontrent qu'une chose : elles n'ont jamais vécu l'expérience psychédélique.

STEPHAN: Oui, cela n'a rien d'un paradis exclusif, et encore moins artificiel. Ce que l'on y rencontre et traverse étant le reflet de notre conscience, si nous prenons un psychédélique alors que nous sommes dans un état terrible, nous allons traverser un état terrible, c'est certain. Cette idée de paradis artificiels, et de facilité, fait partie des croyances populaires liées aux psychédélics, que la plupart des personnes confondent avec les drogues. Une confusion qui dessert beaucoup le sujet.

OLIVIER: Une confusion qui fait croire que les psychédéliques peuvent créer une addiction et sont donc très dangereux ; alors, on se demande pourquoi utiliser des substances dangereuses si l'on peut vivre la même chose par la méditation ?

Tout d'abord, je répète que nous ne pouvons pas vivre la même profondeur d'expérience, et aussi vite, sans psychédéliques. Ensuite, la recherche de ces quinze dernières années a solidement montré qu'expérimenter des psychédéliques n'est pas dangereux physiquement, ni psychologiquement, quand cela est réalisé dans de bonnes conditions, avec des précautions spécifiques, des protocoles et/ou des rituels, un encadrement qualifié et des séances ultérieures d'intégration. Enfin, non seulement les psychédéliques ne créent pas de dépendance, mais ils se sont révélés être de très bons médicaments pour guérir vraiment diverses toxicomanies légales ou illégales : alcool, nicotine, héroïne, amphétamine, cocaïne, par exemple.

Certains diront encore : « Ne risque-t-on quand même pas de devenir dépendant des psychédéliques ? » dans le sens où l'on ne pourrait obtenir de phénomènes spirituels qu'à la condition de passer par ces substances. Le fait que les PDL constituent un moyen utile, efficace et parfois rapide d'atteindre un certain niveau d'expérience spirituelle ne signifie pas que l'on va en devenir dépendant. Bien des personnes ont commencé par prendre des psychédéliques, pour ensuite les laisser complètement de côté en prenant un chemin plus doux, plus progressif, lié à une pratique spirituelle régulière sans PDL.

Elles ont arrêté d'en consommer du jour au lendemain parce qu'elles se sont dit : « Maintenant, je connais la destination, alors je comprends mieux l'intérêt de suivre le chemin. » Mais il faut savoir qu'à trop chercher la destination nous risquons presque d'aller à son encontre. Parce que le bonheur n'est pas à différer dans l'atteinte d'une destination finale. Tel l'horizon, celle-ci va sans cesse reculer, car on peut toujours aller plus loin dans l'élargissement de la conscience.

Non, le bonheur est à contacter dans l'ici et maintenant, dans le chemin. Si tu n'es pas heureux ici et maintenant, tu n'es jamais heureux, en réalité.

Effectivement, tu n'as pas besoin de psychédéliques pour faire ce chemin.

Mais c'est le mariage des deux – à la fois suivre un chemin au quotidien et faire occasionnellement l'expérience d'un état de conscience bien plus élargi qu'à l'ordinaire – qui est intéressant. Ce n'est pas le « ou » mais le « et ». Souvent, les personnes répondent par exclusion, disant que c'est soit l'un soit l'autre. Je répondrais : « Pourquoi te compliques-tu la vie ? Pourquoi ne goûtes-tu pas à tous les fruits de la vie ? »

STEPHAN: Ah non, non, c'est l'un ou l'autre! (*Rires.*)

L'hostilité encore très présente, surtout en Europe, envers les psychédéliques me fait tout de même penser à des positions moyenâgeuses que l'on a pu avoir sur les problématiques d'orientation sexuelle, sur les problématiques de couleur de peau, d'héliocentrisme. Je pense que, dans une cinquantaine d'années, nous considérerons les personnes hostiles aux psychédéliques comme nous considérons les racistes aujourd'hui.

OLIVIER: Comme les chasseurs de sorcières au Moyen Âge, oui, tout à fait.

STEPHAN: Il y a vraiment une dimension de prise de conscience, et l'idée qu'il faut absolument s'informer avant d'évoquer le sujet.

OLIVIER: Oui, comme pour tout d'ailleurs, c'est quand même mieux. Connaître avant de critiquer ou de prédire des catastrophes, s'informer un minimum. Il y a eu tellement de désinformation, de « mythes urbains », de sensationnalisme, élaborés à partir de quelques incidents qui étaient juste liés à un mauvais contexte d'utilisation ou à une mauvaise façon de faire, mais c'est ce que les médias, et donc les politiques et le grand public, ont retenu.

STEPHAN: L'argument qui prétend que les psychédéliques peuvent être dangereux et doivent donc être interdits est égal à celui qui affirmerait que les couteaux sont dangereux parce qu'un terroriste en a utilisé un pour tuer, et qu'il est donc dorénavant interdit d'en posséder et d'en utiliser. On stigmatise et diabolise ainsi l'instrument, le couteau, alors que ses effets dépendent de l'attitude de l'utilisateur; et on prive ainsi tous les utilisateurs n'ayant pas d'intentions hostiles de bénéficier des prestations très utiles des couteaux. (*Rires.*)

OLIVIER: Oui, voilà. *Idem* avec les voitures: si chaque fois qu'une voiture est à l'origine d'un accident, même bénin, on en évoquait l'interdiction et la pénalisation de l'usage, plus personne n'utiliserait de voiture.

C'est pour cette raison qu'il existe un Code de la route, que sont proposées au préalable des leçons de conduite accompagnée, et qu'on apprend aux gens une façon raisonnable, prudente et sécurisée de conduire, pour limiter les risques tout en gardant le bénéfice de l'usage. Il pourrait en être de même concernant l'utilisation convenable et non dangereuse des PDL à des fins spirituelles.

STEPHAN: Mais dis-moi, Olivier, si les psychédéliques sont interdits, c'est bien qu'il existe une bonne raison?

OLIVIER: Ah oui, la bonne raison, tu la connais comme moi.

STEPHAN: On pourrait dire que la spiritualité qui est permise par l'expérience psychédélique ne sert absolument pas les considérations matérialistes, capitalistes et consuméristes.

OLIVIER: Oui, c'est l'inverse, même! Elle va carrément à l'encontre de celles-ci. Regarde la philosophie de vie dite « *Peace and Love* » qui avait émergé à la suite d'une utilisation à grande échelle des PDL par la jeunesse dans les années 1960! Elle incitait à vivre en communauté, à tout partager, à remplacer l'argent par du troc ou des échanges de

services, à développer autonomie et résilience, à lutter contre les inégalités, la guerre et les discriminations. Elle sortait l'individu du système d'emprisonnement bien huilé consistant à avoir des crédits à rembourser et donc à être tenu de supporter sans trop broncher la violence ou les mensonges propres aux sociétés néolibérales.

Ces dernières ne cherchent pas le bon, le beau, le vrai, l'éthique et le bien commun mais l'argent « à tout prix ». Prenons un exemple très illustratif, celui du génie Nikola Tesla. La première réaction des industriels à qui il avait proposé un système permettant d'utiliser l'« énergie libre » a, en somme, été la suivante : « Mais où met-on le compteur ? Cela va-t-il rapporter quelque chose ? Rien ? Alors non, désolés, nous ne sommes pas intéressés. Nous ne nous intéressons qu'à ce qui rapporte de l'argent, quitte à ce que ce soit polluant. Il faut donc que l'énergie reste en quantité limitée (ce qui est plus rare est plus cher) et que ce soit nous, les industriels, qui bénéficions et gardions le contrôle du robinet d'accès »...

STEPHAN : Parce qu'il y a quelque chose de réellement essentiel dans l'expérience psychédélique, quand elle est vécue de manière suffisamment forte. Ce qui est très souvent rapporté, c'est à quel point nous nous rendons compte que nous avons besoin de très peu, que l'essentiel et le bonheur se trouvent dans des choses qui ne sont pas quantifiables. Cela ne se trouve pas dans une consommation, cela ne se trouve pas dans une addiction, cela ne se trouve pas dans l'achat de choses matérielles.

L'expérience psychédélique réoriente naturellement vers des considérations qui sont plus spirituelles, plus fondamentales, qui sont complètement éloignées de ce que le système capitaliste souhaite faire de nous.

OLIVIER : Tout à fait. Et nous pouvons dire la même chose de toutes les pratiques qui augmentent la conscience (méditation, tantra, yoga, etc.).

Tu t'aperçois qu'avec peu de choses – un contact visuel, une étreinte, une respiration ensemble – tu crées un moment magnifique qui n'a rien coûté, qui est entièrement naturel, qui augmente instantanément le niveau de l'énergie, qui convoque le champ de l'amour et ne détruit rien autour de toi.

Cela contredit énormément les *happy few* aux commandes du système consumériste qui nous répètent de façon hypnotique leur mantra : « Quand vous aurez consommé ceci, vous serez bien. En attendant, travaillez et faites ceci, payez cela, méritez, *gagnez* votre vie (comme si elle ne nous appartenait pas déjà de plein droit). »

STEPHAN: Et surtout restez à votre place. Ce qui est le plus surprenant, généralement, dans l'expérience du LSD, c'est ce caractère émancipateur. Ce sont les mêmes conséquences que celles mentionnées dans l'éveil spirituel, finalement.

Il est interpellant que ces promesses de l'éveil – et le terme *promesses* n'est absolument pas péjoratif, ces conséquences de l'éveil, décrites dans les textes depuis quatre mille ans – soient exactement les mêmes que celles que l'on retrouve avec des expériences psychédéliques bien menées.

Ce qui m'amène à penser profondément que ces écrits vieux de 4 000 ou 5 000 ans proviennent d'expériences psychédéliques qui ont généré des états de conscience élevés, qui ont ensuite pu déclencher l'envie d'accéder à ces états sans prise de psychédéliques.

OLIVIER: C'est ce qu'aborde Brian C. Muraresku dans son livre *The Immortality Key* – et toi-même, dans le tien.

Il part d'un fait maintenant bien avéré, à savoir que tous les grands tragédiens poètes et philosophes de la Grèce antique et plusieurs empereurs et philosophes romains ont fait l'expérience des psychédéliques.

Il développe l'idée qu'il existait, dans l'Antiquité grecque, plusieurs grandes écoles d'initiation aux mystères de la vie après la mort, ou de ce qu'est la réalité ultime, ou la nature de l'existence. Celle d'Éleusis et celle de Dionysos ont fait partie des plus fameuses et influentes.

Elles comportaient l'ingestion d'enthéogènes lors de cérémonies sacrées et secrètes.

Dans les mystères d'Éleusis, un breuvage psychédélique appelé « *kykeon* » ou « *cyceon* », formé grâce à l'orge et à l'ergot de seigle¹ qui le contaminaient, contenait de l'acide lysergique dont est dérivé le LSD.

Mais ces pratiques n'avaient, en général, lieu qu'une fois l'an alors que la demande était forte. Au cours des millénaires pendant lesquels ont duré les mystères éleusiniens, on estime que des centaines de milliers de personnes ont pu être ainsi initiées. Cependant, la pratique a pu se répandre dans la Grèce entière, bien au-delà d'Éleusis, grâce à une boisson plus accessible – le vin – associée au rite initiatique de Dionysos. Mais il s'agissait là aussi, bien sûr, d'un vin psychédélique.

Donc les bières et vins psychédéliques au cours de l'histoire de la Grèce ont fondé les bases de notre pensée moderne, philosophique et scientifique. C'est aussi la conclusion du travail très bien documenté de D.C.A. Hillman dans son livre *The Chemical Muse*.

STEPHAN: Et ont inspiré toute notre civilisation...

OLIVIER: Oui, ils ont inspiré les paléochrétiens des quatre premiers siècles de notre ère, avant que le christianisme « officiel » non psychédélique soit promu par les Romains.

1. L'ergot de seigle (*Claviceps purpurea Tul.*) est un champignon vénéneux du groupe des ascomycètes, parasite du seigle (et d'autres céréales). Il contient des alcaloïdes responsables de l'ergotisme, en particulier l'acide lysergique, dont est dérivé le LSD.

STEPHAN: Oui, et ils ont inspiré, de manière fondamentale, le rite de l'eucharistie, qui n'a été « dé-psychédélicisé » qu'à partir du IV^e siècle pour devenir un pâle simulacre.

Les premiers siècles du paléochristianisme – si on peut l'appeler ainsi – ont été en effet le théâtre de pratiques psychédéliques intenses, où les gens pouvaient mourir à la suite de l'eucharistie. On peut le lire dans la Bible². On disait déjà à cette époque que les psychédéliques pouvaient présenter un danger, selon la manière dont ils étaient utilisés.

OLIVIER: On disait même qu'il fallait diluer le vin au moins trois fois, ne jamais le boire pur tellement il pouvait s'avérer dangereux. C'étaient les fous, ou les « barbares », qui prenaient le risque de boire du vin pur à l'époque, et ils risquaient vraiment la mort. Nous comprenons donc qu'il ne s'agissait pas d'un vin normal. Non pas parce qu'il s'agissait d'un alcool fort : à l'époque, on n'avait pas encore inventé le procédé de la distillation, et le vin ne pouvait pas monter au-delà de 14 degrés. Un vin qui provoque la mort après un ou deux verres n'est pas un vin normal, ou alors les Grecs tenaient vraiment très peu l'alcool! (*Rires.*)

Mais bel et bien parce qu'il s'agissait forcément d'un vin contenant des substances psychoactives. Et certaines d'entre elles pouvaient être dangereuses. La discipline de l'archéobotanique nous le montre: ils utilisaient parfois des solanacées comme la *datura*, la *belladone*, la *jusquiame*, la *mandragore*, qui, si elles sont consommées à des doses trop élevées, peuvent provoquer la mort.

STEPHAN: Il est tout de même fabuleux qu'aujourd'hui nous puissions affirmer, d'un point de vue scientifique et certain, que Platon, Sophocle, Cicéron, Euripide, Aristote, Marc Aurèle ont expérimenté le LSD sous sa forme primaire. Probablement sous une forme plus puissante que celle que l'on connaît actuellement, puisqu'il semble que c'était aussi tout un

2. Corinthiens 11:28-30.

environnement d'analogues chimiques qui étaient ingérés avec l'acide lysergique dans sa forme naturelle. Au même titre que les expériences de consommation de champignons à psilocybine sont souvent rapportées comme « plus riches » et « plus vivantes » que la consommation de la seule molécule de psilocybine synthétique.

Ces personnes-là sont passées par l'expérience psychédélique qu'ils décrivaient comme l'expérience qui permettait de *vivre la mort avant la mort*. Exactement comme il est inscrit sur un mur du monastère du mont Athos : « Si tu meurs avant de mourir, alors tu n'auras pas à mourir au moment de la mort. »

OLIVIER : Tout à fait. On est dans la filiation de Dionysos et Jésus : « Buvez, car ceci est mon sang ; mangez, car ceci est mon corps. » Ce qui est offert comme nourriture sous la forme de la « chair de Dieu » à consommer par un acte de théophagie³, ce sont des substances psychédéliques, à n'en point douter. Celles-ci ont été, par la suite, retirées de l'hostie et du vin de messe. La cérémonie, antérieurement initiatique, est devenue un simple simulacre.

STEPHAN : Grâce à l'institutionnalisation et à la structuration de la religion, l'ordre nécessaire à un empire de la taille de l'Empire romain était assuré, et il fallait donc, bien sûr, éliminer tout ce qui permettait l'émancipation, le trouble à l'ordre public.

Le but était de créer une intermédiation obligatoire – un clergé officiel – entre les hommes et Dieu. Cela revenait à affirmer : « Tu ne peux plus accéder au divin sans moi, je suis évêque ou prêtre », et à ce titre les psychédéliques ont été exclus parce qu'ils permettent un accès personnel

3. La théophagie (du grec θεός *theos* « divinité » et φαγεῖν *phagein* « consommer ») est un terme issu des études religieuses, et fait référence à l'incorporation d'une divinité par l'apport de nourriture ou de boisson.

direct à Dieu – au transcendant – sans passer par l’institution, par un intermédiaire contrôlant.

OLIVIER: J’espère que tu vas développer ces sujets dans la suite de tes écrits, car cela accrédite vraiment et se trouve tout à fait en cohérence avec tout ce que nous disons.

Quand celui qui prend le relais (toi) apporte plus que celui qui a été relevé (moi), alors la relève est assurée! C’est une chose que je dis de toi, par rapport à moi, et j’en suis très heureux. D’autant plus que tu parles anglais, français et allemand. C’est très important pour la diffusion des idées. J’ai d’ailleurs vu tout récemment l’une de tes vidéos en anglais (« *Psychedelics, religions, reality and consciousness*⁴ ») très intéressante. Je trouve qu’il est important de faire des liens avec l’international, d’autant plus que, en France, nous avons une vision des psychédéliques qui pourrait s’avérer assez originale.

STEPHAN: Nous ne nous en rendons souvent pas compte en tant que Français, étant donné que nous ne sommes pas très tournés vers l’international, comparativement à nos voisins allemands ou suisses.

Nous n’avons pas conscience que ce sujet-là, dont nous sommes en train de parler, est un sujet de société central aux États-Unis et au Canada depuis plus d’une décennie. Au Canada, des cliniques donnent de la psilocybine aux patients en fin de vie.

OLIVIER: Et en Suisse, il y a une quarantaine de psychiatres ou psychologues qui sont accrédités par l’Office fédéral de la Santé publique pour donner kétamine, ecstasy, psilocybine ou LSD à leurs patients. À Genève, à l’Hôpital universitaire, il y a un service spécialisé pour les PAP en addictologie qui s’est ouvert il y a peu, mais il est réservé aux résidents suisses seulement, malheureusement... Au Canada, il y a un

4. <https://www.youtube.com/watch?v=-qTESQNKdro>.

protocole d'accès aux soins (PAS) qui permet – dans des cas bien précis, comme les souffrances émotionnelles ou physiques de fin de vie – de bénéficier d'une PAP.

STEPHAN: Ça augmente vite! Il y avait, il y a un an, « seulement » 28 soignants en Suisse accrédités pour dispenser des PAP à leur cabinet.

OLIVIER: Oui, tout à fait, c'est bien, mais c'est insuffisant par rapport aux indications potentielles et à la demande des malades. Ils réalisent donc des thérapies légalement permises avec des psychédéliques. Ce n'est quand même pas rien.

STEPHAN: J'ai d'ailleurs récemment vu passer un article à propos d'un hôpital à Zurich qui cherche des volontaires. Les deux conditions pour intégrer cette étude étaient d'avoir au moins 1 000 heures de pratique de méditation et d'être de langue maternelle allemande.

C'est une étude de méditation assistée par DMT + harmaline, donc un analogue de l'ayahuasca – une « *pharmahuasca* ». Cet hôpital à Zurich a commencé cette étude en février ou mars 2023, avec 40 volontaires en méditation. Un analogue de l'ayahuasca est donc injecté à des méditants pour étudier les effets de ce « *pharmahuasca* » sur l'empathie et sur la compassion de méditants chevronnés. Nous sommes là sur des études qui vont de plus en plus loin avec une substance qui, moi, me fascine tout particulièrement : la DMT.

OLIVIER: Tu vois, nous sommes en plein dans le sujet, c'est fabuleux.

J'espère que ceux qui doutent ou qui ont des *a priori* négatifs ou des peurs par rapport aux psychédéliques profiteront de la lecture de nos entretiens pour faire évoluer leur vision des choses.

STEPHAN: C'est essentiellement une question d'information, en réalité. Il ne s'agit que de ça, de l'accès à l'information. Nous sommes dans un pays qui ne fait pas circuler cette information, alors que c'est un sujet central,

discuté avec plus de sérieux et plus de compétences dans de nombreux autres pays ayant légalisé ou décriminalisé ces substances.

Il y a un éveil des consciences qui semble plus prononcé à ce niveau-là dans la plupart des pays occidentaux, tout comme aux États-Unis, au Canada, aux Pays-Bas, en Australie, en Suisse, en Norvège, au Portugal, en Allemagne...

OLIVIER: Oui, en Australie, le gouvernement a tout récemment permis l'utilisation légale de la psilocybine et de la MDMA par des psychiatres pour traiter certaines dépressions et des troubles post-traumatiques! En France, il va falloir certainement encore attendre entre cinq et dix ans. Mais, qui sait, parfois les choses arrivent plus vite que prévu ; une bonne surprise peut survenir « sur un malentendu », comme la destruction du mur de Berlin...

C'est vrai que cela peut sembler absurde de rendre criminel l'usage de plantes que la nature a créées. D'ailleurs, il y a un mouvement qui se développe aux USA, qui s'appelle Decriminalize Nature. Ce mouvement a permis d'obtenir, dans une centaine de villes, le droit du citoyen à consommer des PDL naturels (ayahuasca, champignons, etc.), pourvu qu'il n'en fasse pas commerce et le réserve à son usage personnel. À quand Decriminalize Nature France ou Europe?

Il existe aussi un mouvement « libertarien » prônant le droit naturel, légitime et irréductible de chacun à explorer librement les processus et contenus de sa conscience, du moment qu'il ne nuit à personne. La liberté d'explorer comme nous le voulons le champ de notre conscience ne devrait certainement pas dépendre du bon vouloir de politiciens ou de législateurs incompetents en matière de PDL.

STEPHAN: Oui, dans plusieurs villes des États-Unis, tu peux aller faire, de manière tout à fait légale et encadrée, des expériences d'ayahuasca ; ou avec la psilocybine, l'amanite ou encore le peyotl.

Cette évolution législative aux États-Unis a permis de dissocier, au regard du droit américain, la notion de *psychédélique* et celle d'*enthéogène*. Un enthéogène est un psychédélique qui a une utilisation traditionnelle et qui n'a pas, ou très peu, subi de modification par l'homme.

Le breuvage appelé « ayahuasca » procède d'une intervention mineure par l'être humain, consistant en un mélange de deux plantes. Il est d'ailleurs fascinant de constater que, sur 150 000 plantes en Amazonie, les indigènes ont découvert cette synergie-là.

Ce constat soulève des questions intéressantes, dans le sens où les probabilités que ces personnes-là – qui n'ont pas de laboratoire de chimie – aient pu trouver l'interaction positive entre ces deux plantes sont des probabilités qui feraient pâlir les statisticiens. Il est totalement impossible que ce soit un simple hasard.

OLIVIER: Tout à fait. Cela accrédite donc ce qu'affirment les chamans quand ils disent qu'ils ont été enseignés par l'esprit des plantes, et que ce sont ces esprits qui leur ont indiqué la combinaison favorable. S'ils avaient dû tester toutes les combinaisons, je pense qu'il y aurait eu beaucoup de morts ; de nombreuses plantes étant toxiques.

STEPHAN: Nous parlions de scepticisme, qui survient souvent en réaction à ce que tu viens de dire. Il s'agit de la réalité, celle qui consiste à entrer en communication avec des plantes. C'est quelque chose qui génère beaucoup de scepticisme chez les gens, mais c'est une réalité pour celui qui le vit, une réalité indéniable.

OLIVIER: Voilà. Une réalité indéniable pour celui qui le vit. Et cette expérience d'enseignement par l'esprit des plantes peut arriver même à des personnes qui sont, au départ, sceptiques, athées, agnostiques ou scientifiques matérialistes. Cela transforme leur vision de la nature de la réalité. C'est arrivé à l'anthropologue Jeremy Narby, et il l'a relaté dans son célèbre ouvrage : *Le Serpent cosmique* (60).

On pourrait dire que ce ne sont que des hallucinations induites chimiquement, ces histoires de rencontre avec l'esprit de plantes. Mais, en tant que psychiatre et psychothérapeute, j'ai fait des études de médecine, j'ai beaucoup étudié et soigné les psychotiques, donc je sais comment ils fonctionnent. Je suis capable de distinguer des illusions, des hallucinations ou des rêveries. De ce fait, à partir de cette longue expérience, je peux dire que l'interaction avec des esprits – comme la vivent et la décrivent les chamans mais aussi les consommateurs – ne relève absolument pas de la psychose. Ayant, par ailleurs, vécu cette expérience avec l'ayahuasca au Pérou, je peux dire : « Je sais. » Ce n'est plus une question, ce n'est plus « je crois », c'est « je sais ». Tout comme Elisabeth Kübler-Ross ou Carl Gustav Jung, tous deux psychiatres. Lorsqu'on leur demandait : « Croyez-vous à la vie après la mort ? », ils répondaient : « Je ne crois pas, je sais. »

Nous ne sommes plus dans le domaine de la croyance, dès lors que nous avons vécu personnellement et intimement les choses. Ce que l'on appelle le caractère « noétique » de l'expérience spirituelle est la conviction intime que ce que l'on a vécu est plus vrai, plus réel, que ce que l'on perçoit habituellement dans l'état rétréci de conscience consubstantiel à ce que l'on appelle la « réalité ordinaire ». Nous sommes immergés habituellement dans une « sous-réalité », et là, avec l'ayahuasca, nous vivons une réalité qui est d'un ordre « supérieur ».

Ce n'est pas un hasard, ce n'est pas une illusion. Toi et moi, nous ne sommes pas des hédonistes seulement à la recherche de sensations fortes pour s'éclater de temps en temps comme on dit, ou pour s'amuser entre amis. Nous ne sommes pas non plus des personnes désocialisées et marginalisées, inadaptées au monde terrestre. Nous n'avons pas les deux pieds dans le ciel, nous n'en sommes pas là.

Nous sommes sérieux, nous parlons là de choses sérieuses, et nous le faisons parce que nous sommes persuadés que c'est pour le bien d'autrui. Nous pourrions très bien ne pas en parler. Moi, je suis en fin de carrière

maintenant, je n'ai rien à gagner à parler de ces expériences. Je pourrais me taire et garder mes « secrets » de psychiatre psychonaute jusqu'à la tombe.

STEPHAN: Révéler ce qu'il s'y passait était d'ailleurs puni de mort, dans les cultes à mystères.

Tu parles de ta spécialisation en tant que psychiatre dans les psychoses, avec vingt années d'expérience sur ce sujet, quand tu travaillais en tant que praticien hospitalier dans un service universitaire de psychiatrie. Que pourrais-tu dire sur – c'est un sujet qui revient souvent lorsqu'on parle des psychédéliques – les personnes qui ont un terrain fertile à cela, par exemple une forme de schizophrénie dans leur famille, ou des psychoses. Est-ce un point sur lequel il faut être particulièrement vigilant ?

OLIVIER: Oh oui, il ne sert à rien de tenter le diable. On ne sait jamais, parce qu'une fois qu'un processus psychotique s'est déclenché c'est beaucoup plus difficile à gérer. Dans ces cas de figure là, **il faut utiliser d'autres méthodes que les psychédéliques. Il est indispensable d'y aller bien plus doucement parce que la structure psychique n'est pas solide du tout, et peut s'effondrer. Il est nécessaire, au contraire, de bien soutenir et de bien étayer les assises du « moi », et non pas de « dissoudre le moi »** comme dans les thérapies psychédéliques.

STEPHAN: D'accord. Pour les personnes qui seraient intéressées pour aller vivre l'expérience psychédélique dans des cadres légaux – par exemple au Pérou ou aux États-Unis – mais qui ont des terrains fragiles, tu es donc clairement dans la contre-indication ?

OLIVIER: Oui. Et même pour la dépression. Il s'agit d'être vigilant, même si la recherche actuelle montre que les PDL peuvent être très utiles dans les dépressions aiguës avec idées suicidaires, ou pour les dépressions durables résistant aux antidépresseurs classiques (avec la kétamine ou la psilocybine, par exemple). Mais cela n'est valable que si les gens

sont traités en milieu hospitalier, avec toute une équipe constamment présente autour d'eux, avec une durée de surveillance longue.

Il y a, en effet, pour moi, deux catégories de profils dépressifs.

Certaines personnes sont dépressives par moments, mais ont un fond solide de ressources psychiques et ne souffrent pas de traumatismes émotionnels majeurs non résolus. C'est-à-dire qu'elles peuvent, parfois, ressentir une gratitude et un amour pour la vie, elles savent encore rire et se réjouir à certaines occasions. Elles ont une dépression qui ne s'exprime que par moments, une dépression « existentielle », liée à la traversée inévitable de certaines phases difficiles de la vie.

Quand ce sera légal, ces personnes pourront sûrement expérimenter des PDL avec profit et sans risque. Cela pourra les aider à se dégager plus rapidement des ornières cognitivo-affectives de leur dépression, et à regagner un sens de la vie, de l'estime de soi et un espoir d'amélioration rapide.

Par contre, pour quelqu'un qui serait vraiment dans des envies suicidaires chroniques, presque depuis la naissance – parce qu'il a vécu des horreurs ou parce qu'il a un surmoi surdéveloppé (un critique intérieur très fort, rigide et puissant) –, j'inviterais à la méfiance. En tout cas, si malgré tout il y a prescription d'une PAP, il vaut mieux qu'elle se déroule dans le cadre d'une clinique, et entourée d'une équipe soignante, afin de pouvoir gérer l'après-coup et accompagner/intégrer les effets de la thérapie qui peuvent représenter de gros ébranlements psychiques. Une équipe soignante qui pourrait, en cas de besoin ou de complication passagère après la PAP, recevoir le patient 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.

STEPHAN : Tu soulèves quelque chose d'intéressant : l'après-expérience psychédélique. C'est la problématique de l'intégration psychédélique. C'est-à-dire l'accompagnement après l'expérience pour aider à mettre des mots, à structurer, à digérer, à donner sens et à intégrer tout cela dans une vie quotidienne. Puisque l'expérience est parfois bouleversante, transcendante pour certaines personnes, elle peut changer le cours d'une vie.

Mais, en raison de la répression et de l'interdiction que nous vivons tout particulièrement en France, la question de former des praticiens pour faciliter l'intégration des expériences psychédéliques est passée sous silence

Alors qu'en Suisse ou en Allemagne ce sont des sujets qui sont évoqués de manière bien plus ouverte. Il existe même des formations, des certifications d'accompagnants en intégration psychédélique.

OLIVIER: Cependant, les choses sont en train de changer très progressivement. En langue française, nous avons cocréé – nous deux et une équipe pédagogique francophone (française, suisse, belge) – une formation appelée « Introduction aux PAP », ouverte uniquement aux soignants, sous couvert de l'association à but non lucratif ENTEA, dirigée par le Franco-Québécois Raphaël Monteillard⁵.

STEPHAN: Nous sommes bien dans un choc des cultures, dans un fossé culturel. De par cette absence d'information jusqu'à peu en France, de sensibilisation sur le sujet, très peu de personnes connaissent la nécessité *absolue* d'une intégration psychothérapeutique.

OLIVIER: Oui, très peu de personnes sont formées. Très peu osent le faire, puisque cela les exposerait. Dans la formation pour soignants appelée « Introduction aux PAP », à laquelle nous participons toi et moi comme enseignants, l'aspect de l'intégration pour les gens ayant vécu une expérience PDL difficile est très bien abordé et traité par les psychologues français Denis Dubouchet et Rosine Fiévet.

Le contexte relationnel, social et culturel d'une PAP, c'est ce que l'on appelle « la matrice ». En effet, on dit qu'il y a trois conditions pour vivre une bonne expérience psychédélique : le *set*, le *setting* et la matrice.

5. Lien : entea.ca.

Le *set* (la disposition) correspond à la prédisposition intérieure du sujet qui va faire l'expérience : ses attentes, motivations, intentions, croyances, et son état émotionnel avant de commencer la séance. Le *setting* (le dispositif) est constitué par l'environnement de cette expérience – qu'il soit relationnel avec l'accompagnant, ou physique avec les caractéristiques du lieu où se déroule l'expérience. Et puis il y a la matrice, c'est-à-dire le milieu culturel dans lequel l'expérience se passe, la manière dont elle est accueillie, dont elle est honorée ou valorisée, validée, par l'entourage ou par le corps social ; ou, au contraire, la manière avec laquelle elle est diabolisée, la manière dont l'entourage s'inquiétera, ou même reprochera son expérience à la personne.

Les choses sont, bien sûr, rendues beaucoup plus difficiles pour l'intégration avec une mauvaise matrice. Il se trouve qu'en France, malheureusement, la matrice reste encore très mauvaise, et elle comporte une interdiction légale de consommer ces substances, que nous engageons le lecteur à respecter. Nous ne poussons donc personne à consommer, nous sommes seulement là pour dire ce qui existe.

STEPHAN : En effet, ce n'est pas une expérience anodine à prendre à la légère, ce n'est pas une expérience récréative, et cela peut bousculer beaucoup de choses. J'ajouterai deux autres critères : la substance et la dose.

OLIVIER : C'est vrai, la pureté de la substance ainsi que la connaissance et l'usage de la dose adéquate sont particulièrement importants.

J'aimerais maintenant revenir sur un point que nous avons déjà abordé plus haut.

Il y a, en effet, des personnes qui vont te dire : « L'expérience spirituelle, voire mystique, on peut y arriver tout aussi bien sans drogue. »

Alors déjà, « drogue », ce n'est déjà pas un mot correct, car ce ne sont pas des drogues, ce sont des psychédéliques. Cela révèle l'âme, cela élargit

la conscience, alors que les drogues constituent une catégorie de substances restreignant, obscurcissant ou rétrécissant la conscience : cocaïne, méthamphétamines, héroïne, alcool, etc.

Puis je répondrai aussi : oui, on peut aller à Rome à pied plutôt qu'en avion, c'est vrai, mais il faut pouvoir disposer de beaucoup de temps. Certes, si on y va en avion, on ne voit pas la beauté de tout le chemin qui y mène, mais on a beaucoup plus de temps pour visiter Rome.

Cela vaut aussi pour le chamanisme. J'ai été agréablement surpris par la fermeté de ta position à ce niveau-là, sur le fait que tu affirmes clairement que sans substance le chamanisme ne va pas aussi loin.

Idem avec ceux qui ont pour seule référence un état élargi de conscience spontané ou lié à une pratique spirituelle. Après avoir vécu une expérience particulièrement intense de méditation, ou alors un orgasme extatique, ils se disent : « Voilà, c'est le pic, donc je n'ai pas besoin de substance pour aller plus loin, il n'y a pas de "plus loin". » Mais le jour où ces personnes rencontreront la « substance », elles verront que leur propre pic leur semblera alors bas en comparaison avec l'expérience psychédélique.

Il est important d'en avoir conscience parce qu'il faut être humble. Quand nous ne connaissons pas une chose, il importe d'être mesuré et prudent lorsque nous en parlons. Ces déclarations d'intention, du genre « on peut très bien y arriver sans », reflètent donc, parfois, que l'on ne sait pas vraiment de quoi l'on parle.

Je voudrais citer la phrase d'un monsieur qui s'appelle Robert S. de Ropp et qui a écrit *Master Game: Pathways to Higher Consciousness Beyond the Drug Experience*. Il dit : « La plupart d'entre nous ont besoin d'une preuve initiale de l'existence d'une autre réalité. Cette preuve encouragera l'initié à s'engager dans les voies traditionnelles spirituelles. Cette preuve initiale nous est donnée par un psychédélique. » Il s'agit

donc de ne pas penser en termes d'antagonisme, « l'un OU l'autre », mais en termes de synergie, « l'un ET l'autre ».

STEPHAN: Je relis en ce moment *Zig Zag Zen, Buddhism and Psychedelics* (Synergetic Press, 2002) un livre de Allan Badiner et Alex Grey qui n'existe qu'en anglais. Il s'agit d'un écrivain qui interroge des maîtres zen et des praticiens du bouddhisme concernant leur expérience des psychédéliques.

Et, relativement à ce que tu évoques, il y a tout un passage qui concerne l'émergence du bouddhisme sur la côte ouest des États-Unis dans les années 1970. Un passage où ces gens-là, à plusieurs reprises dans le livre, disent exactement les mêmes choses. À savoir que les psychédéliques ont été, pour eux, l'ouverture de la porte vers la spiritualité.

L'un des plus connus, Alan Watts – et j'encourage tout le monde à lire ses livres et à regarder ses vidéos –, propose une approche occidentale du bouddhisme et du zen, et énonce cette phrase un peu tempérante: « *Once you got the message, hang up the phone.* » (« Une fois que vous avez eu le message, raccrochez le téléphone. ») Ces maîtres-là connaissent les deux mondes.

Alors que lorsqu'on parle spiritualité et psychédéliques, on rencontre souvent soit des personnes qui ne connaissent pas la spiritualité et qui se font prosélytes exclusifs des psychédéliques, soit des personnes qui se font prosélytes exclusifs de leur spiritualité et qui ne connaissent pas les psychédéliques.

Des personnes comme Alan Watts (ou Ram Dass, Ganga White, Timothy Leary, Lama Surya Das, etc.) ainsi que la plupart des maîtres bouddhistes, et tout particulièrement l'école tibétaine, connaissent les deux et parviennent à harmoniser ces deux pratiques. Et c'est effectivement souvent décrit comme l'ouverture d'une porte dans une autre dimension, que l'on ne peut plus ignorer. C'est pour cela, souvent, que l'on dit qu'il y a un avant et un après.

C'est-à-dire qu'on devient témoin de l'existence d'une dimension alternative qui est plus grande et qui nous paraît plus réelle que la nôtre, puisque c'est le cas. Nous ne sommes plus dans la suggestion ou dans la projection d'un au-delà, nous sommes dans la visitation et l'expérimentation d'une autre dimension qui apparaît alors bien plus réelle que la nôtre.

OLIVIER: De toute façon, personne ne détient la vérité absolue, ni la connaissance totale de ce que représente réellement l'expérience psychédélique. Pas plus les psychonautes que les pratiquants spirituels sans substance.

Dans mon livre *Les Nouvelles Thérapies psychédéliques* (12), tu as d'ailleurs été interrogé aux côtés de différents grands accompagnants de PAP, comme Peter Gasser, Françoise Bourzat, Ansgar Rougemont-Bücking, qui témoignent de leurs pratiques, en répondant tous aux sept mêmes questions.

Le fait que je leur aie posé les mêmes questions m'a permis de comparer comment chacun traitait celles-ci, en fonction de son propre univers mental et de son background socioprofessionnel. On peut ainsi se rendre compte, à la lecture de l'ouvrage, que, même si ces univers sont différents, toutes les réponses semblent plausibles. Cependant, personne ne prétend être détenteur de la vérité absolue. Personne ne prétend pouvoir synthétiser et embrasser complètement ce domaine qui est immense, aussi immense que tous les états de conscience, c'est-à-dire infini. Chacun est conscient que son expérience apporte seulement – mais c'est essentiel quand même – une pièce de plus au puzzle géant...

STEPHAN: Tu donnes la voix sur un même sujet à des personnes qui ont des filtres et des spectres différents, avec des bagages académiques qui leur sont propres, et qui pourtant se rejoignent.

Psychédéliques : entre science et spiritualité

OLIVIER: Voilà. Tout à fait!

C'est sur cette belle conclusion, parlant de tolérance, d'humilité et de coopération que je te propose de clore cet entretien.

STEPHAN: C'est OK pour moi, Olivier.

CHAPITRE 4

PSYCHÉDÉLIQUES ET POSTMATÉRIALISME, POUR UN CHANGEMENT DE PARADIGME

STEPHAN : Il ne se passe pas une semaine sans que l'on me demande quand nous allons explorer tel ou tel sujet en lien avec les psychédéliques. Et, même si nous aimons habituellement que nos échanges soient improvisés – ce qui fut le cas des chapitres précédents –, nous nous sommes dit que nous allions essayer de donner une direction à celui-ci.

L'idée étant que tu puisses t'exprimer – puisque tu en es l'une des principales voix françaises – au sujet de ce que l'on appelle le « paradigme postmatérialiste ».

Afin d'introduire le sujet, je pourrais déjà dire qu'il s'agit d'un postulat qui consiste en un changement de paradigme scientifique. Passer d'une conception purement matérialiste affirmant que la conscience résulterait d'interactions matérielles et mécaniques dans le cerveau, entre les neurones, à une conception différente plaçant la Conscience comme première et primordiale dans l'univers – ce qui tend de plus en plus à être vérifié scientifiquement.

Ai-je bien résumé le concept ?

OLIVIER: Oui. Je ne suis pas, bien sûr, le seul à défendre le paradigme postmatérialiste. En France, des personnes comme Philippe Guillemant, Jocelin Morisson, Romuald Leterrier ou toi, et bien d'autres, le promeuvent aussi avec brio. En francophonie, il y a Mario Beauregard; et aux États-Unis, Gary E. Schwartz, Marilyn Schlitz, Charles Tart, Dean Radin, Rupert Sheldrake, Ervin Laszlo, etc. Il s'agit de personnes renommées et reconnues.

Par ailleurs, des prix Nobel de physique, rattachés au domaine de la physique quantique, font également partie de ses défenseurs. Comme le disent Morisson et Leterrier dans *Tout est relié* (44): « La conscience serait le fondement même de la réalité, la réalité première et même la seule réalité. [...] Certains parmi les plus grands esprits scientifiques, et notamment les pères fondateurs de la physique quantique (Bohr, Schrödinger, Heisenberg, Planck...), font de la conscience la base de la réalité. »

STEPHAN: Roger Penrose¹, souvent considéré comme le plus grand scientifique vivant, commence également à s'exprimer ouvertement en faveur du postmatérialisme; tout comme les plus grands avant lui, qui ont cela de curieusement commun. Il semblerait qu'il y ait une corrélation amusante entre génie scientifique et considérations postmatérialistes.

Le philosophe Thomas Nagel², bien que d'obédience matérialiste à la base, a fini par reconnaître le caractère « irréductible » et scientifiquement inexplicable de la conscience humaine: « Nous devrions complètement renoncer au matérialisme scientifique, incapable d'offrir une base complète pour comprendre le monde de l'existence humaine (59). »

1. Mathématicien, cosmologiste et professeur émérite à l'université d'Oxford, et lauréat du prix Wolf avec son ami et collaborateur Stephen Hawking.

2. Professeur de philosophie et de droit à l'université de New York, docteur *honoris causa* de l'université de Harvard.

L'anthropologue Fiorenzo Facchini, professeur émérite de l'université de Bologne, déclare : « Les capacités cognitives de l'homme se caractérisent par l'intelligence abstraite et par la liberté, et s'enracinent dans la base biologique, mais elles vont au-delà, en ce sens qu'elles se développent dans une sphère différente, une extra-biologique, qu'il serait plus juste de définir comme spirituelle (23). »

OLIVIER : Voilà. Il s'agit précisément de parler de deux sciences : celle matérialiste, et celle non-matérialiste. Car, en réalité, le matérialisme n'est pas l'équivalent de la science, ni son terrain d'investigation exclusif.

On veut souvent opposer la science et la spiritualité, le matérialisme et la spiritualité, alors qu'en fait il s'agit de comparer l'intérêt et la véracité de deux paradigmes scientifiques : le matérialisme et le postmatérialisme. C'est-à-dire deux corps de connaissances qui partent de postulats différents, font des hypothèses spécifiques et utilisent tous deux la même méthodologie scientifique pour tenter de les valider ou d'en évaluer le domaine de pertinence.

Une méthode dite « scientifique » consiste à mener une observation, à faire une hypothèse sur la nature des faits observés, puis à établir un protocole expérimental afin de voir si les résultats valident ou invalident l'hypothèse préalable. On confronte les prédictions faites suivant l'hypothèse avec ce qu'il se passe en réalité, et on évalue si celle-ci est corroborée, validée, ou si au contraire elle nécessite d'être modifiée ou même rejetée.

Il s'agit donc d'une méthode qui n'appartient pas au matérialisme. Celui-ci n'est qu'un courant de pensée philosophique, avec ses dogmes et postulats de départ. Le matérialisme est lié à une certaine idéologie, tout comme le postmatérialisme, d'ailleurs.

Ce qui différencie la religion de la science, c'est que, pour cette dernière, les postulats sont considérés comme des hypothèses modifiables et pas comme une vérité absolue énoncée une fois pour toutes,

que personne n'a le droit de contester sous peine d'être excommunié, voire condamné. Il n'y a pas besoin de croire en la science, mais il y a besoin de passer par une expérimentation ou une expérience.

Or l'idéologie matérialiste affirme *a priori* qu'il n'existe que la matière, que tout résulte de la matière, que la conscience n'est qu'un épiphénomène émergeant de la matière de façon contingente. Bien qu'elle n'ait jamais pu prouver ce postulat, elle le considère comme une évidence indiscutable, comme un dogme absolu, comme la seule base sur laquelle fonder une science sérieuse ; le reste n'étant à ses yeux que pitreries « spiritualistes ».

Pour le postmatérialisme, au contraire, la Conscience est première. Il existe une forme de « Substance » primordiale non matérielle, une Conscience Source, avec un C majuscule, qui serait à la base d'une pyramide constituée d'un empilement sur lequel se fondent la physique, puis la chimie, puis la biologie, puis les neurosciences, puis, au sommet, la psychologie et la conscience individuelle ; tout cela émergeant donc de cette base fondamentalement consciente. Celle-ci infiltre tous les niveaux. Elle infiltre ce qui est au-dessus d'elle : la physique, puis la chimie, puis la biologie, puis la neuroscience, et enfin la conscience. Elle explique qu'à tous les niveaux de la pyramide il y a présence de la conscience. Plus le niveau est complexe, plus la conscience va s'exprimer de manière complexe. Avec ce modèle, tout s'explique simplement. C'est ce que l'on appelle le « principe du rasoir d'Ockham », qui dit que, s'il existe plusieurs hypothèses, il s'agit de prioriser celle qui est la plus simple et qui explique le plus de choses. Or en admettant que la Conscience soit la base qui sous-tend l'univers, et en la considérant comme présente à tous les niveaux d'organisation du vivant, nous pouvons expliquer beaucoup d'éléments que la science matérialiste n'explique pas.

Le matérialisme affirme l'inverse. Pour cette vision ces choses, la base est la matière, les particules subatomiques, puis de là viennent se superposer, en pyramide, la physique, puis la chimie, la biologie,

la neuropsychologie et, finalement, la psychologie. L'émergence de la conscience n'est pas réellement expliquée, sinon par un tour de passe-passe, un mot creux : l'« émergence », qui décrit mais n'explique rien. Selon le principe de « l'émergentisme », à partir d'un certain niveau de complexité, la matière deviendrait conscience ! Si ça, ce n'est pas de la pensée magique...

Pour moi, à cet égard, le matérialisme est une véritable religion. Le dieu est la matière, et, par une opération du Saint-Esprit, par un miracle, la matière crée la conscience. C'est une croyance très forte et rigide. C'est une croyance, puisque cela n'a jamais été démontré. Les matérialistes font des modèles parfois très sophistiqués pour expliquer la naissance de la conscience, mais ils ne sont pas crédibles au vu des données concrètes ; et cela, malgré les milliards de dollars et les centaines d'années de recherche depuis le XVIII^e siècle.

Une pensée scientifique doit rester ouverte et accepter de prendre en compte les faits qui ne correspondent pas à son modèle pour tenter de les intégrer ou de modifier ce dernier. Non pas en éliminant arbitrairement ces faits, en les balayant, en les niant ou en s'en moquant, mais en reconnaissant qu'il existe quelque chose que sa théorie ne peut expliquer. La science postmatérialiste ne rejette pas les découvertes de la science matérialiste, parce que, une fois qu'elle a posé comme base de l'univers animé la Conscience, les autres étages de la pyramide peuvent bien obéir aux lois découvertes par le courant matérialiste sans qu'il y ait contradiction. Les aspects supplémentaires **non explicables par le matérialisme sont rendus compréhensibles par le modèle postmatérialiste**. Par exemple, toutes les expériences extraordinaires autour de la mort, toutes les capacités parapsychologiques démontrées en laboratoire et les phénomènes subjectifs observés dans les états élargis de la conscience (méditation, chamanisme, expériences sous psychédéliques). Dans tous les cas, ce sont des phénomènes que nous ne sommes pas en mesure d'expliquer si nous considérons que tout n'émerge que de la matière.

STEPHAN: Ce que j'entends, mais tu vas pouvoir me dire si c'est cohérent, c'est que nous avons tendance à confondre la méthode scientifique, qui doit rester humble, avec du scientisme ou du réductionnisme.

Puisque je perçois la science matérialiste comme un réductionnisme à la seule matière, et que tout procéderait de cette seule matière. Alors que l'approche scientifique doit être, à la base, une approche empreinte d'humilité et de questionnement constant. Or dès lors que l'on impose un dogme, il cesse d'y avoir toute forme de questionnement.

OLIVIER: Totalement oui. Le matérialisme est posé comme une évidence dont nous ne pourrions pas douter alors qu'il semble, et de plus en plus, s'avérer être un modèle incomplet, voire erroné dans certains cas (1), (35), (89). Or, dans notre société, on ne peut douter du modèle matérialiste sans passer pour un simple d'esprit ou pour quelqu'un qui propose des calembredaines New Age, dirons-nous.

STEPHAN: J'ai justement cru comprendre que notre approche, celle que nous adoptons publiquement sur la nature spirituelle de l'expérience psychédélique, la manière dont nous expliquons notre perception, faisait grincer des dents parmi la communauté psychédélique en général. Nous constatons pourtant que nous ne sommes vraiment pas les seuls, lorsqu'on élargit le spectre au-delà de nos frontières. Nous subissons encore un prisme très étroit en France sur ce domaine, symptomatique du retard colossal en matière de psychédéliques, mais aussi sur les considérations spirituelles et leur respect.

OLIVIER: Oui, peut-être. Simplement, je m'interroge. Je me demande comment ils font pour expliquer – puisqu'ils veulent rester matérialistes – que des neurones, même des réseaux de neurones, même des arrangements de réseaux de neurones, même des excitations à l'intérieur d'arrangements spécifiques de réseaux de neurones, puissent créer des expériences aussi transformatrices, belles, harmonieuses, intelligentes, emplies d'amour, lumineuses, riches de connaissances, que celles psychédéliques.

Comment des neurones – qui n’ont l’expérience que de leur petite existence à l’intérieur de nos boîtes crâniennes, qui ne sont pas beaucoup sortis de chez eux (*rites*) – peuvent-ils créer comme cela, juste à partir de la matière, des expériences de conscience aussi grandes, complexes, et délivrer une telle sagesse ?

Ils ne le peuvent pas. Selon le modèle matérialiste, les psychédéliques produisent leurs effets en inhibant le fonctionnement d’une structure neuronale elle-même inhibitrice, appelée le « réseau du mode par défaut » (*default mode network*, voir dans l’index – en français: RMD). Cette « levée de l’inhibition » permet l’apparition d’un « désordre fertile », d’un « chaos entropique », qui serait la base du surgissement d’une nouvelle organisation fonctionnelle cérébrale par l’efflorescence de nouvelles connexions entre des zones cérébrales ne travaillant habituellement pas de façon conjointe. Mais là où le modèle matérialiste est incomplet et insuffisant, c’est qu’il n’explique pas comment, à partir de ce désordre-chaos-entropie, pourraient émerger et être créées des expériences nouvelles, ordonnées, ayant du sens et donnant une nouvelle perspective à l’individu. Cela ne peut pas se faire sans guidance interne, sans « architecte intérieur », sans intention consciente, Et d’où vient-elle, cette guidance intelligente et créative qui réorganise de manière plus saine et adaptée le « cerveau » ? Du cerveau, qui serait comme une personne qui réfléchit sur lui-même ? Les matérialistes ne font que déplacer la poussière sous le tapis pour la cacher en esquivant l’explication du *hard problem* de la conscience...

En réalité, l’erreur principale consiste à prendre le poste de radio pour les programmes. Je m’explique. Dans le modèle postmatérialiste, il existe une métaphore disant que le cerveau n’est en réalité qu’une sorte de poste de radio récepteur-transducteur qui reçoit et transmet au corps les programmes d’information de la conscience mais ne les produit pas. Les programmes ne viennent pas du poste de radio, c’est-à-dire ne viennent pas de la matière du cerveau. Si l’on démonte un poste de radio, on n’y retrouvera pas l’orchestre dont il transmet pourtant la musique. Tu peux le démonter autant que tu veux, tu peux le réduire en ses composants

les plus infimes, les plus subtils, tu ne trouveras toujours pas l'orchestre à l'origine du concert transmis par la radio, c'est certain.

Idem, si l'on « démonte » le cerveau, on n'y trouvera pas la conscience, qui s'est pourtant servie de lui pour être « captée »...

Nous évoquons ici l'expérience psychédélique, mais c'est le cas pour toutes les expériences spirituelles, mystiques, transpersonnelles et même pour le fonctionnement de l'inconscient. Les programmes existent hors du poste de radio. Nous pouvons imaginer que l'univers à l'origine est un champ de Conscience en expansion ; et nous, nos petites consciences individuelles, ne sommes qu'une dissociation éphémère et momentanée de ce grand champ de Conscience. Une dissociation à l'origine d'une individualité qui semble être séparée de tout le reste, mais qui ne l'est pas, en réalité.

Cette dissociation, cet îlot de conscience individuelle, est ce que je nomme un « programme », dans la métaphore du poste de radio. Le cerveau ne représente que le poste de radio qui permet à ce programme de se transformer en ondes sonores pour être entendu.

Si nous endommageons le poste, le programme existe toujours. Si nous réparons le poste, nous captions à nouveau le programme. Si nous augmentons la sensibilité du poste – et c'est ce que font les psychédéliques –, cela s'apparente à installer de nouveaux transistors plus sensibles, ou à déployer une antenne plus grande, ou encore à supprimer une « valve de réduction » qui limite et/ou brouille les capacités de réception. Nous pouvons alors écouter de nouveaux programmes, capter de nouveaux champs de la Conscience.

Nous pouvons ainsi réussir à capter les programmes d'autres domaines (d'existence), des esprits, voire de l'Esprit avec un grand E. C'est l'essence même de l'effet de transmutation des expériences psychédéliques, que l'on peut comprendre comme résultant de la connexion de la petite conscience individuelle à plus grand qu'elle.

Nous amenons la connexion à d'autres grands programmes, d'autres grands champs ondulatoires informationnels, d'autres « *clouds* ».

STEPHAN: Pour vivre ce que tu relates avec une certitude absolue, et pour que cela devienne une évidence pour l'expérimentateur, il me semble qu'il est obligatoire de faire l'expérience de doses suffisamment élevées, dans le bon contexte.

C'est-à-dire un contexte au moins introspectif, sinon spirituel, pour se rendre compte de manière complètement irréfutable de l'existence de ce que toi tu appelles cette « grande Conscience », et de ce que moi j'aime appeler « la Conscience » ou « l'Intelligence universelle », et que d'autres vont enfermer dans le mot « Dieu ».

Peut-on envisager que les personnes qui réfutent cela le font parce qu'elles n'ont pas eu accès à – ou pas suffisamment expérimenté – l'évidence de la Conscience universelle ?

OLIVIER: Probablement. D'ailleurs, il y a une « équation symbolique » que j'aime donner, qui est la suivante : VR (vision de la réalité) = $f(EC)$ (une fonction de l'état de conscience). Plus la conscience est élargie, plus on voit des pans nouveaux de la réalité, auparavant inaccessibles à la conscience. L'élargissement de la conscience permet l'accès à des réalités supplémentaires, invisibles en état ordinaire rétréci de conscience.

Je donnerais même une autre équation : SR (sentiment de réalité) = $f(EC)$; c'est-à-dire la « qualité noétique » (cf. index) de notre expérience, le sentiment, voire la certitude intuitive, que l'on a accès à des informations et des vérités fondamentales, plus vraies et plus profondes qu'en état de veille habituel, s'accroît de manière proportionnelle à l'élargissement de la conscience.

Les informations et domaines de réalités captés lors de l'élargissement de la conscience ne constituent absolument pas des sortes d'« hallucinations »

créées par le psychédélique. Le psychédélique n'est que la clé qui ouvre la porte. Derrière la porte, dans la pièce, se trouvent des trésors qui ne sont pas créés par la clé (par le psychédélique), mais qui existent bien indépendamment, par eux-mêmes. Le psychédélique est comme le microscope ou le télescope, c'est-à-dire qu'il permet de voir la petite amibe ou les planètes, mais ce n'est pas lui qui les crée. Ce n'est pas le microscope qui crée la cellule que nous regardons, ni le télescope qui crée la planète.

STEPHAN: C'est d'ailleurs ce qui a été développé depuis presque un siècle (William James, Henri Bergson, Aldous Huxley) : l'idée que le cerveau n'agit que comme un filtre réducteur des potentialités afin de nous permettre d'interagir avec notre quotidien. S'il n'y avait pas le filtre que j'aime appeler « ego », nous baignerions, indifférenciés, dans une conscience universelle.

OLIVIER: Oui, le cerveau est un filtre. Cela dit, il est aussi un récepteur et transducteur de la Conscience. Transducteur, car il traduit les informations venant de champs de conscience extérieurs à lui en messages physiques utilisables par le corps. En réalité, la Conscience originelle ne peut prendre conscience d'elle-même qu'à travers autre chose qu'elle-même. De fait, la matière, par exemple, est un miroir pour la Conscience. Cette dernière se confronte par contraste à quelque chose qui n'est pas elle-même, et donc elle prend conscience de son existence.

L'*awareness*, ou la métaconscience, la réflexion sur la réflexion, est permise par la matière ; celle-ci étant comme une série de miroirs mis face à face et se réfléchissant mutuellement à l'infini. La Conscience non matérialisée est Conscience pure, le « Je » primordial. Pour pouvoir sentir « je suis quelque chose », pour qu'une conscience individuelle se crée et soit le siège d'une métaconscience réflexive, il faut que la Conscience ait pris l'apparence d'une chose ou d'un être qui « semble » ne pas être elle.

STEPHAN: Je dis souvent que tenter de comprendre la conscience avec la méthode scientifique, c'est comme vouloir comprendre le temps en démontant une horloge, ou vouloir aplatiser un lac à avec sa main.

Nous sommes en train d'explorer un spectre de positions, entre deux extrêmes: le réductionnisme matérialiste d'un côté, et, de l'autre, le côté qui paraît perché des personnes qui affirment des idées dites « spirituelles » sans apporter aucune preuve scientifique.

Nous pourrions penser que la voie du milieu consisterait à faire se rejoindre le matérialisme et la dimension spirituelle, à travers la méthode scientifique, qui s'inscrit dans les preuves, les faits, la mesurabilité et la reproductivité.

Selon moi, d'après ce que je comprends de cette géographie-là, c'est ici que se situe le paradigme postmatérialiste. Là où le spirituel pur et l'expérience de la Conscience universelle viennent rejoindre les faits et les preuves scientifiques, et expliquer les phénomènes matériels aussi bien que spirituels.

Maintenant, la question un peu délicate que je souhaite te poser est la suivante: si, l'espace de quelques minutes, tu te positionnes purement en tant que psychiatre, que lis-tu dans la posture d'une personne qui, malgré toutes les évidences, continue à se comporter en réductionniste, veut absolument tout réduire à la matière? Ne penses-tu pas que ce type de comportement ou de propension résulte d'une profonde insécurité?

OLIVIER: Je ne souhaite pas me lancer dans une analyse psychologique des matérialistes, mais je pense que certains d'entre eux ont peut-être peur de réfléchir à ce qu'il peut se passer après la mort physique. Ou bien ils ont besoin de croire que tout dans la vie peut être expliqué et contrôlé par le seul raisonnement.

Et pourtant, les matérialistes ont devant les yeux les données irréfutables de ce que l'on appelle les « expériences pérिमortelles » – celles qui surviennent juste avant la mort, pendant la mort ou après la mort. Elles suggèrent très fortement que la conscience est première, qu'elle ne dépend pas du cerveau et survit à la mort de celui-ci. Cela correspond bien à ce que prédit le postulat de base du modèle postmatérialiste, celui-là même que nous proposons toi et moi pour mieux comprendre les psychédéliques.

Par exemple, les expériences de mort imminente (EMI) indiquent que, lorsque le cerveau arrête de fonctionner, que la respiration cesse et que le cœur ne bat plus, la conscience de l'individu est plus lucide et plus performante que jamais. Le sujet garde le sentiment de son identité et se souviendra toute sa vie de l'expérience.

Deuxièmement, les recherches sur la médiumnité conduites en double – voire jusqu'en quintuple – aveugle, établies sur des protocoles solides et incontestables scientifiquement, semblent réellement attester que les données recueillies par les médiums ne peuvent être liées qu'à des données transmises par les consciences des défunts, qui existent toujours par-delà la mort (cf. revue des études scientifiques dans Chambon et Riffard (8), (9)). Ce qui, là encore, signifie que la conscience *survit* à la mort du corps.

En outre, la parapsychologie révèle le fait que nous avons la possibilité d'obtenir des données à distance dans le temps et l'espace, ou d'influencer la matière à distance, sans passer par les organes des sens. La conscience n'est, dès lors, forcément pas limitée au cerveau ou aux données des sens habituelles.

Enfin, nous avons le cas de ce que l'on nomme le syndrome des « génies acquis ». C'est-à-dire des sujets qui, à la suite d'une lésion cérébrale, acquièrent une masse phénoménale d'informations en une seule fois ; ce qui paraît paradoxal si l'on continue à vouloir soutenir que le cerveau crée la conscience... Car il ne s'agit pas ici d'un apprentissage

progressif. Le fait que le filtre cérébral soit endommagé permet à ces sujets de « télécharger à gros débit » des champs d'informations indépendants du cerveau.

Toutes ces données soutiennent l'affirmation qu'il y a une conscience qui est indépendante de la matière, et même qui préside et préexiste à la matière, qui l'ordonne et l'informe.

À la lumière de ces observations, on peut effectivement poser la question : pourquoi les êtres humains sont-ils si réticents à admettre qu'il existe quelque chose après la mort, ou à admettre qu'une grande partie de la conscience est indépendante de la matière ?

Pourquoi cette affirmation (que la conscience survit à la mort du corps) semble-t-elle gêner, affoler les gens, comme s'il s'agissait d'une mauvaise nouvelle ? Ont-ils fait quelque chose de mal, et craignent-ils qu'après leur vie ils aient quelque chose à payer ? Ont-ils peur de retrouver, après la mort, des personnes qu'ils n'aimaient pas ? (*Rires.*) Ont-ils peur d'un pouvoir « supranormal » qu'ils ne maîtrisent pas ou ignorent encore ? Pensent-ils que cela ramène à un obscurantisme religieux fait pour les simples d'esprit et les crédules en tout genre ? Se sentent-ils plus confortables et bien plus dignes d'être pris sérieux en suivant le courant dominant de pensée et en montrant « patte blanche » matérialiste ?

J'ignore ce qui peut les gêner à ce point, mais je pense que c'est peut-être en écho d'une époque lointaine où la religion avait gravement limité le développement d'une science qui puisse être indépendante de ses dogmes : les matérialistes ont donc probablement peur qu'il s'agisse là d'un retour de la religion sous une forme déguisée, et que nous retournions à une forme d'idolâtrie, de pensée magique.

STEPHAN : Cela explique en partie leur tendance à fuir non seulement les religions – ce qui peut éventuellement être une bonne chose –, mais aussi

à fuir la spiritualité et à confondre ces deux notions fondamentalement différentes.

Ce mouvement réductionniste – qui confine à une position scientifique, et non plus scientifique – qui consiste à se sécuriser avec des considérations matérialistes non questionnables n'est-il pas révélateur d'une peur intense ?

OLIVIER : J'aurais presque posé la question à l'envers. Quelles sont les raisons psychologiques qui poussent des personnes à aller vers la spiritualité ? Est-ce un mouvement défensif ?

S'agit-il pour elles uniquement de trouver un sens à leur vie qui leur semble parfois si dure, et qui leur permette de tenir bon sans avoir envie de se suicider ? Est-ce leur seul espoir de donner un sens à leur souffrance ou à leur angoisse existentielle ? Ou bien, au contraire (ou en complément), est-ce quelque chose de plus profond et essentiel, une intuition/perception d'une partie divine en elles, et/ou l'envie de participer à l'évolution d'une plus grande Conscience universelle ?

Il est vrai que l'adhésion presque fanatique au matérialisme résulte avant tout d'un conditionnement culturel. Quand j'ai fait mes études de médecine, j'ai passé – en parallèle de ma formation médicale – un certain nombre de certificats : en statistiques, épidémiologie, pharmacologie clinique, neuroanatomie, neurophysiologie et neurosciences.

J'étais alors totalement immergé dans le modèle matérialiste – qui est rassurant, car tu as l'impression de tout maîtriser, de tout comprendre, et qu'il ne reste plus tellement à apprendre. Tu te dis qu'un jour on pourra tout expliquer, même ce qui semble aujourd'hui inexplicable, tout en restant dans le cadre de la pensée matérialiste. C'est ce que l'on appelle le « matérialisme de promesse », qui affirme que le peu qui reste à expliquer le sera un jour, simplement par le progrès des sciences matérialistes.

Karl R. Popper³ disait ainsi que le matérialisme, bien qu'il n'explique pas tout et qu'il ait même du mal à expliquer certains phénomènes, affirme que les choses inexpliquées le seront plus tard, lorsque nous aurons progressé. Il ne s'agirait que d'une question de temps.

Ainsi, nous n'aurions pas besoin de remettre ce modèle en cause. Il suffirait de pousser davantage les recherches, et nous finirions par trouver, par expliquer ce qui nous semble inexplicable pour l'instant. Mais ce ne sera pas le cas, bien entendu...

Il est vrai que cela donne envie d'y croire. D'autant plus qu'y adhérer est confortable aussi parce que tous t'y encouragent. Lorsque tu évolues dans le domaine de la médecine, de la recherche, tu n'as pas intérêt à remettre ce modèle en cause. C'est d'ailleurs surtout ta carrière que tu risquerais de remettre en cause, dans un milieu universitaire, comme cela a pu arriver au neuroscientifique canadien Mario Beauregard⁴ par exemple, lorsqu'il a proposé son modèle postmatérialiste pour comprendre la conscience.

Mario Beauregard a subi d'énormes difficultés et obstacles lorsqu'il a commencé sa carrière. Il dit de lui : « Je ne suis pas un scientifique mystique, je suis plutôt un mystique scientifique. »

Il a vécu, dans son enfance, des expériences mystiques qui l'ont vraiment déterminé à utiliser ensuite le modèle postmatérialiste afin

3. Karl Raimund Popper, né le 28 juillet 1902 à Vienne, en Autriche, et mort le 17 septembre 1994 à Londres, au Royaume-Uni, est un enseignant et philosophe des sciences du xx^e siècle.

4. Mario Beauregard (né en 1962) est un neuroscientifique cognitif canadien affilié au département de psychologie de l'université de l'Arizona. Il est connu pour avoir soutenu que la matière n'est pas tout ce qui existe, écrivant que : « Avec un nombre croissant de scientifiques, je crois avec véhémence que le cadre matérialiste n'est pas la science. » Pour cette raison, il soutient que l'esprit et le cerveau sont des entités fondamentalement séparées.

d'essayer de montrer que ces expériences avaient leur place légitime dans l'exploration scientifique.

Ses prises de position ont déclenché une hostilité telle qu'il a même connu des agressions physiques. D'autres chercheurs ont menacé sa carrière: « Tu n'auras pas ton poste d'enseignant permanent si tu maintiens ces positions. »

Il s'était également rendu à une société à Paris, une société savante du genre « Académie des sciences », dont le nom exact m'échappe. Ce jour-là, des participants l'ont arraisonné en lui disant qu'au Moyen Âge on l'aurait brûlé pour des positions comme les siennes!

Quelle faute a-t-il commise réellement pour mériter une telle violence? Je pense que ces personnes ont peur que l'on fasse croire n'importe quoi à n'importe qui, comme si l'on voulait manipuler la population. Il transparait aussi, en filigrane, l'idée de risque de « phénomène sectaire » derrière la spiritualité.

Le quidam fait encore confiance aux dogmes matérialistes. Quand des scientifiques déclarent majoritairement que la matière est première, beaucoup de gens vont croire sans remise en question que c'est cela la « vraie » science.

STEPHAN: C'est une spécialité française qui n'admet pas de juste milieu: tout ce qui est spirituel, et non religieux, est considéré comme sectaire. Une notion aux contours volontairement flous, d'ailleurs.

OLIVIER: Tout à fait. Alors, pour préciser ce que tu viens de dire, pourquoi n'est-il pas possible de se dire que la Conscience est vraiment première, est à l'origine, guide, oriente, conçoit ce que l'on vit comme notre réalité. Cela semble-il trop ramener la notion d'un Dieu archaïque, vengeur, colérique, tel qu'il est couramment anthropomorphisé? Pourtant, non, pas du tout, puisque nous ne parlons justement pas de « Dieu » dans la science dite « postmatérialiste » que nous défendons. Nous partons,

par exemple, de faits que les physiciens quantiques ont identifiés et décrits : l'effet de l'observateur et de la conscience sur le comportement des particules subatomiques, et donc sur la matière. Nous parlons de cas nombreux et documentés où la conscience s'accroît, alors que le fonctionnement du cerveau ralentit...

Il existe deux modèles, en philosophie de la science, qui soutiennent nos propos. D'une part, le *panpsychisme*. Il énonce que, même à l'intérieur des particules subatomiques, se trouvent des gouttelettes de protoconscience (71) qui sont capables de s'agréger les unes aux autres pour former des ensembles de conscience de plus en plus grands, intelligents et intentionnés. Dans ce modèle, on peut dire que « la Conscience est dans la matière ». Et, d'autre part, l'*idéisme moniste*. Il conçoit la matière comme étant un état particulier de la conscience. La matière est, ici, conçue comme étant « dans la Conscience ». Ce que nous appelons la « matière » pourrait ainsi n'être que l'apparence externe de la vie interne consciente de l'univers.

En réalité, je ne peux pas te répondre. Quelle est la raison qui expliquerait que le matérialisme s'impose encore, excepté le panurgisme – c'est-à-dire suivre le troupeau et les moutons de devant qui semblent avoir « la vérité » officielle?...

D'ailleurs, je pourrais te poser la même question, Stephan, en te demandant pourquoi les gens votent-ils pour une politique néolibérale, alors que l'on en perçoit tous les jours la toxicité pour l'individu comme pour la société et la Terre? Pourquoi les gens continuent-ils à voter pour des hommes aux politiques néolibérales, alors que nous savons qu'elles conduisent au saccage de la Terre, à la pollution et à l'exploitation des individus?

STEPHAN: Graham Hancock l'exprime très bien en répondant à la question : quel est le seul problème de l'humanité? C'est que l'on a coupé le lien avec ce qu'il appelle « l'Esprit de la nature ».

Dans ma perception du monde, je dirais tout simplement que les carrières scientifiques sont financées par des institutions, au sens large du terme, qui sont elles-mêmes maintenues et permises par un modèle rationaliste, scientiste et réductionniste, donc matérialiste.

De ce fait, tout ce qui va sortir de ce modèle matérialiste ne sera pas financé, ce qui entretient une forme d'inertie dans les considérations.

« Une grande partie de la littérature scientifique, sans doute la moitié, pourrait être tout simplement fausse. Affligée d'études avec des échantillons réduits, d'effets infimes, d'analyses préliminaires invalides et de conflits d'intérêts flagrants, avec l'obsession de suivre les tendances d'importance douteuse à la mode, la science a pris le mauvais tournant vers les ténèbres⁵ », avoue le rédacteur en chef du *Lancet* – référence mondiale de la revue scientifique.

OLIVIER: C'est cela. Le financement et la publication des recherches ne sont pas soutenus si le modèle n'est pas « le bon », c'est-à-dire s'il n'est pas d'obédience matérialiste.

Ce processus de filtrage ne rend pas du tout justice à la réalité des choses : en ce moment, progressivement et dans tous les domaines – que ce soit la physique, la biologie ou les neurosciences –, le postmatérialisme est en train de remplacer le matérialisme.

Quand je te parle des travaux sur les médiums et sur les expériences de mort imminente (pour une compilation, cf. (8), (9)), les conclusions qu'on peut en tirer sont énormes ! Ces travaux nous dévoilent que la conscience est indépendante du cerveau et lui survit. Te rends-tu compte de ce que cela signifie ?!

5. Richard Horton, « Un aveu choquant de l'éditeur de *The Lancet* !! », Crieigen, 4 juillet 2016. <https://criegen.org/un-aveu-choquant-de-lediteur-de-the-lancet/>.

Il en est de même en ce qui concerne la parapsychologie. Des personnes prétendent qu'il s'agit d'une fumisterie, ce qui est absolument faux. Depuis une centaine d'années, des laboratoires de recherche dans le monde entier ont conduit des milliers d'expériences avec de nombreuses méta-analyses (dont [2] et [96]) – des études comparant et intégrant les résultats de dizaines ou même centaines d'études – qui ont toutes montré des résultats constants et conséquents : les capacités telles que la vision à distance, la rétrocognition, la précognition, la télépathie, la micro-psychokinèse, la bio-psychokinèse, sont bel et bien validées.

Nous sommes réellement capables de montrer ces qualités, que l'on qualifie de « non locales » de la conscience, qui n'est donc pas limitée dans ses perceptions ou dans ses actions par les seuls organes des sens corporels, et par ce qu'il se passe à l'intérieur de la boîte crânienne. Tout cela a été démontré par les méta-analyses, avec des probabilités que ces résultats soient liés au hasard qui sont inférieures à une chance sur plusieurs milliards ! Alors que, dans la science matérialiste dite « dure », d'un point de vue statistique, nous admettons qu'un résultat soit validé avec jusqu'à 5 % de chances qu'il soit lié au hasard ! La parapsychologie a donc, finalement, des résultats plus solides que les sciences considérées comme les plus dures à l'heure actuelle.

Les matérialistes ne veulent pas voir autre chose que ce qu'ils connaissent déjà. Ils sont semblables aux aveugles dans l'allégorie de la caverne de Platon : ils voient les ombres, c'est leur seule réalité. Mais il y a ceux qui sortent de la caverne et qui voient les choses réelles dans la lumière, grâce à un état élargi de leur conscience, soit par une expérience de mort imminente, soit par une méditation, soit par des psychédéliques, etc. Ceux-ci, quand ils reviennent dans la caverne raconter ce qu'ils ont vécu à ceux qui y sont restés, sont qualifiés d'« illuminés », de « menteurs », d'« affabulateurs », voire de « délirants ». Alors pardon, mais ce sont en fait ceux qui sont sortis qui ont l'information supplémentaire la plus proche de la réalité, puisqu'ils ont élargi leur conscience et ont vu au-delà des apparences, au-delà de la pseudo-réalité des ombres visibles

dans les limites de leur conscience rétrécie. Mais ceux qui en savent trop effraient parce qu'ils apportent des informations qui obligerait les autres à changer leur vision de la nature de la réalité s'ils en tenaient compte.

Nous apprécions le confort de nos certitudes, et nous n'avons pas réellement envie de changer, malgré ce que nous prétendons. À l'image des élections en politique, les électeurs veulent du changement mais sans changement. Ils veulent du changement, mais ils votent pour des personnes qui appliquent un ancien modèle qui n'a pas fonctionné. C'est un faux changement qui est choisi, car je pense que nous avons très peur du changement.

STEPHAN: Sans entrer dans des considérations politiques, ce que je comprends de ton discours, c'est que se pose, dans cette démarche matérialiste, un véritable problème d'inertie. Puisqu'elle est en place depuis plus de cent cinquante ans d'une part, et que d'autre part se pose le problème des institutions qui financent ce paradigme-là, et qu'enfin se présentent des problèmes d'ego qui visent à empêcher la remise en question, à laquelle nous sommes finalement tous soumis. C'est un peu comme une nouvelle religion.

OLIVIER: Oui, mais le modèle matérialiste a une certaine logique qui l'empêche de se remettre en question. Il est vrai que si tu casses un poste de radio, tu ne peux plus écouter le programme qu'il diffusait. De là, tu pourrais croire que c'est le poste qui crée le programme! Ce modèle affirme ainsi que, lorsqu'une opération cognitive se réalise et qu'en même temps un certain nombre de neurones sont activés et interagissent intensément, alors c'est forcément que cette activité cognitive a été produite par ces neurones. Il s'agit là d'une causalité unidirectionnelle. On est typiquement en présence d'une confusion entre la notion de *corrélation* (deux choses adviennent en même temps) et celle de *causalité* (une chose en provoque une autre). Ainsi, à l'image du coq qui chante le matin au lever du soleil, est-ce son chant qui a provoqué le lever du soleil?

Pour le postmatérialisme, lorsque la conscience réalise une opération cognitive, elle ne mobilise que *secondairement* les neurones du cerveau, dont l'activation ne fait donc que refléter les mouvements de la conscience. À partir de cette autre lecture, nous pouvons mieux expliquer un certain nombre de choses.

Par exemple, la vision matérialiste nous dit que les psychédéliques mettent au repos un ensemble de structures cérébrales appelées le «réseau du mode par défaut» (RMD, cf. l'index en fin d'ouvrage), ce qui entraîne, de fait, l'augmentation de l'activité d'autres zones du cerveau. L'activation de ces neurones créerait alors les phénomènes et expériences de conscience élargie.

Nous pouvons affirmer l'inverse avec le postmatérialisme. Le fait que le réseau du mode par défaut soit mis au repos n'est pas l'apanage de l'effet des psychédéliques. Il survient chaque fois que la conscience individuelle est moins enfermée à l'intérieur de l'ego, celui-ci **captant** habituellement l'attention autour de ruminations répétitives basées sur des histoires qu'il se raconte sur lui-même. On s'aperçoit que ce n'est pas forcément un phénomène initié par des changements chimiques, puisque la mise au repos du RMD peut être provoquée par toute méthode qui diminue l'agitation mentale de l'ego – que ce soit la méditation, le yoga, la transe, etc. La petite conscience personnelle se reconnecte alors à la grande Conscience, ou à d'autres champs de conscience, et c'est l'arrivée massive et subite d'informations provenant de ces champs qui va, ensuite, seulement secondairement, activer et mettre en réseau des neurones qui ne l'étaient pas au départ. Là, on inverse la causalité : la conscience crée la modification de l'activité cérébrale.

STEPHAN : Nous commençons à avoir plus de données en faveur du modèle postmatérialiste, mais il n'est pas définitivement prouvé ; de même que le matérialisme ne l'est pas non plus. Le problème qui se pose actuellement est de cesser de prendre le postulat matérialiste comme exclusif du postmatérialisme.

Que le cerveau émette la conscience ou l'inverse, nous n'avons finalement aucune preuve définitive et totale dans un sens ou dans un autre. Par contre, nous avons cinq mille ans de traditions spirituelles, d'ingestions enthéogènes, de techniques d'extase, d'élargissement de conscience, d'écritures, d'exercices corporels nous témoignant *depuis toujours* ce dont la science postmatérialiste se rapproche chaque jour.

OLIVIER: On pourrait même faire l'hypothèse que les deux modèles sont valides, chacun dans un domaine d'action spécifique, comme on le verra dans la conclusion avec le modèle intégratif « théo-neuro-structuraliste ». Effectivement, même si le postulat postmatérialiste est davantage étayé, il ne l'est pas totalement. Il se renforce quand même de plus en plus par la convergence et la cohérence des faits observés et expérimentés, par les sciences de la conscience et celles des états élargis de conscience. Que ce soit le chamanisme, les phénomènes « pérिमortels », les propriétés de la matière mises en évidence par la physique quantique ou les différentes formes de spiritualité avec ou sans enthéogènes. Tous ces faits convergent pour établir qu'il semblerait bien que la conscience soit indépendante du cerveau et utilise le cerveau comme un instrument, mais ne soit pas produite par le cerveau. Si nous revenons au principe du rasoir d'Ockham – retenir l'hypothèse la plus simple qui explique le plus grand nombre de faits –, le postmatérialisme dispose d'une grande supériorité sur le matérialisme.

Tout simplement parce que ce dernier est obligé, s'il veut suivre le principe du rasoir d'Ockham, de caricaturer ou d'ignorer un plus grand nombre de faits, ce qui ne satisfait absolument pas aux critères exigés par une démarche scientifique sérieuse.

Les hypothèses soutenues par le postmatérialisme disposent donc de preuves supérieures à celles établies par le matérialisme, cela ne signifiant pas pour autant qu'il soit absolument et définitivement prouvé. Qui plus est, dans le domaine des sciences, l'Histoire nous montre que nous ne pouvons jamais conclure quelque chose pour l'infinité des temps.

STEPHAN: Toute vérité est une question d'époque.

OLIVIER: Voilà. Cependant, certains modèles sont plus crédibles que d'autres. Pour l'instant, nous pouvons énoncer, avec un « doute raisonnable » – j'apprécie cette expression –, que le postmatérialisme est supérieur au matérialisme.

Nous pourrions faire l'analogie avec la situation suivante. Considérons quelqu'un qui sort de chez une personne avec un couteau, qui crie: « Je l'ai tué, ce salaud! » Il y a du sang sur le couteau, sur ses vêtements; nous savons qu'il avait eu maille à partir avec l'autre personne auparavant; l'arme du crime est retrouvée à son domicile; etc.

Bon, personne ne l'a vu directement, comme témoin, commettre son crime. Il reste donc un doute infime, mais il sera quand même condamné, selon le principe du « doute raisonnable ».

C'est-à-dire qu'à un moment donné il faut se montrer raisonnable et faire preuve de bon sens, même si je sais bien que, pour les croyants, aucune preuve n'est nécessaire et que pour les sceptiques aucune preuve n'est suffisante. Pourtant, quand un certain nombre de faits vont tous dans la même direction, le simple bon sens doit reconnaître que, oui, effectivement, tout peut être expliqué plus pleinement et simplement par le fait que la Conscience est première dans l'univers.

Ce qui est, par ailleurs, corroboré dans de nombreux autres domaines: physique quantique, astrophysique, cosmologie ou biologie, entre autres.

STEPHAN: Au Moyen Âge, pour avoir affirmé que la Terre était ronde plutôt que plate, ou que la Terre tournait autour du Soleil et non l'inverse, des personnes ont été envoyées au bûcher. Il s'agissait donc d'un changement de paradigme que de passer à une conception héliocentrique des choses. À une époque, des individus étaient donc brûlés réellement pour leurs idées révolutionnaires, comme devraient, d'après certaines opinions, être métaphoriquement brûlés les postmatérialistes aujourd'hui.

C'est la raison pour laquelle j'aime beaucoup dire que nous sommes aujourd'hui au Moyen Âge de demain et que le matérialisme, qui est un réductionnisme et une position scientiste, est équivalent aux dogmes religieux du Moyen Âge.

OLIVIER: Oui, à la différence qu'à présent de nombreux scientifiques se sont regroupés et ont créé en 2014 un « manifeste postmatérialiste⁶ », ainsi qu'une Académie pour l'avancement des sciences postmatérialistes. Ce rassemblement attire de plus en plus de personnes très sérieuses et reconnues par la communauté scientifique internationale. Je pense que, petit à petit – il est, selon moi, question d'une ou deux décennies –, le postmatérialisme va prendre le pas définitivement sur le matérialisme. Enfin!

Pour ma part, ce qui me peine, c'est de constater que de jeunes chercheurs en neurosciences, âgés de moins de 30 ans, n'ont pas emboîté le pas, restant accrochés à un modèle très matérialiste, se considérant comme les seuls représentants et défenseurs de la raison et de la vérité. En ce qui me concerne, je devrais logiquement, à 61 ans, être resté dans un modèle matérialiste, qui correspond davantage aux conditionnements épistémologiques et paradigmatiques que ma génération a connus.

Je me sens jeune, comparativement à eux. On dirait qu'ils ont adopté, de manière très conservatrice, les postures et l'idéologie de leurs aînés, qu'ils sont restés imperméables aux hypothèses les plus avancées sur la nature de la conscience. Quand tu leur parles de chamanisme, quand tu leur parles de spiritualité, ce sont eux qui te placent au Moyen Âge. Alors qu'il s'agit d'une position moderniste.

6. <https://opensciences.org/>.

Il en est de même concernant le domaine de la mémoire. Il a été démontré par Karl S. Lashley⁷, qui était un biologiste très renommé, que la mémoire ne pouvait pas se trouver dans le cerveau. Il avait appris des choses à des rats à qui il avait ensuite enlevé progressivement des parties de leur cerveau. Il avait finalement quasiment supprimé entièrement leur cerveau, et pourtant les rats gardaient toujours la mémoire de leur apprentissage (Lashley, 1950). Il en a donc conclu que la mémoire ne siégeait pas dans le cerveau. Nous avons, en effet, beaucoup d'éléments suggérant que la mémoire, tout comme la conscience, se trouve dans des champs informationnels hors du cerveau. Je vais l'illustrer par une métaphore, comme si notre cerveau était notre ordinateur personnel.

Les champs de mémoire sont un peu comme YouTube. Lorsque tu lis une vidéo sur YouTube, tu ne trouves pas la mémoire de la vidéo dans le disque dur de ton ordinateur mais dans la mémoire d'un serveur de données éloigné. Tu y as cependant accès grâce à ton ordinateur et à une adresse Internet qui te permet de visualiser la vidéo et d'accéder à ses informations. De même, tu as accès à des champs de mémoire extérieurs grâce à des opérations de branchement que tu peux réaliser avec ton cerveau. Mais le cerveau ne contient que les codes d'« adressage » pour se connecter à ces champs. Ces informations ne sont pas stockées dans tes neurones, ni même dans des configurations spécifiques de tes neurones.

STEPHAN: L'idée de champ, externe et délocalisé, a été développée par de nombreux courants spirituels, par Teilhard de Chardin, par Jung, plus récemment par Emmanuel Ransford⁸ – il appelle cela la « toile suprale », tu as notamment développé cela dans ton livre en commun avec lui :

7. Karl Spencer Lashley est un biologiste américain, psychologue et comportementaliste, principalement connu pour ses travaux sur l'identification de l'écho physique de la mémoire, qu'il nomme « engramme ». Il estime que cette trace de la mémoire n'est pas localisée, mais au contraire répartie dans l'ensemble du cortex.

8. Emmanuel Ransford est épistémologue, chercheur indépendant spécialiste de physique quantique, et conférencier.

L'Homme quantique (71) –, et par de nombreuses personnes qui en parlent en des termes différents, mais c'est une idée que l'on retrouve souvent à travers l'Histoire, à travers les auteurs. Et surtout par Rupert Sheldrake⁹, dans sa théorie fascinante des champs morphogénétiques (81), qui retient mon attention depuis des années.

OLIVIER: Oui, et la physique du ^{xxi}e siècle parle beaucoup de champs d'informations, champs quantiques, champs scalaires, champs électromagnétiques, toutes sortes de champs. La théorie des champs est particulièrement moderne.

STEPHAN: Et l'expérience de l'intrication quantique en représente l'une des nombreuses preuves.

OLIVIER: Totalement. Celle-ci explique comment tout est relié, dans un univers qui réagit en bloc comme un seul être au moindre changement intervenant dans la plus infime des parties. La démonstration de l'existence de l'intrication quantique a d'ailleurs valu à un Français, Alain Aspect, le prix Nobel de physique en 2022!

STEPHAN: Je vais tout de même me faire l'avocat du diable. Dans les associations autour des psychédéliques, je pense à ces personnes qui font un travail remarquable en faveur de la légalisation des psychédéliques. Celles-ci présentent souvent l'argument que, si nous voulons avancer dans cette direction, au moins la décriminalisation des psychédéliques, il est nécessaire d'adopter une conception strictement matérialiste. Tout cela pour ne pas effrayer le corps médical, l'industrie pharmaceutique ou les décideurs politiques.

Que leur répondrais-tu ? Puisque les institutions qui vont laisser la place à la légalisation sont elles-mêmes assises et orientées par des

9. Rupert Sheldrake (né le 28 juin 1942) est un chercheur anglais en biochimie, physiologie et parapsychologie.

considérations purement matérialistes. Il ne faudrait donc en aucun cas leur parler de chamanisme, de spiritualité, de Conscience universelle, sous peine de ne jamais réussir à être pris au sérieux par les autorités. Que pourrais-tu dire, justement, face à cet argument ?

OLIVIER : Bien sûr. C'est tout à fait noble d'œuvrer dans le sens de la reconnaissance des psychédéliques et de lever les quatre *fake news* qui disent qu'ils ne servent à rien, sont dangereux, créent une dépendance, et qu'il faut les interdire ou que c'est ainsi que l'on protégera les personnes. Au moins, ces institutions ou associations luttent contre cela, mais nous aussi sommes parmi les premiers à le faire. Il ne faut pas oublier que le postmatérialisme inclut le matérialisme.

Je suis donc d'accord avec le fait qu'une certaine « prudence épistémologique » est nécessaire. Pourtant, ce n'est pas en niant l'existence et l'importance des phénomènes spirituels lors des PAP que nous allons mieux les appréhender rationnellement. Il y a, assez souvent, des ouvertures spirituelles qui ne sont pas attendues lors des PAP, et celles-ci peuvent conduire à une transformation complète de l'individu. C'est précisément cela qui fait l'efficacité des PAP dans bien des cas, et ce n'est pas en le niant ou en l'ignorant que nous pourrions mieux l'utiliser ou mieux l'expliquer à tous.

Ce n'est donc pas un signe de manque de sérieux, ce n'est pas un signe de pensée fumeuse et non scientifique que de reconnaître ces phénomènes spirituels et de prôner la validité du modèle postmatérialiste. Je pense qu'il faudrait simplement pouvoir les déstigmatiser. Il faudrait simplement pouvoir les expliquer dans un modèle dit « scientifique », et le modèle postmatérialiste, je le répète, est scientifique.

C'est lorsque nous considérons qu'il nous faut demeurer dans un modèle matérialiste, sous peine de faire peur aux décideurs, aux médecins, que nous sommes dans l'erreur. Ne leur en déplaise, le modèle postmatérialiste est bien scientifique. Des scientifiques de haut niveau

travaillent en son sein. Les hypothèses qu'ils émettent ne sont pas des dogmes. Ce sont vraiment des hypothèses qui ont été – et sont – testées, là encore, scientifiquement.

Je répondrais donc que, lorsque des personnes évoquent cet argument, elles se font une conception de la spiritualité comme étant quelque chose de sulfureux, non maîtrisé, non contrôlable, frisant la folie et la pathologie mentale. Alors que nous parlons ici de quelque chose de constitutif de l'être humain, d'une dimension innée essentielle qui n'est non seulement pas pathologique, mais qui favorise aussi le développement émotionnel, intellectuel, en plus du développement spirituel.

Nous devons, par ailleurs, considérer d'autres axes que l'aspect spirituel. Les personnes qui ressentent ces champs de conscience, qui les traversent, qui sont en connexion avec eux, vivent mieux la suite de leur existence. Non pas parce qu'elles croient à des fadaïses qui les rassurent, telles des béquilles face à la dureté de l'existence, mais parce qu'elles sont davantage en lien avec l'énergie du vivant, avec l'essence des choses, avec le sens de la vie.

Il a été souligné, dans de nombreuses études, qu'avoir une vie spirituelle était bon pour la santé, mentale et physique (16), (46), (55). Il ne s'agit pas de donner systématiquement la primeur aux seules manifestations spirituelles. Évidemment, nous nous adressons en premier lieu à l'aspect thérapeutique, lorsque nous sommes en présence de pathologies invalidantes, de type dépression, troubles post-traumatiques, addictions, etc. Les personnes viennent d'abord et avant tout pour aller mieux, pour moins souffrir; elles ne viennent pas forcément pour avoir une expérience spirituelle transformative.

Cependant, nous en parlons parce que la dimension spirituelle existe et que nous ne devrions pas chercher à l'escamoter. De toute façon, la Conscience ne peut être enfermée dans une boîte. Elle déborde de toutes parts. Elle peut créer des boîtes, mais elle ne tient évidemment

pas dedans. La conscience est le tableau sur lequel tout s'inscrit. Elle n'est pas un simple élément du tableau que nous pouvons isoler et réduire.

Il est juste de penser large pour inclure large. Mais il s'avère également évident, bien sûr, que, si nous allons vers des décisionnaires et si nous nous adressons à des médecins afin de mener des études scientifiques contrôlées randomisées en double aveugle, nous n'allons pas mettre l'accent tout de suite sur la nécessité de créer de nouveaux cultes d'initiation à mystères comme ceux d'Éleusis et de la Grèce antique! (*Rires.*)

Il faut adapter son langage à celui des personnes avec lesquelles tu travailles. Tu avais réalisé une vidéo avec Jan Kounen sur l'ayahuasca (publiée sur la chaîne YouTube: « La Gazette de l'abîme », de Balthazar Benadon). À un certain moment, tu lui demandais: « Mais, Jan, t'est-il arrivé de visiter des cliniques hyperdimensionnelles avec des extra-terrestres qui réalisaient des opérations? » Il t'a alors répondu: « Jusqu'à présent, les auditeurs nous ont suivis. Si nous souhaitons qu'ils restent avec nous, autant continuer à parler de choses qui sont entendables pour eux, sinon ils risquent de se dire: "Houla, ils ont trop fumé la moquette, ces deux types!", puis ils vont déconnecter. »

C'est dommage de perdre le contact parce que ces choses-là, comme tu le dis toi-même, ne peuvent être admises qu'à la condition d'avoir été, petit à petit, vécues et assimilées. Et tu constates que loin de t'avoir rendu fou ou mystico-parano, que sais-je, ou de t'avoir embrumé des méninges, elles t'ont rendu plus sage, plus serein dans la vie, avec un esprit plus large pour accueillir intelligemment toute la diversité et la variété des expériences.

Lorsque tu as vécu cela, tu peux l'entendre; mais quand tu ne l'as pas vécu, tu ne peux qu'être méfiant ou en avoir peur.

STEPHAN: C'est ça. Je trouve que le climat général se résume à la méfiance et à la peur. La remise en question reste très problématique, dans un environnement politique franco-français qui s'attelle à exclure la dimension spirituelle. Nous en sommes au point où nous allons mettre fin au projet d'introduire la méditation en pleine conscience à l'école, à cause de supposés risques de dérive sectaire.

Nous constatons pourtant que le mouvement de légalisation qui a cours outre-Atlantique se fait sur des bases traditionnelles et spirituelles. C'est d'ailleurs à cet endroit législatif précis que s'est fait le discernement entre le mot *psychédélique* et le mot *enthéogène*.

Au sein des psychédéliques, les enthéogènes sont définis relativement à une dimension traditionnelle et spirituelle, qui n'implique pas d'intervention de l'homme dans la modification de la substance. C'est donc bien sur la base de ce discernement-là, de la tradition et de la spiritualité que la légalisation des psychédéliques se fait outre-Atlantique, et non l'inverse.

OLIVIER: Mais bien sûr. Et je vais même te dire une chose : les personnes qui parlent de « chamanolâtrie » ou de dérive spirituelle n'ont probablement jamais accompagné d'autres personnes avec des psychédéliques.

Parce que, s'ils avaient accompagné, ils se seraient aperçus que le savoir-faire chamannique, qui peut s'apprendre, les rituels, le tambour, le chant, la danse extatique et de nombreuses autres techniques, le travail avec des esprits, le maniement de l'énergie corporelle, etc., sont très utiles dans l'accompagnement.

Ce qui fait la différence, souvent, ce n'est pas la substance, mais bien la qualité de l'accompagnement. Des Américains, comme Ralph Metzner¹⁰, évoquent l'importance d'utiliser des rituels « hybrides »,

10. Ralph Metzner, né le 18 mai 1936 à Berlin et mort le 14 mars 2019, était un psychologue, un philosophe et un écrivain américain.

c'est-à-dire mêlant des rituels et pratiques chamaniques avec les connaissances d'accompagnement psychologiques telles qu'elles sont décrites dans les *guidelines* (les directives pour une bonne pratique) des manuels proposés pour les PAP dans les cliniques modernes.

C'est ce mélange – un hybride psychologico-chamanique – qui est véritablement efficace. Les personnes qui le craignent sont celles qui, à mon avis, ne connaissent pas en profondeur le chamanisme et ne possèdent pas toutes les compétences nécessaires pour l'accompagnement des PAP. Elles ignorent qu'il faut aller puiser large dans un grand répertoire incluant parfois des techniques traditionnelles.

Je suis désolé, il faut respecter la tradition, ce n'est pas rien. Ceux qui la suivent sont loin d'être des idiots. *Plus ancien* ne veut pas dire « inférieur intellectuellement ». Ceux qui ont construit des pyramides sont, en effet, loin d'être des esprits « primaires » ; *idem* pour ceux qui ont construit les temples incas... D'ailleurs, sommes-nous seulement capables de faire aussi bien qu'eux ?

STEPHAN: La tradition est un empilement de protocoles qui sont renforcés expérimentalement et empiriquement. Ce n'est pas quelque chose qui vient du ciel. Il s'agit de plusieurs millénaires de raffinement et d'enrichissement progressifs de protocoles qui sont purement destinés à la survie, et qui sont établis de manière empirique.

OLIVIER: Pour toi, qui as expérimenté des séances avec des psychédéliques en Amazonie, tout comme moi, nous avons pu tous deux constater l'efficacité, l'intelligence et le parfait timing des interventions des chamans pour nous protéger quand il le fallait, pour nous aider à intégrer quelque chose de difficilement digestible ou assimilable quand il le fallait.

Cela ne peut être constaté et vérifié qu'à la condition de le vivre. Si l'on reste sur les bancs d'une université en se contentant de lire des livres sur le chamanisme, on ne peut y avoir accès. Même avec la meilleure

volonté du monde, même si l'on est parfaitement au courant des résultats des études « scientifiques » anglo-saxonnes.

STEPHAN: C'est vraiment à cet endroit-là où je reste encore, pour le moment, dubitatif. Et où je m'interroge sur l'intensité de l'expérience vécue par ceux qui mélangent le matérialisme avec les psychédéliques, ou qui réduisent la problématique psychédélique au matérialisme.

Parce qu'une expérience suffisamment *bien encadrée* justement, puisque tu parlais de cadre et d'accompagnement, et suffisamment intense, ne laisse plus aucun doute quant à la réalité d'une conscience universelle.

OLIVIER: Oui, car il a été montré que la pratique des PAP modifiait en profondeur la conception métaphysique des deux protagonistes de celle-ci. Accompagnant et accompagné vont passer, de par leur expérience psychédélique, d'une position athée, matérialiste, à une conception panpsychiste ou idéaliste moniste. Les deux vont apprendre, parfois à leur corps défendant, que les PDL permettent avant tout une thérapie par, dans, et pour la Conscience. Ce changement de conception va, de plus, être corrélé à la fois à l'amélioration des compétences thérapeutiques de l'accompagnant¹¹, et aux bénéfices thérapeutiques durables pour le sujet accompagné (90).

Il faudrait donc aussi prévenir les matérialistes que leur positionnement philosophique peut être dangereux pour les patients. Je m'explique...

D'abord, un soignant rigidement matérialiste fera peu de cas des expériences transpersonnelles, spirituelles ou mystiques vécues par le patient. Il ne saura pas les utiliser positivement. Il ne pourra pas aider

11. Selon Janis Phelps, 2017, qui appelle cette compétence de base « l'intelligence spirituelle ».

le patient à leur donner du sens pour bien les intégrer. Il réduira l'aspect spirituel de ses expériences à des hallucinations ou à des idées délirantes, installant ainsi chez le patient une dissociation avec toute une partie pourtant essentielle de sa vie psychique.

Ensuite, ce positionnement peut conduire à rechercher en priorité, à partir de psychédéliques déjà existants, des nouvelles substances n'induisant plus la composante visionnaire ou spirituelle, pourtant si bénéfique, sous prétexte qu'elle ne serait qu'un effet secondaire négatif qu'il faudrait absolument éliminer. Alors que, précisément, cet effet est celui qui provoque le plus un changement profond et durable.

Certains essaient d'ailleurs déjà de faire cela : créer des psychédéliques sans effet psychédélique. Par exemple, un dérivé de l'iboga¹² qui n'induit pas de vision ! Les chamans s'exclameraient : « Attendez, Monsieur, vous voulez faire de l'iboga sans vision ? Vous n'avez alors peut-être pas compris le fonctionnement. Voulez-vous peut-être aussi une voiture sans moteur ? »

STEPHAN : Il existe pourtant des thérapies expérimentales officielles et légales en Suisse, mais aussi en France, avec la kétamine sous forme de spray nasal. En prenant le temps d'échanger avec des patients de ce programme, qui font l'expérience de la kétamine dans un cadre sécurisé mais pas forcément optimal, on se rend compte que c'est la dimension spirituelle de l'expérience qui inclut la dimension thérapeutique qu'ils en perçoivent. C'est vraiment, pour eux, l'accès à une dimension autre, à une dimension spirituelle, qui est complètement indissociable du bénéfice qui est retiré.

Que pourrais-tu dire sur ce point ?

12. *Tabernanthe iboga* est une espèce d'arbuste riche en alcaloïdes indolo-monoterpéniques, dont le principal est l'ibogaïne. Elle est utilisée en médecine traditionnelle africaine pour produire, par la mastication de la racine ou de l'écorce, des hallucinations et des expériences de mort imminente.

OLIVIER: À propos de la kétamine, le russe Krupitsky avait mené, dans les années 1990, des études de phase 3¹³. C'était la première fois que l'on allait aussi loin dans l'expérimentation scientifique avec un psychédélique. Il avait pu montrer, pour les héroïnomanes et les alcooliques, qui sont des populations très difficiles à traiter, que des programmes à base de kétamine, à raison d'une, deux ou trois injections au maximum, avaient bien plus d'effets, et de manière plus durable, que les programmes institutionnels classiques. Surtout, il notait que c'est principalement l'intensité de l'expérience spirituelle que les patients avaient vécue lors de la PAP qui prédisait le mieux la guérison.

De nos jours, la kétamine est donc de retour sous une forme intranasale: le Spravato. Le problème est qu'elle n'est pas donnée à des doses suffisantes qui permettraient une expérience psychédélique complète. De plus, les personnes ne l'expérimentent pas dans des conditions vraiment adéquates; il faudrait pour cela qu'elles aient les yeux fermés, qu'elles soient allongées dans le noir, dans le silence, etc. Ce qui n'est pas le cas dans les protocoles d'accompagnement actuels. Cela gâche et limite ainsi l'expérience. D'ailleurs, le fait que la dose ne soit pas suffisante, et donc pas assez efficace dans le protocole allant avec le Spravato, a conduit en 2022 les **autorités** sanitaires françaises à refuser de rembourser les thérapies à base de kétamine pour la dépression, car elles ne s'étaient pas montrées plus efficaces que les antidépresseurs classiques.

Nous constatons donc qu'en voulant éviter les prétendus effets indésirables de la kétamine – comme la dissociation, qui permet pourtant une expérience spirituelle –, les expérimentateurs en ont bel et bien réduit l'intérêt thérapeutique... Pourtant, d'autres études aux États-Unis, avec des doses de kétamine significativement plus élevées, injectées en intraveineuse ou en intramusculaire, ont des résultats bien plus nets sur la dépression, même pour les dépressions aiguës suicidogènes ou pour les

13. C'est la dernière phase de l'expérimentation d'un médicament, la plus aboutie, juste avant sa phase d'autorisation de mise sur le marché.

dépressions résistantes aux antidépresseurs classiques. À trop vouloir réduire les psychédéliques à des médicaments ordinaires, on en neutralise l'effet, c'est certain. À force d'être trop prudent, on tue le médicament.

STEPHAN: C'est bien cela, et je voudrais juste préciser que la kétamine, sur laquelle pèse souvent une aura un peu étrange et peu reluisante, est pourtant mentionnée par l'OMS parmi les « médicaments essentiels pour l'humanité ».

OLIVIER: Oui, cela ne me surprend pas parce que c'est un excellent anesthésiant et un très puissant psychédélique.

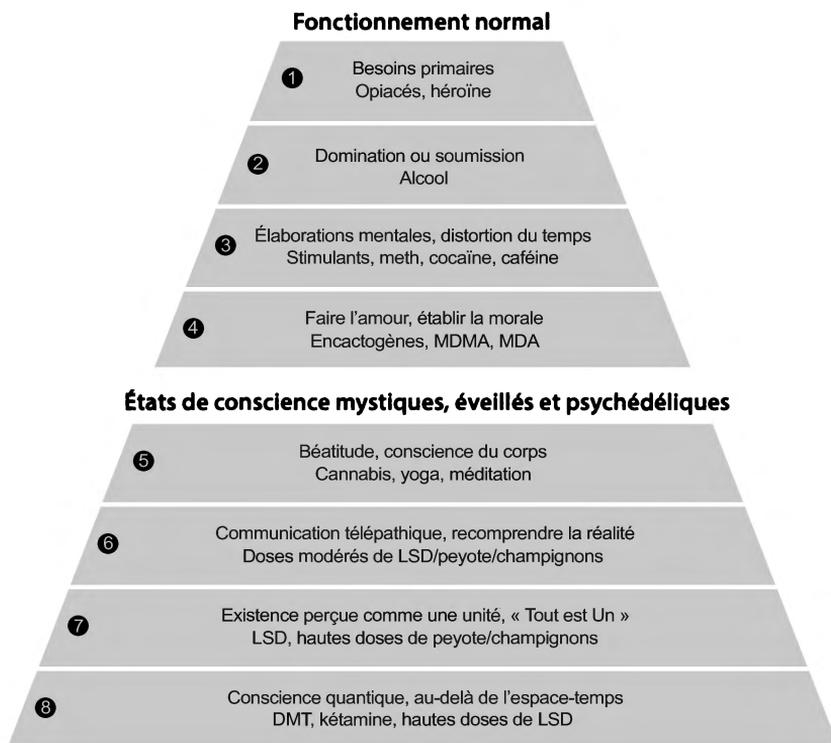
STEPHAN: Un anesthésiant de combat, apparemment.

OLIVIER: Utilisée sur les champs de bataille, voilà. Elle est née en 1962 et a été utilisée au Vietnam. L'un des avantages considérables qu'elle présente est qu'elle ne nécessite pas d'assistance cardiorespiratoire, et peut s'employer chez les enfants et chez les vieillards, là où l'utilisation d'autres anesthésiques serait dangereuse.

Elle n'a d'ailleurs jamais cessé d'être utilisée, et c'est un psychédélique très puissant. Timothy Leary plaçait d'ailleurs l'action de la kétamine sur le plus haut de ses huit niveaux de conscience : au niveau de l'Esprit universel, au niveau de la chaîne d'assemblage de l'univers et de la Source des multiples mondes de la Conscience.

STEPHAN: Oui, elle est considérée par Leary comme ayant sa place dans la même catégorie spirituelle que la DMT et que les fortes doses de LSD.

Psychédéliques : entre science et spiritualité



Timothy Leary – *Les 8 circuits de la conscience*.

As-tu envie d'ajouter quelque chose, pour conclure ce chapitre ?

OLIVIER : Non, je pense que nous avons expliqué beaucoup de choses.

STEPHAN : J'aimerais orienter le lecteur vers le manifeste postmatérialiste et vers des livres de référence sur ce sujet, qui nous orientent vers ce changement de paradigme nécessaire et fondamental.

OLIVIER : Il y a ce fameux livre : *La Nouvelle Science de la conscience* (1). Dans cet ouvrage sont justement repris des exposés qui avaient été faits en 2014 lors du premier sommet international de science postmatérialiste appliquée à la conscience et à la société. À côté de Mario Beauregard et de

Psychédéliques et postmatérialisme, pour un changement de paradigme

Gary Schwartz, qui ont coordonné ce livre, nous retrouvons les illustres Rupert Sheldrake, Charles Tart, Marilyn Schlitz, Eben Alexander, Amit Goswami, Dean Radin, etc.

STEPHAN: Toutes les personnes que tu cites sont également proches du mouvement de la psychologie transpersonnelle.

OLIVIER: En partie, oui, puisque la psychologie transpersonnelle consiste en l'utilisation thérapeutique des états élargis de la conscience.

Il s'agit d'utiliser ces états comme des ressources de guérison et de connaissance. À l'inverse de la psychiatrie habituelle, qui les considère comme des états pathologiques de la conscience, sans utilité, des états confus de la conscience, alors qu'ils sont tout sauf stupéfiants.

Ces états sont, au contraire, pleins de lucidité.

CHAPITRE 5

TRADITION ET MODERNITÉ CHAMANIKES

OLIVIER: Je voudrais te poser quelques questions concernant l'ouvrage que j'ai coécrit avec Laurent Huguelit, et qui s'intitule *Le Chamane et le Psy*, paru en 2011 aux éditions Mama. J'ai ensuite écrit ou coécrit deux autres ouvrages, publiés chez Véga, eux aussi sur le thème du chamanisme et de la psychothérapie: *Psychothérapie et Chamanisme*, en 2012; *L'Approche chamanique de la thérapie*, en 2016; mais je pense que le tout premier – celui coécrit avec Laurent – est le plus représentatif du « choc des cultures » apparent lorsqu'on met face à face chamanisme traditionnel et mode de pensée occidentale moderne.

J'ai relu ce livre récemment et j'ai remarqué que certaines des positions adoptées par Laurent étaient parfois différentes des tiennes, mais plutôt complémentaires en général. C'est ce que nous pourrions justement préciser en échangeant sur ce point aujourd'hui.

J'aimerais mettre l'accent plus particulièrement sur l'un des aspects principaux de ta pensée. Tu exprimes clairement et sans ambiguïté qu'il n'existerait pas de chamanisme sans ingestion de substances, que tous les chamanismes proviennent des substances enthéogènes et y sont fondamentalement liés.

Laurent, de son côté, rejoint les points de vue de personnalités telles que Michael Harner ou Mircea Eliade, en affirmant qu'il n'y aurait pas « un » chamanisme mais « des » chamanismes, dont certains sans substances.

Michael Harner est un anthropologue américain spécialiste du chamanisme, à l'origine de la création de la Foundation for Shamanic Studies, qui enseigne une forme de néo-chamanisme pour les Occidentaux, et qui compile tous les ingrédients essentiels, centraux, des différents chamanismes traditionnels. Ce que l'on appelle le « *core shamanism* », le noyau central et universel des pratiques chamaniques.

Il défend plus précisément l'idée selon laquelle 90 % des pratiques chamaniques n'impliqueraient aucune ingestion de substance. De plus, le chamanisme eurasiatique – c'est-à-dire de Mongolie, du Népal, de Sibérie et de Laponie – se pratiquerait uniquement au tambour.

Laurent adhère à cette affirmation et ajoute qu'il s'agit d'un chamanisme qui s'avère plus pur et plus dur que le chamanisme qui intègre la consommation de substances.

Il évoque un chamanisme qui serait plus ancien. Des fresques datées de trente mille ans, situées au Pérou et dans les Andes, montrent que la musique pouvait être utilisée pour atteindre des états altérés de conscience, alors que les fresques préhistoriques qui concernent les psychédéliques datent de dix mille ans seulement.

Comment te situes-tu à propos de cet aspect-là ?

STEPHAN: Je pense que Laurent Huguélit a raison, ne serait-ce que parce que lui est chaman, et que je ne le suis pas. Il sait donc sans doute de quoi il parle. Mon postulat est, je l'admets bien sûr, tout à fait subversif. Ne serait-ce que par rapport aux dates, qui indiquent que nous avons des traces d'utilisation de la musique à des fins chamaniques ou transcendantes, qui remontent à trente mille ans ; les témoignages sur les psychédéliques ne remontant qu'à dix mille ans.

Nous nous basons ici sur des constats scientifiques, en admettant donc que ce qui n'est pas mesuré n'est pas prouvé. Mais nous pourrions aussi adosser aux constats scientifiques une dimension d'intuition

personnelle, subjective, que personnellement tu places volontiers comme moi bien au-delà des considérations qui se veulent objectives et limitantes. Tu défends d'ailleurs toi-même cette position dans plusieurs de tes ouvrages, à savoir que la science devrait garder un esprit ouvert, maintenir un questionnement constant, et non fermer des portes.

En adoptant cette approche, nous pouvons naturellement penser qu'il n'y a finalement jamais eu de commencement daté de l'utilisation des substances psychédéliques, mais que celles-ci ont toujours fait partie du bol alimentaire des premiers hominidés.

Avant même la bipédie en réalité, si l'on considère la théorie du *Stoned Ape*, qui avance que l'homme est passé de la quadrupédie à la bipédie, et que nous avons acquis notre qualité d'humains grâce à la consommation de champignons psychédéliques. Notre cerveau et notre langage se seraient développés grâce à ces ingestions-là, oui.

Mon point de vue, tout simplement, est que le chamanisme est une tentative d'institutionnalisation du contact avec le transcendant qui fait partie de notre nature fondamentale, à travers les psychédéliques.

Nous avons, d'un côté, Mircea Eliade et, comme tu le disais, Michael Harner, qui affirmait que 90 % des chamanismes se font sans substances.

De l'autre côté, nous avons, à titre d'exemple, Christian Rätsch, qui était l'un des plus grands anthropologues au monde. Il défendait l'idée selon laquelle les chamanismes qui n'intégreraient pas l'ingestion de plantes psychoactives seraient minoritaires à l'extrême. C'est-à-dire que tous les chamanismes seraient indissociables de l'ingestion de plantes et comporteraient une manière d'ingérer les plantes de façon assez intense pour que celles-ci génèrent un effet psychotrope, et permettent ainsi d'accéder à une dimension transcendante.

Quelle que soit la culture, le désir de modifier la conscience est clairement fondamental et constitutif de l'homme. Dans une enquête

interculturelle, l'anthropologue Erika Bourguignon a découvert que 90 % des 488 sociétés qu'elle a étudiées possédaient des moyens institutionnalisés pour modifier les états de conscience. De plus, elle a établi que, quasiment sans exception, ces états modifiés étaient considérés comme sacrés dans les sociétés traditionnelles.

Le modèle prédominant de consommation enthéogène dans les sociétés de recherche de nourriture est associé aux pratiques chamaniques, où le chaman consomme le sacrement pour renforcer sa force spirituelle et sa capacité divinatoire à des fins de guérison (30). Ces pratiques enthéogéniques ont lieu dans un contexte rituel communautaire, avec la participation de l'ensemble du groupe local, qui est souvent soumis au jeûne, ainsi qu'aux expériences du tambour, du chant, des applaudissements et de la veillée nocturne. Ces pratiques rituelles renforcent les effets de l'enthéogène en produisant des expériences de communication avec le divin.

Dans son article « Preuves de l'utilisation des enthéogènes dans la Préhistoire et les religions du monde », le chercheur Michael J. Winkelman déclare que les contributions enthéogéniques aux origines et à l'évolution des pratiques chamaniques sont prouvées par les parallèles substantiels entre les principes de base du chamanisme et les expériences induites par les psychédéliques. Les récits ethnographiques révèlent des caractéristiques répétitives associées à l'utilisation rituelle de psychédéliques dans les cultures du monde entier (20).

L'institutionnalisation des effets des enthéogènes dans les pratiques rituelles chamaniques a été d'une influence fondamentale inévitable dans l'évolution de la religiosité humaine, ainsi que dans celle des aspects importants de notre psychologie moderne (20), (72), (79), (102).

OLIVIER: D'accord, oui, tu cites également souvent Weston La Barre, dont la pensée suit la même direction.

STEPHAN: Je crois que ce que nous sommes finalement en train de faire est davantage axé sur un échange à propos de la définition de ce qu'est le chamanisme.

OLIVIER: D'accord, je comprends tout à fait ce que tu veux dire.

STEPHAN: Et je m'interroge réellement sur ce sujet, bien que n'étant ni anthropologue, ni ethnobotaniste, ni chaman. C'est une question qui est d'autant plus d'actualité qu'aujourd'hui, du fait que ces pratiques sont à la mode, la définition, l'acception du terme *chamanisme* s'est élargie à l'extrême.

Ne pourrait-on finalement plutôt parler de « mysticisme » ? Ne pourrait-on parler d'« approche spirituelle », au sens large ? Puisque le chamanisme ne prendrait sa forme qu'à partir du moment où un homme servirait de médiateur.

Et comment, dès lors, appellerait-on l'acte, de soi-même et pour soi-même, d'ingérer une plante sacrée, et d'avoir accès au transcendant, sans nécessairement en faire ensuite la transmission et la narration ? Est-ce du chamanisme ?

J'explore ce sujet en profondeur dans *La Sagesse interdite* (70). Sous l'angle des défenseurs de l'hypothèse psychédélique que nous sommes, un chaman est donc une personne qui établit un pont entre les différents règnes et dimensions avec l'aide indispensable de substances enthéogènes. Il convient alors de définir ce que sont ces règnes et ces dimensions ; et c'est ici, précisément là, que l'approche scientifique trouve ses limites. Si elle peut mesurer les états de transe, il en est autrement pour l'analyse du contenu expérientiel de celle-ci, étroitement liée aux capacités de restitution, et donc de communication de l'intéressé.

Définir l'expérience chamanique par une approche scientifique revient à vouloir comprendre le temps en démontant une horloge. Le chamanisme, par essence, est l'accès, par l'expérience directe, à des choses qui ne peuvent se définir en mots, qui ne sont pas accessibles par l'intellect. Ces mondes, règnes et dimensions dépassent les notions de mesurabilité et de reproductibilité sur lesquelles repose la démarche scientifique. Ce n'est ni mesurable ni reproductible dans son essence, mais uniquement par la

capacité de l'expérimentateur à rapporter son expérience sous forme de mots et d'actes, validés et perçus par les membres de sa communauté, de son entourage. Le chaman n'est pas seulement celui qui expérimente, mais celui qui ramène, transmute et met à disposition – il y a une notion d'utilité collective à sa position.

La posture de chaman n'est pas binaire, il n'y a pas de bouton *on/off*. Ce n'est pas noir ou blanc, mais un constant processus d'expérimentation et de transmutation, d'approfondissement d'un état dont le spectre est extrêmement large. Nous assistons ainsi – par la création même du terme *chaman*, qui englobe alors une infinité de nuances – à une perte de granularité et de pertinence, quand il s'agit d'approcher les pratiques de l'accession au transcendant.

Nous sommes tentés de jouer sur les mots, comme une valise sur laquelle serait écrit « chaman », dans laquelle la société considérerait qu'une personne entre ou non. Il n'y a pas de boîte, mais une infinie gradation. Être chaman n'est pas dépendant d'un diplôme qui serait, ou non, obtenu. Ce n'est pas un état binaire. Néanmoins, il me semble ici important, sinon fondamental, de différencier le chamanisme originel, indissociable de l'utilisation des enthéogènes, et le néo-chamanisme à l'émergence duquel nous assistons depuis quelques décennies dans la société occidentale, n'ayant souvent aucune connaissance, sinon un mépris, pour le sujet qui est au cœur de ce livre. D'après les chercheurs, nombreuses sont les différences entre chamanisme traditionnel et néo-chamanisme (98).

OLIVIER: De ton point de vue, l'ingestion d'enthéogènes serait donc antérieure au chamanisme, et ferait partie des racines de l'humanité.

Je voulais te poser une autre question. D'après toi, pouvons-nous dire que nous sommes dans un phénomène dimensionnel, et non pas catégoriel? Y a-t-il une solution de continuité entre les états élargis de conscience, les dimensions explorées sans substance, en comparaison aux dimensions, et les états de conscience explorés avec substance?

S'agit-il seulement, finalement, d'une différence d'intensité, qui concernerait le même processus ?

Atteint-on, en méditant, par exemple, ou en pratiquant du chamanisme au tambour sans substance, des phénomènes identiques à ceux vécus avec une substance, qui s'avéreraient simplement être d'intensité moindre ?

L'ingestion d'une substance, associée aux pratiques chamaniques, nous amène-t-elle à basculer dans une expérience radicalement différente ?

STEPHAN: Pour moi, et je parle depuis mon expérience personnelle et subjective, il ne s'agit pas du tout de la même chose. Il serait d'ailleurs particulièrement intéressant de recueillir l'avis de Laurent Huguelit à ce sujet, et l'avis de personnes qui ont expérimenté le chamanisme avec et sans enthéogènes.

La petite limite inhérente à cet exercice résiderait dans le fait qu'une personne ayant expérimenté les plantes, exactement comme l'écrit Laurent Huguelit dans le livre que tu as évoqué, creuse un canal, trace un sillon, desquels elle aurait éventuellement du mal à sortir à partir du moment où elle aura déjà expérimenté la consommation de plantes.

Je crois que, lorsque nous ingérons un être vivant, nous ingérons un savoir, une histoire, tout ce qu'il y a autour. Nous accédons à des informations qui sont transmises par cet être vivant qui n'est pas nous, auxquelles nous ne pourrions pas accéder sans l'entremise de l'ingestion de cet être vivant.

Il est intéressant de voir comment, en Amérique du Sud, les traditions – notamment la tradition shipibo – considèrent que chaque plante a un esprit. Nous sommes en présence d'une grille de lecture qui permet d'expliquer que chaque plante propose un enseignement différent. Que pourrait-on dire de la manière d'accéder à ces enseignements sans les plantes ?

Nous pourrions, bien sûr, déclarer que nous accédons à une forme d'absolu, puisque le vivant est en nous. Néanmoins, dire que l'on accède aux mêmes endroits sans les plantes qu'avec les plantes me semble un peu excessif.

Quelle est ton expérience à ce sujet ?

OLIVIER : Il est vrai que Laurent – et sur ce point je suis d'accord avec lui – affirme qu'une plante apporte quelque chose de supplémentaire qui vient d'elle. Mais il précise, par ailleurs – et je le rejoins aussi sur cette idée – que la consommation des plantes nous emporte immédiatement dans ce que l'on appelle le « monde du milieu » en chamanisme.

Nous faisons, ici, référence à un monde où se trouvent des esprits qui travaillent pour eux-mêmes, qui acceptent d'échanger avec nous, mais des échanges qui ne sont pas gratuits et qui peuvent nous coûter. À la différence de ce qu'il se passe dans les mondes d'en haut et les mondes d'en bas, où se situent des esprits nommés « esprits compassionnés » qui, eux, te donnent sans rien demander en retour, et ne tenteront pas d'être dans une relation de pouvoir avec toi.

Laurent, et les chamanes, et moi-même sommes en accord sur le fait que les plantes exercent un certain pouvoir sur notre conscience individuelle. Nous pouvons même parler de « possession ». Nous pouvons affirmer qu'elles squattent la personne. Ce sont deux expériences bien différentes que de travailler avec toute sa conscience, en intégrité énergétique, en faisant confiance au processus naturel personnel, ou de donner à une plante une sorte de pouvoir sur toi, qui peut te faire faire des choses dont tu ne serais pas capable autrement.

Laurent pratique beaucoup le *Vipassana*. Cela lui a beaucoup servi pour résister justement à l'envoûtement par les plantes. Il est capable, aux tambours, de discerner ce qui vient de lui et ce qui vient de la plante ingérée. Il parle du « *ground state training* », c'est-à-dire s'entraîner au

retour complet à soi-même, ou être capable de sentir la présence de la plante en soi, être capable de sentir ce qui vient vraiment de soi et ce qui n'est pas de soi, et se différencier de la plante.

Réussir à atteindre cet état de discernement nécessite tout de même une certaine pratique, de la méditation par exemple. La question essentielle étant : sait-on ce que l'on fait réellement ? Laurent pose la question dans le livre. Il affirme que le plus important réside dans le fait de savoir ce que l'on veut et ce que l'on fait.

Pour nous, Occidentaux, il n'est pas évident d'intégrer la présence d'un esprit qui vient en nous et de travailler avec le monde du milieu sans protection. Traditionnellement, il est préférable de s'initier, dans un premier temps, au travail au tambour et d'avoir des esprits alliés dans le monde d'en haut et dans le monde d'en bas.

Ensuite seulement, on peut se permettre d'« affronter » le monde du milieu, dans lequel il faudra savoir – c'est presque un langage de combat – défendre son espace, son intégrité, par rapport à la demande de la plante, puisque les plantes peuvent vraiment se servir de toi pour parler. Il ajoute, à juste titre, que les personnes qui prennent des plantes n'aiment pas du tout que l'on critique les plantes. Il suggère que c'est la plante qui est en eux qui réagit et défend son territoire.

J'évoque une dernière chose avant de te laisser réagir. J'aimerais développer l'idée qu'il vaut mieux commencer par le travail au tambour, sans ingestion de plantes.

Tout d'abord, pour voyager à la rencontre de tes esprits alliés, qui peuvent, du reste, être l'esprit d'une plante. Il existe des chamans qui ne prennent pas de plantes, mais qui se lient à l'esprit de la plante, uniquement grâce au tambour. Si l'on commence ces expériences par l'ingestion de plantes, celles-ci risquent de squatter, d'occuper, tes canaux de connexion à d'autres champs de conscience.

Il s'avère donc logiquement préférable d'entamer l'apprentissage chamanique par un travail au tambour et au chant, par exemple, sans ingestion de plantes ; et non pas de commencer directement par la consommation de plantes. Bien sûr, les plantes, c'est attirant, parce que c'est à la mode – une grande aventure exotique de plus en plus facilement accessible –, mais cela n'en reste pas moins une voie d'accès escarpée et difficile, parfois risquée, au chamanisme.

STEPHAN : Je suis pourtant entièrement d'accord avec cette approche.
(*Rires.*)

Il s'agit presque d'une pratique ascétique personnelle et centrée, qui exclut l'entremise de différentes molécules et nécessite de travailler déjà avec son équilibre intérieur. Cela me semble tout à fait cohérent. Tu décris le chemin que préconise Laurent Huguelit comme étant celui du tambour, le mien étant celui de la méditation.

Ce qui me semble intéressant, c'est peut-être – j'affectionne ce mot que j'emploie souvent en ce moment – de « granulariser ». Mon cheminement personnel m'a amené à considérer qu'une personne qui utilise le terme de « possession » par une plante, ou qui parle d'« esprit » de plantes, se trouve déjà dans la projection d'une influence culturelle qui lui fait considérer l'expérience de la plante d'une façon anthropomorphique, en créant une « interface anthropomorphe », de manière à faciliter un dialogue.

Nous avons une tendance forte à la paréidolie¹, qui se manifeste lorsque nous ingérons, par exemple, l'ayahuasca ou les champignons, et que nous en interprétons l'expérience en pensant : « L'ayahuasca m'a dit... » ou « Les champignons m'ont dit... »

1. Tendance instinctive à trouver des formes familières dans des images désordonnées.

Alors que, si l'on s'affranchit de toutes ces constructions culturelles, chamaniques et traditionnelles, il existe peut-être tout simplement un accès à une dimension transcendante, mais qui n'est pas sous l'influence de ce que nous allons considérer comme un esprit ou une entité.

Nous avons, en effet, tendance à anthropomorphiser chaque psychédélique, ce qui peut confiner à une position animiste. Nous sommes face, à mon sens, à un biais cognitif humain, qui consiste à se rassurer en cloisonnant davantage les constituants de l'existence, en cloisonnant ces outils et en les enfermant dans des concepts. Il peut être intéressant d'aller explorer le rôle fondamental de cette anthropomorphisation des psychédéliques, et à quel point elle nous dessert, nous Occidentaux.

Je considère, par exemple, qu'aller expérimenter l'ayahuasca au Pérou n'est pas forcément une bonne chose, comparé au fait de pouvoir le faire dans une approche adaptée à notre occidentalité. Je pense que le fossé culturel et spirituel est trop grand par rapport à des sociétés qui ont des millénaires de poids transgénérationnel et de tradition, associés à tout un bagage culturel. Par conséquent, les personnes issues de ces sociétés auront beaucoup plus de facilités que nous à créer du lien cognitif aux endroits transcendants.

Et peut-être – c'est mon avis – qu'il serait plus adapté pour nous Occidentaux, qui sommes malgré tout très éloignés des considérations spirituelles et du lien à la nature, d'avoir des approches qui seraient moins chamaniques que les approches traditionnelles culturellement très influencées.

OLIVIER: D'accord. Penses-tu qu'il s'agit seulement d'une croyance? Ou considères-tu qu'il peut réellement exister des esprits de plantes qui interfèrent avec notre conscience? Et que nous pouvons parfois ne pas nous en rendre suffisamment compte, parce que nous ne savons pas, parce que nous n'avons pas assez développé notre propre conscience?

STEPHAN: Aujourd'hui, là où j'en suis dans mon chemin, je pense qu'il s'agit de propensions fondamentales d'interprétation à des fins de transmission et de renforcement culturel. Puisque les dimensions auxquelles nous accédons sont tellement incroyables, tellement folles, que nous ne parvenons pas à les nommer. Si nous abordons la réflexion sous l'angle de la psychologie, nous savons qu'il existe une chose qui nous dirige: je parle du besoin fondamental d'entrer dans la narration pour que notre existence puisse faire sens.

Ce qui est très intéressant, c'est de voir à quel point je suis personnellement influencé par ma culture concernant mes considérations ontologiques – qui sont alors transdimensionnelles, informatiques, extra-terrestres – et ce que je rencontre dans les états modifiés de conscience, qui s'avèrent être tout simplement symptomatiques de mes attentes et de mes projections.

Et pour moi, la compréhension – même si cela peut sembler un peu exubérant, en tout cas les personnes qui connaissent ce genre d'expériences pourront se relier à ça –, c'est que les plantes et les expériences psychédéliques ne sont ni plus ni moins que l'expérience d'un logiciel qui a été généré par une civilisation transdimensionnelle.

C'est mon interprétation, et c'est ma croyance du moment. Je ne suis pas certain que ces deux croyances – l'une traditionnelle et chamanique, et l'autre ressemblant à une cyberfiction un peu folle – soient exclusives l'une de l'autre. C'est peut-être simplement le centre d'un même diamant observé depuis deux facettes différentes.

Il est pertinent de constater que le chaman, qui aura été influencé par des considérations culturelles profondes et plurimillénaires, va donc se baser sur des traditions – et donc un bagage narratif – qui n'ont pas de cadres référentiels similaires aux nôtres. Je pense à l'informatique, à la création de dimensions inférieures, comme nous sommes en train de le faire en créant des métavers et des dimensions alternatives.

Dimensions dans lesquelles nous pourrions peut-être, je le rappelle, d'ici une trentaine, une quarantaine d'années télécharger notre conscience

et échapper à notre monde, à notre dimension. Le chamanisme traditionnel et ses pratiques transcendantales, ses pratiques psychonautiques finalement, traditionnelles, n'avaient pas ce cadre informatique pour expliquer l'interaction avec les plantes sacrées, de la manière dont nous pourrions le faire aujourd'hui.

D'après moi, nous sommes en présence d'outils qui ont été placés là par des consciences dont émerge notre dimension, originelle, et dont la source se situe dans des dimensions desquelles la nôtre émane, et sur lesquelles la nôtre s'appuie. Exactement comme lorsque nous allons créer des dimensions inférieures – ce que nous avons déjà commencé à faire –, dans lesquelles nous allons pouvoir nous immerger de plus en plus, jusqu'à en oublier la source de laquelle nous venons.

Dans ces dimensions dites « inférieures », nous allons pouvoir placer des outils pour que les utilisateurs puissent en sortir et retrouver la dimension originelle, c'est-à-dire la nôtre. De mon point de vue, les psychédéliques, ces molécules, ces êtres vivants, sont des technologies qui ont été placées là pour nous permettre de retourner vers la dimension de laquelle elles ont émané. C'est la raison pour laquelle depuis cinq mille ans les traditions spirituelles utilisent les termes d'*ascension spirituelle* ou de *chute spirituelle*.

OLIVIER: Oui, à l'image d'un jeu vidéo où tu dois trouver des clés, des codes pour te rendre au niveau supérieur.

STEPHAN: Exactement. Dans chaque jeu vidéo, et dans la plupart des programmes informatiques, il y a ce que l'on appelle un *Easter egg*, qui est en fait une clé, un code secret qui va nous permettre, par exemple, de débloquer des niveaux, de sortir du jeu ou de finir le jeu.

Il est fascinant de constater que, dans une expérience de mort imminente telle que la propose la DMT, la 5-MeO-DMT, ou la 5-HO-DMT, nous puissions vivre une expérience à l'intensité absolument déroutante.

J'interprète cela comme l'existence de programmes qui auraient été placés là par les créateurs de notre dimension, au même titre que nous serons créateurs de dimensions inférieures que nous allons mettre en place.

OLIVIER: Hermès Trismégiste a écrit: « Tout ce qui est en haut est comme tout ce qui est en bas. » Si nous sommes capables, nous en bas, de définir des programmes, c'est qu'au-dessus de nous existent des programmes qui nous définissent. Ce point est important.

Mais je ne vais pas ici prendre position. Je me sens plus dans la peau de l'interrogateur aujourd'hui, et je n'ai pas non plus envie de donner de réponse définitive parce qu'il n'y en a pas. Ce qui signifie que ce n'est pas fini, que l'histoire continue. Aujourd'hui, à notre époque, à celle de l'informatique, un être comme toi est capable de développer un narratif à partir de l'informatique. Dans cent ans, il existera peut-être de toutes autres technologies qui nous permettront d'interpréter, ou de proposer une autre explication pour tout ce qu'il se passe dans les états élargis de conscience.

C'est ce qu'il s'est passé avec la psychothérapie. À l'époque de Freud, à la fin du XIX^e siècle, la métaphore était celle de la machine à vapeur, avec le rôle central des systèmes de forces, de pressions. Le rapport conscient/inconscient freudien s'est donc construit analogiquement à partir de ce modèle, selon lequel certains contenus de l'inconscient remontent à la surface de la conscience à cause de la « pression » qu'ils exercent sur le moi.

Je pense que nous utilisons ce qui est prégnant dans notre culture comme modèle servant à interpréter la réalité. Actuellement, le domaine des métavers à propos duquel nous échangeons est très à la mode. Donc, pour nous, les choses semblent évidentes, ou bien nous avons l'impression d'innover, mais en réalité tout le monde répète la même chose.

J'ai remarqué que, dans tous les congrès qui ont lieu sur la conscience, l'invisible, la subjectivité, les mêmes propos sont tenus. Nous pouvons,

à chaque fois, avoir l'impression qu'il s'agit de quelque chose de nouveau, mais nous faisons malgré tout partie d'une mode. Nous ne sommes pas si novateurs que cela, nous suivons le mouvement.

La manière dont tu expliques ou présentes les choses me plaît. Elle nous sort de ce vieux modèle de possession, de chaman guerrier qui affronte les esprits ou d'autres chamans, fait des alliances dans l'invisible pour avoir plus de puissance et de pouvoir, etc. Néanmoins, je ne pense pas qu'il faille tout jeter. Je considère que chaque époque amène une part de vérité qu'il faut savoir conserver, même lorsqu'on change de modèle, sous peine de passer de l'un à l'autre, un peu comme si nous n'avions jamais rien appris, ou comme si nous voulions toujours tout recommencer à zéro, comme si ce que disaient les anciens était caduc.

STEPHAN: Je pense que, si nous poussions un peu la discussion, nous arriverions très probablement à la conclusion que les experts comme Laurent Huguelit et les passionnés comme moi expriment finalement exactement la même chose, mais en s'appuyant sur un cadre référentiel différent.

Ce que fait un chaman n'est ni plus ni moins que de l'ingénierie. Ils manipulent des informations, des énergies, des vibrations, que la science d'aujourd'hui commence à quantifier et à mesurer. Nous pourrons, d'ici peut-être quelques décennies, quelques siècles, manipuler notre perception de la réalité de la même façon par le biais d'instruments qui seront beaucoup plus sophistiqués, comme... des programmes bio-informatiques.

Et, à terme, je cite cette phrase que j'apprécie de Nikola Tesla, qui dit: « Si vous voulez comprendre l'univers, pensez en termes de vibrations et d'énergies. »

OLIVIER: Et d'informations, oui.

STEPHAN: Mais que fait le chaman ? Et que fait la physique quantique la plus avancée ? Il s'agit exactement de la même chose. Excepté que l'un a une approche expérimentelle, et que l'autre a une approche qualifiée de « scientifique ».

J'aime beaucoup cette vision – et nous l'avions déjà évoquée – qui consiste à considérer que deux avis opposés sont les deux faces d'une même pièce. Ces deux faces sont complémentaires.

OLIVIER: Oui, tout à fait. De même, la pratique du tambour et les psychédéliques sont les deux faces d'une même pièce. Le tambour permet de mieux comprendre, sentir, et accompagner l'action des psychédéliques, et ceux-ci permettent de mieux apprendre et comprendre ce que l'on peut expérimenter avec le tambour. Certainement, nous revenons à cette complémentarité.

STEPHAN: Dans cette polarité-là, nous pourrions inclure également le yoga. J'aurais, par ailleurs, de nombreux points intéressants à développer à propos du yoga.

Ces pratiques dites « ascétiques » ou « physiques », sans intervention d'une substance extérieure, sont en réalité toutes vibratoires. Nous jouons avec de la matière, pour que cette matière, dans l'état modifié de conscience induit par des psychédéliques, puisse justement résonner.

Nous savons, toi et moi, que, dans un état modifié – élargi – de conscience, induit par les psychédéliques, tout est décuplé, voire centuplé.

Il existe aujourd'hui des travaux qui retracent l'origine du yoga comme étant le vestige d'ingestion de psychédéliques. Comme des pratiques qui auraient été dictées, des mouvements, des postures, une ascèse, une philosophie, qui constituent l'héritage de ce qui a été dicté par les psychédéliques, ou par les expériences transcendantes qui nous font accéder à d'autres niveaux de réalité.

Quiconque s'intéresse sérieusement au yoga ne peut faire l'économie de la lecture des *Yoga sūtra*, de Patanjali, qui sont la base du système

philosophique que l'on appelle «yoga». Les écrits de Patanjali ont inspiré et normalisé ce qui est maintenant le yoga moderne. Fait intéressant, les *Yoga sûtra* comprennent une section entière sur ce que vous pouvez faire lorsque vous réorganisez votre conscience de manière particulière – avec et sans l'utilisation de substances psychotropes.

OLIVIER: Plus généralement, il n'y a pas forcément besoin de prendre un PDL pour être dans l'état de conscience auquel il donne habituellement accès. Ainsi, au cours de l'une de mes formations au chamanisme sans substance, un matin, après avoir pratiqué un exercice d'éveil réalisé pour préparer la journée, j'ai été, pendant quasiment dix heures de suite, dans un état de conscience typique de celui procuré par la prise de LSD. Je sentais réellement la présence de la substance; je sentais que mon cœur s'était ouvert, que mon esprit se connectait à l'énergie et aux champs de conscience autour de moi; j'étais pleinement présent et attentif aux personnes; tous mes gestes devenaient l'équivalent d'une prière, d'un rituel sacré; tout était «chamanique», dans le bonheur d'être simplement conscient et existant.

C'était impressionnant, car je n'avais rien pris. Laurent Hugué, dans le livre *Le Chamane et le Psy*, me raconte qu'après quatre jours de pratique de *Vipassana* il ressent les effets du champignon, et qu'après une semaine de tambour il retrouve les effets du LSD.

Alors, est-ce seulement un rappel, une reviviscence d'un souvenir engrammé, ou bien s'agit-il d'un contact avec l'égrégor, le champ morphique, l'esprit de la substance, sans besoin d'en prendre le support matériel puisque l'information serait dématérialisée?

Dans ce cas de figure, pourrions-nous alors même aller jusqu'à affirmer:

«Oui, je peux vivre de puissants états élargis de conscience (EEC) sans substance, mais c'est parce que j'ai déjà expérimenté la substance y conduisant. J'expérimente alors cet état sans avoir ingéré la substance,

mais c'est parce que j'en ai déjà pris avant que je suis capable de mobiliser son champ d'information, d'énergie et de vibration » ?

STEPHAN: C'est souvent de cette façon que je vois certaines expériences d'ayahuasca ou de LSD tout simplement comme le coup de bélier dans la porte de la conscience, qui va permettre de la garder ouverte. C'est d'ailleurs ce qu'Alan Watts dit: « *If you get the message, hang up the phone* » (« Une fois que vous avez eu le message, raccrochez »). Il dit qu'à un moment les expériences psychédéliques sont des expériences déclenchantes, qui en aucun cas ne deviennent un chemin; elles sont seulement là pour poser des pas dans la neige.

OLIVIER: À l'opposé de lui se place Christopher Bache², qui a écrit un livre récemment, dans lequel il relate ses vingt années de pratique, avec 70 séances de LSD pris à des doses faramineuses – quand une mesure de 300 microgrammes est considérée comme une grosse dose de LSD, lui en prenait 600 à 700 microgrammes. C'est plus qu'héroïque! Grâce à cette pratique particulièrement longue, souvent douloureuse et très intensive, grâce à sa persévérance, il a atteint des domaines d'expérience, à mon avis, jamais ou très rarement atteints. Il a acquis des connaissances inédites et d'un ordre de sagesse supérieur, justement parce qu'il n'a pas raccroché... Lui, des coups de bélier, il en a donné à foison, jusqu'à ce que d'innombrables portes s'écroulent.

Il est donc important de se dire que nous n'avons, pour l'instant, qu'une vision parcellaire. Comme si nous étions dans une maison dans laquelle il y a plusieurs fenêtres. À travers cette fenêtre-là, tu as un certain point de vue; au travers d'une autre fenêtre, tu as un autre point de vue. Il s'agit pourtant du même paysage.

2. Professeur émérite au département de philosophie et d'études religieuses de la Youngstown State University, professeur auxiliaire au California Institute of Integral Studies, membre émérite de l'Institute of Noetic Sciences, et membre du conseil consultatif de Grof Legacy Training.

Sauf que, pour l'instant, nous n'avons percé des fenêtres qu'à certains endroits. Mais peut-être qu'avec l'évolution de la technologie des psychédéliques, avec l'évolution des modèles scientifiques, le recoupement d'expériences diverses, à différentes doses, avec différents mélanges de substances, nous allons percer de nombreuses fenêtres. Ainsi, le puzzle des petites ouvertures pourra enfin révéler le paysage global.

STEPHAN: Exactement. C'est ce qui me passionne, en réalité: considérer la complémentarité des approches. La construction de ponts entre les êtres et leurs points de vue. Puisque, pour la plupart d'entre nous – en tout cas si l'on se réfère aux principaux médias –, il se passe l'inverse. On oppose, on compare, on hiérarchise; et, oui, nous savons où nous mène cette démarche. Elle nous mène vers la division et l'exclusion. C'est d'ailleurs également pour cette raison-là, en partie, que les psychédéliques sont interdits.

OLIVIER: En tous les cas, je ne sais pas quel est ton sentiment, mais j'ai apprécié la façon dont nous avons pu dialectiser, mettre en rapport la pensée de Laurent Hugeliet et la tienne, et voir qu'effectivement nous ne sommes pas du tout dans un débat «il a tort, j'ai raison», ou l'inverse. Nous sommes davantage dans une optique visant à nous aider à avoir une image la plus large et la plus intelligente possible en combinant nos approches et nos expériences.

Je donnerai la dernière parole à Laurent, car je suis certain qu'il te dirait ceci, à savoir que le chaman se moque de tout cela. Il ne s'en préoccupe absolument pas. Il ne porte pas d'intérêt au fait de comprendre, de mentaliser comme nous sommes en train de le faire. Il faut donc, à présent, quitter la prétention de parler de chamanisme et dire simplement que nous, à notre époque, avec notre expérience, nous poursuivons l'aventure des psychédéliques, qui est loin d'être complète, qui n'est plus forcément une aventure chamanique, mais une aventure. Comment pourrait-on l'appeler? Une aventure ouverte et interrogative?

Psychédéliques : entre science et spiritualité

STEPHAN: Voilà. Dès lors que l'on parle de chamanisme, on s'en éloigne. Puisque, par définition, c'est une pratique expérientielle. Dès que nous essayons de mettre des mots, nous nous éloignons de l'essence des choses.

OLIVIER: Tout à fait.

CHAPITRE 6

L'EXPÉRIENCE PSYCHÉDÉLIQUE EST-ELLE RÉELLE ?

STEPHAN : Nous tenions à faire un chapitre au sujet de certaines prises de position sur la nature de l'expérience psychédélique. Les gens qui font cette expérience-là vivent finalement plein de choses et s'interrogent sur la réalité de ce qui est vécu. Est-ce que cette chose que j'ai vue m'appartient ? Est-ce que cela veut m'apprendre quelque chose dont je ne suis pas encore conscient ? Comment faut-il l'interpréter ? Est-ce qu'il y a un message ? Est-ce que cela vient d'une intelligence extérieure ? N'est-ce qu'une réaction biologique du cerveau ?

Et pour les personnes qui connaissent l'ayahuasca : est-ce que la plante me parle ? Est-ce que la plante veut me dire quelque chose ? Est-ce que je suis, en réalité, conditionné à vivre cela à cause de l'influence des rituels ou de la culture sur moi, au moment où je suis devenu suggestible à cause de la prise de la plante ?

Dans cette dernière partie, nous allons nous pencher sur une façon de considérer l'expérience psychédélique que nous allons qualifier de « structuraliste », « contextualiste » ou « culturaliste ». C'est-à-dire l'approche qui consiste à dire que tout ce qui est rencontré dans l'expérience psychédélique est le fruit de notre propre structure psychique (liée à notre histoire personnelle), et/ou est influencé et conditionné par le poids des structures sociales et culturelles, mais n'est en aucun cas quelque chose d'absolu et d'indépendant de nous, révélé par la connexion à des plans supérieurs de la Conscience. Je pense que tu as beaucoup de choses

intéressantes à dire à ce sujet. C'est une approche qui se veut matérialiste, par opposition à une conception plus spirituelle.

OLIVIER: L'approche matérialiste-anthropologique (ou culturaliste-structuraliste) ne considère que l'intervention de processus biologiques ou d'influences du milieu extérieur pour expliquer ce qu'il se passe dans l'expérience psychédélique.

Pour nous, il y a au moins trois sources d'influence sur le contenu et le processus de l'expérience psychédélique.

Il y a, premièrement, l'influence de processus biologiques cérébraux. Ils correspondent surtout à une libération des contraintes exercées par certaines zones cérébrales sur les activités mentales, provoquant une plus grande « fluidité cognitive ». Mais ils se manifestent aussi par l'apparition d'une neuroplasticité, accompagnée de neurogenèse et de synaptogenèse¹ ; ces trois phénomènes traduisant ou accompagnant une adaptation du cerveau à la quantité et à la qualité accrues des informations reçues lors de l'expérience psychédélique.

Deuxièmement sont présentes des influences que l'on peut qualifier de « structurelles », « culturelles » ou « contextuelles ».

Deux types de structures entrent en jeu : des structures internes, et des structures externes.

Les *structures internes* sont liées à l'histoire personnelle, à ce qu'on appelle les « schémas cognitivo-affectifs dysfonctionnels précoces », à l'organisation interne du « petit moi », liée à son histoire, à ses relations d'objets intériorisées.

Et puis, on trouve les *structures externes* au sujet, de nature socioculturelles, qui influencent plus ou moins consciemment sa vision du monde et peuvent être plus ou moins intériorisées psychiquement.

Attention, quand nous parlons de « structuralisme » ou de « culturalisme », dans ce livre, cela ne plaira pas aux puristes... Nous nommons ainsi, en effet, de manière très globale et grossière, l'anthropologie sous

1. Cf. l'index en fin d'ouvrage pour ces trois termes.

sa forme matérialiste ; c'est-à-dire principalement l'anthropologie culturelle et l'anthropologie structuraliste. Celles-ci ont pour postulat que les comportements et même la vie intérieure de l'homme sont déterminés principalement par des facteurs extérieurs, par des structures sociales ou culturelles dont l'influence lui échappe, et non par un lien privilégié à sa conscience élargie ou à la Conscience universelle. Nous indiquons dans l'annexe 2 les biais et limites de l'approche anthropologique, concernant son interprétation de certains contenus et processus des expériences psychédéliques, surtout celles comportant des éléments transpersonnels ou spirituels.

Les influences contextuelles concernent l'environnement présent et immédiat que l'on appelle, lors d'une PAP, le *set and setting* – soit la disposition mentale et le dispositif matériel et relationnel entourant le patient.

Et puis, troisièmement, il y a des influences de nature spirituelle. *Spirituelle* est un bien grand mot. Cela veut dire des influences provenant de la connexion à la Conscience Source à l'origine de l'univers, ou de la connexion à des champs différenciés de cette conscience. Ceux-ci peuvent être appelés des « esprits » ou des « champs morphiques », ou même, à correspondre à notre propre champ de conscience élargi, c'est-à-dire, à notre âme. C'est cette connexion qui peut provoquer une organisation différente, imprévue et originale de la psyché lors de l'expérience psychédélique. C'est cette composante spirituelle qui permet la création d'une expérience inattendue, surprenante, riche, complexe, aimante et lumineuse. De plus, l'approche spirituelle reste indispensable si l'on veut tenter d'expliquer certaines expériences mystiques survenant lors d'une PAP dont le contenu est transculturel et universel, indépendant des structures socioculturelles ou du contexte, comme l'a montré Walter T. Stace (85).

Je reprendrai l'agencement temporel et processuel plus détaillé du rôle que peuvent jouer ces trois sources d'influence dans la conclusion, avec le modèle que j'ai appelé moi-même « théo-neuro-structuraliste ».

STEPHAN : En dehors du cas particulier de l'expérience mystique, les différents phénomènes subjectifs « transpersonnels » – survenant au-delà des

frontières du petit moi et des contraintes spatio-temporelles ordinaires – sont-ils aussi mieux éclairés par l'apport spirituel, dans le sens où elle suppose l'intervention de champs de conscience extérieurs au sujet ?

OLIVIER : Oui, car certains phénomènes transpersonnels peuvent difficilement être expliqués comme étant conçus par le cerveau et ses neurones, ou par l'influence de schémas engrammés, ou encore par celle de contextes culturels particuliers. En effet, les réseaux de neurones ou les structures psychiques ou culturelles, répétitives et résistantes au changement ou à la nouveauté, n'apportent spontanément rien de vraiment nouveau ni de totalement surprenant ; alors que, lors de l'expérience psychédélique, des phénomènes vraiment imprévus et originaux totalement indépendants ou en contradiction avec les conditionnements et apprentissages socioculturels peuvent se produire.

Prenons le cas des rencontres avec des entités sous PDL, puisqu'elles ont fait l'objet de plusieurs études récentes, avec des questionnaires portant sur des milliers de témoignages (17), (27), (34). Des gens sous PDL peuvent, en effet, fréquemment vivre une rencontre avec une entité (défunt, guide, humanoïde, insectoïde, alien, etc.) ou avec « Dieu » ou l'un de ses équivalents (Conscience universelle, anges, etc.), et cela transforme profondément les sujets. Par exemple, dans ces études, il est constaté que la moitié de ceux qui étaient athées avant l'expérience de rencontre se mettent à croire en Dieu après. Des rencontres qui n'ont absolument rien à voir avec ce qu'aurait pu prévoir, ou prédire, la culture dans laquelle ont été élevées ces personnes. Les entités rencontrées sont ressenties comme étant intelligentes, conscientes, bienveillantes, et elles peuvent apporter des informations inconnues du sujet auparavant. Ce sont elles qui prennent le plus souvent l'initiative du contact ; celui-ci ne semble donc pas provoqué par l'attente ou par la motivation du sujet.

En outre, les sujets de ces études déclarent en grande majorité que ces rencontres ont changé leur vie et font partie des cinq plus grandes expériences significatives ou spirituelles de leur existence. Elles ont provoqué des changements positifs dans leur conception d'eux-mêmes, du monde et des autres, mais aussi dans leur qualité de vie, dans leur

conduite éthique, dans leur pratique spirituelle quotidienne. On ne peut pas expliquer cela uniquement par une hypothèse biologique, comme si les neurones possédaient une « conscience intérieure » capable d'induire des phénomènes d'une telle complexité et d'une si profonde intelligence : à ce niveau-là, les neurones ne le peuvent pas.

Alors, pourriez-vous vous demander comment tenir compte, de façon intelligente, de ces trois sources d'influence : neurologique, structurelle et spirituelle ?

D'une part, on peut comprendre que les changements d'origine biologique du fonctionnement cérébral ont un rôle au début de l'expérience psychédélique, en ouvrant un espace neutre ou vierge pour la psyché, en libérant et fluidifiant certains processus cognitifs, grâce notamment à l'inhibition du fonctionnement de la structure cérébrale appelée le « réseau du mode par défaut ».

C'est vrai que cela peut jouer un rôle. Tout comme la culture joue aussi son rôle pour façonner l'expérience et l'influencer. À l'extrême limite, les influences contextuelles et culturelles peuvent devenir prépondérantes si l'on construit intentionnellement des cadres très « influenceurs », par lesquels on fait tout pour transmettre un système de croyances aux gens, pour les « convertir » au moment où ils sont si suggestibles et où leur esprit est le plus ouvert, sous psychédéliques. Alors là, oui, il y a risque sectaire, et les PDL pourraient être utilisés pour renforcer des « sillons » déjà creusés préexistants. Mais il faudrait une volonté négative délibérée, dans le mauvais sens du terme, avec une intention de manipulation ne respectant pas la conscience singulière et unique du sujet. Il faudrait vraiment décider de profiter de la vulnérabilité de l'individu afin de le convertir de force ou de le soumettre à une emprise sectaire par exemple.

Ce n'est pas ce qu'il se passe dans les thérapies modernes, dans les PAP – bien évidemment, et tout au contraire ! Dans celles-ci, on essaie plutôt de réduire le rôle de la culture. On ne peut, bien sûr, jamais la réduire totalement. Nous sommes toujours inscrits dans une culture. Elle nous influence tout le temps. Mais on peut en prendre conscience et tenter d'en réduire au maximum l'impact. C'est ce que l'on appelle la pratique d'accompagnement « *hands off* » (« bas les pattes », ou littéralement « sans les

mains»); c'est-à-dire que le thérapeute se restreint à un minimum possible d'actions directes sur le sujet. Il évite toute suggestion, il accompagne mais ne guide pas. Il interprète le moins possible ce que le patient vit. On laisse ce que l'on appelle le « guérisseur intérieur » ou « l'esprit de la substance » ou encore « l'intelligence du vivant » faire le boulot. On fait confiance à l'intelligence du processus lié à l'élargissement de la conscience. Là, le rôle des structures culturelles est réduit au maximum.

En résumé, on ne peut pas interpréter l'expérience psychédélique à la lumière d'un seul modèle. Il y en a au moins trois qui entrent en jeu. Cependant, il faut reconnaître quels sont les points d'intérêt et les limites de chaque modèle; sinon, on en arrive à des situations de clivage dans lesquelles des gens spécialisés dans un seul modèle ne veulent pas discuter d'autre chose, ni intégrer les points de vue d'autrui, ni même accepter d'enrichir leur propre modèle à la lumière de celui des autres.

Les neuroscientifiques matérialistes vont dire: « Tout est affaire de neurones, de récepteurs et de neuromédiateurs. » Certains anthropologues vont déclarer que tout cela est uniquement structuraliste, contextuel, et ne veulent pas entendre qu'il y a peut-être des champs de conscience indépendants et autonomes contactés lors de ces expériences. En effet, certains vivent les entités rencontrées comme étant vraiment des consciences autonomes et indépendantes d'eux, vivant dans des mondes à part et paraissant plus réelles que la réalité ordinaire. C'est le résultat d'études portant sur des milliers de personnes dont j'ai parlé plus haut. Donc, si on dit: « Tout est culturel », on ne peut pas comprendre cela. On ne peut pas expliquer cela. Par contre, si l'on dit: « Tout n'est explicable que par la spiritualité », on nie les influences biologiques et culturelles qui existent bel et bien. Donc j'appelle, plutôt qu'à faire une opposition, à établir une coordination, une coopération des différents modèles, que je nommerais le modèle « théo-neuro-structuraliste ». Je ne demande pas aux gens d'utiliser obligatoirement ce jargon! C'est juste pour montrer que nous ne sommes plus dans le seul modèle neurologique, ou le seul modèle spirituel ou culturaliste-structuraliste, mais dans un Tout qui tiendrait compte des points de vue de chacun. Il n'y a pas de raison de croire qu'une seule personne pourrait détenir toute

la vérité. La Vérité est beaucoup trop grande pour tenir dans la petite tête d'une seule personne ou pour être totalement expliquée par un seul modèle, quel qu'il soit. Il est important de se dire : « On a besoin de tout le monde, on a besoin du travail coordonné de tout le monde. » Parfois, en tout cas en France, ce n'est pas trop le cas. Chacun tire de son côté et parfois parle avec mépris (pour ne pas dire « calomnie ») du point de vue différent des autres.

STEPHAN: Pour permettre au lecteur de mieux comprendre, tu as tenté une cartographie de l'intensité ou de la profondeur de l'expérience psychédélique en six niveaux ; ce modèle étant exposé en détail dans l'annexe 1 à la fin de notre ouvrage. Chaque niveau est subdivisé en deux demi-niveaux. Dans le niveau 1 et 1' d'élargissement de la conscience, on est en lien avec notre conscient (niveau 1) et avec notre inconscient personnels (niveau 1'). Aux niveaux 2 et 2', on dépasse les limites du « petit moi », soit en restant au niveau de la réalité ordinaire et en gardant l'identité habituelle du moi (niveau 2, ou conscience non locale), soit en se connectant à l'inconscient collectif et/ou en modifiant l'identité du moi ou la structure spatio-temporelle du vécu (transpersonnel, niveau 2'). Enfin, aux niveaux 3 et 3', c'est la rencontre du divin (niveau 3) ou de la Conscience Source pure (impersonnelle, niveau 3').

OLIVIER: Oui, au niveau 3', on entre dans le domaine de l'impersonnel. On perd notre forme. On perd notre identification à un « petit moi ». On a l'impression d'être un « Je » d'expérience consciente pure et indépendante des contenus qui peuvent la traverser. C'est une expérience mystique, universelle et transculturelle. Elle a été rendue « quantifiable » par le développement d'échelles de mesure (comme l'échelle HMS ou les échelles MEQ-30 et MEQ 43) tirées du modèle de Walter T. Stace. Les études montrent que, dans toutes les cultures, quel que soit le milieu socioculturel, que les gens soient athées ou non, il y a la possibilité de faire des expériences exceptionnelles, de pure conscience ou de fusion avec le Tout, qui ne sont pas du tout influencées par des structures psychiques ou culturelles – puisque indépendantes du contenu de la

conscience –, ni explicables uniquement par la biologie – puisqu’elles peuvent être obtenues par d’autres méthodes spirituelles sans PDL. C’est le « *common core* » de Walter T. Stace, le noyau commun de toutes les expériences spirituelles. C’est la « philosophie pérenne » selon Aldous Huxley. Au bout du bout, plus on « monte » dans l’élargissement de la conscience, passant du personnel au transpersonnel puis à l’impersonnel, plus on perd son identité, sa forme, sa structure, et on n’est plus que conscience pure. Cela va plutôt dans le sens du fait qu’il y a vraiment un champ de Conscience à l’origine de tout ce qui existe, qui interpénètre et nourrit toutes les formes, tout en continuant à en créer de nouvelles. On peut rejoindre, dans la subjectivité, ce champ de Conscience là. Ceux qui vivent ces expériences le savent. Ils savent que ce n’est pas un délire ou une hallucination. Il y a aussi la confiance liée au caractère *noétique* de l’expérience. Ils ressentent intimement. Ils ne croient pas, ils « savent » qu’il s’agit de révélations possédant une grande valeur de vérité, et leur délivrant des connaissances essentielles concernant la nature de la réalité et le fondement ontologique de l’Être.

STEPHAN: Merci. C’est pourquoi je m’interroge quand même sur ces personnes qui ont une approche matérialiste et qui vont décrire l’expérience psychédélique comme strictement structuraliste (ou constructiviste). C’est-à-dire qu’ils vont postuler pour l’idée que tout le contenu phénoménologique de l’expérience psychédélique n’est que du substrat biographique, du substrat socioculturel et contextuel. Je ne peux m’empêcher de penser que ces gens qui défendent ces thèses-là n’ont pas accédé à ce que toi tu appelles le « niveau 3’ », qui est en fait une dissolution absolument totale de l’ego, avec une absence de différenciation sujet/objet, où l’on vit ni plus ni moins que ce que décrivent la plupart des anciennes traditions orientales, puisqu’il y a bien une transversalité dans la notion d’éveil.

Qu’en penses-tu ?

OLIVIER: Il est vrai que, si ces personnes avaient vécu ce niveau d’intensité de l’expérience, elles auraient vu que c’est essentiellement « hors culture »

ou transculturel. La culture de laquelle tu viens n'a plus aucune importance. Ton histoire personnelle n'a plus du tout d'importance non plus. Tu es dans l'universel. Tu es dans le Tout, dans le Un. Il n'y a plus d'influence, il n'y a plus de conditionnement. Par exemple, si le LSD est appelé « acide » – comme on pourrait d'ailleurs nommer tous les psychédéliques –, c'est aussi parce que, justement, il ronge et dissout les structures de l'égo, comprenant tout ce qui va avec ; c'est-à-dire les structures biographiques, les structures culturelles et tout ce qui emprisonne la conscience individuelle. Cela n'a plus lieu d'être.

Même au niveau 2' (transpersonnel), lorsqu'on rencontre des entités qui sont encore différenciées, qui ont encore des formes, ces dernières ont des consciences indépendantes de la tienne, et tu les rencontres « d'âme à âme ». Tu te rends compte que ce n'est pas ta culture qui parle, que ce n'est pas ta biographie. Des gens qui ont des psychismes et des cultures totalement différents peuvent vivre des expériences semblables ; ou alors, à l'inverse, des gens qui ont des cultures ou des biographies semblables peuvent avoir des expériences très différentes. Cela va dans les deux sens. Ainsi, ce n'est pas strictement corrélé. Il y a de la place pour la prise en compte du modèle spirituel ou postmatérialiste. Il ne faut pas fermer la fenêtre. Il faut la laisser ouverte quand elle t'ouvre sur un nouveau paysage.

STEPHAN : Il est toutefois vrai que les expériences psychédéliques sont parfois fortement teintées de notre expérience personnelle, culturelle, contextuelle. Je vois ça un peu comme une pyramide. C'est-à-dire que, dans l'expérience psychédélique à doses modérées (psycholytiques), ou avec microdose de manière très superficielle, il y a une large gamme d'expériences rapportées, très vastes, centrées autour de soi, et très imprégnées de l'histoire personnelle. On constate que l'inconscient personnel et les structures intimes remontent à la surface. Dès lors que l'on monte dans la pyramide, cela se détache du personnel. On arrive dans une forme de structure collective, et déjà l'éventail de contenu phénoménologique se réduit. Plus on monte, plus le champ expérientiel qui est décrit tout en haut de la « pyramide de l'expérience psychédélique » est impersonnel, universel, transculturel.

En revanche, une fois qu'on a atteint le sommet de la pyramide, il faut redescendre de l'expérience. Et c'est sur ce versant-là, quand l'expérience est en train de s'estomper, que le champ de conscience se rétrécit à nouveau, qu'intervient souvent une volonté d'intégration, c'est-à-dire une tentative de mettre du sens et des mots sur une expérience transcendante, archétypale ou impersonnelle, pour laquelle il est difficile de retrouver un cadre sémantique pour pouvoir la rapporter. Donc nous pourrions également penser que, même si l'expérience psychédélique, quand elle est intensément vécue au niveau 3', est impersonnelle, elle peut cependant difficilement s'exonérer du substrat personnel et collectif, culturel et contextuel, quand on cherche à l'intégrer avec des mots et du sens, lors de la « redescente » de la pyramide. Cependant, pour ce qui est vécu « en haut », il semblerait qu'à travers l'examen de toutes les expériences psychédéliques dites « très intenses » cela se passe de toute considération personnelle, structurelle ou contextuelle. On accède finalement à quelque chose d'universel.

OLIVIER: Tout à fait. Et d'ailleurs, l'une des caractéristiques des expériences mystiques de ce noyau commun (le « *common core* ») est l'*ineffable*. C'est-à-dire que tu ne peux pas le raconter. Pourquoi? Parce que, quand tu es au sommet, au « pic » de l'expérience, tu es dégagé de l'influence de toutes les structures, psychologiques, linguistiques et culturelles. Cela se passe « hors structure ». C'est ce que l'on appelle la « *via negativa* » : il n'y a plus rien qui vienne t'influencer. Mais par conséquent, il n'y a pas de mots pour la signifier. C'est ce que l'on appelle une « disjonction linguistique ». Le monde des mots, qui convient à ta réalité ordinaire habituelle, ne « colle » pas ici. Il ne vient plus influencer l'expérience. Quand tu « retombes » de cette expérience, tu dois alors réussir à utiliser des mots qui n'ont pas fait partie de l'expérience. On a beaucoup de mal à en faire état ; et c'est normal.

Dans la fameuse expérience mystique, transculturelle et universelle, décrite par Stace, en plus de la notion d'ineffabilité, on trouve les critères de « caractère sacré de l'expérience », de qualité « noétique » du vécu et du « révélé » (tu as l'impression que c'est totalement valide et bien plus

vrai que la réalité ordinaire), du côté « affect positif », c'est-à-dire extase, joie, etc. Il y a aussi ce qui est appelé « l'état d'union interne », c'est-à-dire qu'on perd son identité propre, on devient « Un » avec l'univers, on se fond dedans, et on ne fait plus qu'une seule et même Conscience. Il y a aussi le sentiment que tout est habité de subjectivité, y compris les objets et les choses que l'on croise au quotidien. Enfin, il y a l'indépendance du temps et de l'espace. Il n'y a plus de notion de temps et d'espace, ou très peu ; ou bien leur expérience en est très modifiée.

Tout cela fait partie d'un noyau qui ne dépend pas de la culture de l'individu. Il peut être vécu en Inde, en Chine, en Europe. Il peut être vécu par des moines tibétains comme par des prêtres orthodoxes, ou des personnes agnostiques ou athées. D'ailleurs, souvent, dans les études portant sur des rencontres avec des entités, parmi les gens qui étaient athées, la moitié d'entre eux (et c'est confirmé dans plusieurs études indépendantes) se mettent à croire en l'existence d'un principe supérieur. Ils ont désormais la conviction profonde qu'il existe quelque chose de transcendant, qui est au-dessus d'eux et qui est à l'origine de tout. La moitié ! À la suite d'une expérience de DMT fumée par exemple, ils se mettent à avoir la conviction qu'ils ne sont pas les seuls dans l'univers, et qu'il y a quelque chose de plus important que leur petite conscience individuelle. C'est énorme.

Si ce n'était que culturel, cela ne marcherait pas ! D'ailleurs, imagine que tu sois Témoin de Jéhovah, tu peux sonner à toutes les portes que tu veux, dans combien de cas convertiras-tu vraiment des gens ? Un pourcentage très minime, ou nul. Soit tu te fais éconduire gentiment, soit on te dit : « Allez vous faire voir. Je ne veux pas de votre secte. » Ils n'arrivent quasiment jamais à convertir seulement par la parole. Quand il y a des « conversions », cela se passe par l'expérience directe. Quand, vraiment, la fibre intérieure de l'être a été touchée. Ce n'est pas par le biais de représentations qui ont été suggérées.

STEPHAN : Oui, c'est exactement ce que suggère Brian C. Muraresku dans son livre *The Immortality Key*, au sujet du succès fulgurant et inexplicable du protochristianisme. Il avance pour théorie, appuyée sur des faits

établis, que cette religion naissante faisait l'objet d'eucharisties psychédéliques dispensées par ses prophètes, et était la filiation directe des cultes à mystères grecs dont nous avons parlé au début du livre. Une conversion de masse au mystère divin par l'expérience directe. On peut lire de nombreux indices dans la Bible au sujet du caractère enthéogène de nombreux événements constitutifs de cette religion.

Je profite de ta qualité de psychiatre pour te poser la question suivante. On entend ou on voit souvent sur Internet et dans les cercles d'intégration des gens qui s'interrogent sur leur expérience psychédélique et qui disent : « Moi, j'ai vu cela, qu'est-ce que ça veut dire ? » Comme si – en tout cas, c'est que je constate – la plupart des utilisateurs-expérimentateurs de psychédéliques prêtaient à l'expérience psychédélique ou à la substance ingérée une fonction de messenger, indépendamment de leur conscience, qui communiquerait avec eux par le biais de symboles. Il y aurait vraiment un message à recevoir, qui serait complètement indépendant, qui aurait un « en-soi » – c'est-à-dire une réalité ontologique propre. Que peux-tu dire, à ce sujet, à ces personnes qui cherchent désespérément une interprétation à l'extérieur d'elles ? Une interprétation de leur vécu personnel ?

OLIVIER : Je pense que, si la question peut se régler pendant la séance psychédélique, c'est beaucoup mieux. C'est-à-dire que les sujets puissent dire à l'accompagnant : « Il y a un contact, il y a quelque chose qui me parle, je vois quelque chose que je ne connaissais pas avant, je l'entends me parler, me conseiller. » L'accompagnant peut alors suggérer au participant d'interagir avec cette « conscience » qui se présente, de lui poser des questions, de lui demander par exemple ce qu'elle veut, pourquoi elle est là, ce qu'elle pense apporter, ce qui l'a attirée vers lui ? Le sujet doit aussi être amené à se poser un certain nombre de questions et à y réfléchir, du genre : quel sens puis-je donner à ce contact ? Est-ce que je dois tenir compte de ce qu'il me dit pour l'intégrer dans ma vie quotidienne ? Est-il venu me prévenir de quelque chose ? Ou est-il là par hasard, venu me rencontrer parce que l'élargissement de mon état de conscience m'a rendu visible à ses yeux (ou antennes...) ?

Cela peut être conçu comme étant une forme de « dialogue intérieur », ou comme de « l'imagination active » de Jung, ou du « rêve éveillé » de Desoille. On peut prendre cela comme ça. Mais on peut aussi prendre cela comme le signe d'un contact réel entre deux consciences séparées, indépendantes et autonomes, qui cherchent à communiquer et à apprendre l'une de l'autre.

STEPHAN: Tu parles ici d'une suggestion de l'interaction de l'expérimentateur à l'intérieur de lui-même, d'une adresse à l'intérieur de lui-même? En aucun cas d'une interaction avec l'accompagnant ?

OLIVIER: L'accompagnant peut proposer, favoriser et même éventuellement guider le dialogue intérieur, mais c'est bien sûr le sujet accompagné qui l'entreprend. Ce côté interactif n'est cependant envisageable qu'avec une dose modérée de PDL (thérapie dite « psycholytique »). À dose plus forte, le voyageur ne peut, le plus souvent, que se laisser porter et guider par son processus intérieur, et l'accompagnant laisse faire ou ne peut émettre que quelques rares propositions. Quand j'utilise l'expression « dialogue interactif », je parle d'une interaction et d'une discussion télépathique entre l'expérimentateur et ce qui apparaît dans sa conscience – que ce soit visuel, auditif ou kinesthésique, etc. Je parle d'une discussion qui se déroule au moment et au cœur même de l'expérience. Sinon, si l'on en parle plus tard, au moment de l'intégration après la séance, le contact vivant avec l'entité est rompu, et le récit peut être soumis aux biais d'interprétation ou de rappel mnésique.

STEPHAN: C'est ce que j'expliquais plus haut dans la redescende de la pyramide : on se rapproche de biais interprétatifs.

OLIVIER: Oui, mais je considère que la façon dont on interprète ce genre d'expériences n'a pas forcément d'importance. On peut penser que c'est quelque chose qui est lié aux modifications biologiques du cerveau, ou qui remonte de l'inconscient de la personne, de son histoire biographique ou de sa culture (exemple : voir un ange parce que sa mère catholique lui

parlait d'anges), ou alors faire l'hypothèse que c'est quelque chose qui provient d'un vrai contact spirituel avec une entité existant réellement. Pour moi, l'important est « que l'arbre se reconnaît à ses fruits, pas forcément à ses racines ». C'est William James² qui disait cela. Il avait une philosophie « pragmatique-empirique ». C'est-à-dire que l'on ne va prendre en compte que les conséquences positives de l'expérience vécue (les fruits), indépendamment de leurs origines supposées (les racines). On va essentiellement s'intéresser aux conséquences de ces expériences: ce qu'elles vont permettre au sujet de comprendre sur lui-même, sur les autres, sur le monde. Ce que ça va l'aider à changer dans sa vie, ou lui apporter pour revisiter son histoire personnelle et la vivre différemment. Après, pour les personnes attirées par la théorisation, qui voudraient comprendre les mécanismes d'action des PDL et l'influence de chacune des « racines » probables à l'origine de leurs effets, nous proposons, dans la conclusion de cet ouvrage, un modèle intégratif appelé « théo-neuro-structuraliste », articulant la synergie possible des processus spirituels, biologiques et psycho-culturels.

STEPHAN: Et cela, quel que soit le degré d'objectivité du contenu expérientiel.

OLIVIER: De toute façon, je ne me situe pas dans une sorte de classement où l'objectivité serait supérieure à la subjectivité, où le visible serait supérieur à l'invisible, et le raisonnable à l'intuition. D'ailleurs, pour moi, ce serait plutôt le contraire... Peu importe, *a priori* tout est valable. Si on me le demandait, je dirais que l'invisible, le subjectif et l'intuition devraient avoir la primauté, en regard de l'objectif, du visible et de l'intellect. On pourrait presque dire que les premiers « préexistent »

2. William James (1842-1910) est un psychologue et philosophe américain, théologien disciple de Swedenborg, filleul de Ralph Waldo Emerson. Il est l'un des fondateurs du pragmatisme. Il est parfois considéré comme une influence de la philosophie analytique. Sa réception francophone témoigne également de son impact profond sur la philosophie continentale existentialiste et processuelle.

aux seconds, et même qu'ils les préfigurent. En fait, quelle que soit l'expérience vécue, l'important, c'est pragmatiquement ce que l'on va pouvoir en faire d'utile pour le sujet. Mais c'est également une question d'interprétation herméneutique : quel sens cela peut avoir pour lui ? Enfin, est-ce une expérience qu'il peut réinvoquer volontairement après la séance PDL (par exemple, avec la technique dite « d'imagination active » de Jung) afin de continuer à l'intégrer et à la « laisser travailler » en lui ?

STEPHAN : C'est comme si tu proposais l'« anthropomorphisation » du contenu de l'expérience. Puisque tu suggères que le sujet s'adresse au contenu de l'expérience, comme si le contenu de l'expérience était différent de lui, séparé de lui.

OLIVIER : Là encore, quand je dis : peu importe les racines, peu importe d'où l'expérience provient, ce qui est vraiment essentiel, ce sont les fruits de l'expérience. Peu importe la façon dont on obtient les phénomènes, ce qui est important c'est vraiment de savoir recevoir et honorer leur intelligence propre, les inviter à dévoiler leur sens et les laisser introduire de la nouveauté, du jeu, de la vie, de la conscience. C'est cela qui est important.

STEPHAN : Absolument, d'ailleurs à ce sujet, on parle souvent de « l'esprit des plantes ». Alors qu'en fait je l'explique de manière assez systématique et invariable en parlant de la « spiritualisation ». Cette dernière est l'acte d'attribuer une identité et une intention propres à la plante, en posant l'hypothèse que chaque plante a une différence d'esprit, une identité propre selon son espèce. C'est une tentative de construire une interface, puisque je ne peux pas discuter, et je ne peux pas donner du sens à quelque chose qui, apparemment, est inanimé. Donc, dans cette tentative d'animisme de prêter une âme à chaque plante, on est dans la création d'une interface pour pouvoir favoriser la circulation d'informations et d'enseignements. Comment cela résonne-t-il en toi ?

OLIVIER: Pour moi, pour l'instant, là où j'en suis – mais cela peut changer, et c'est important que cela puisse changer sans que je me sente mal avec ça –, je me sers de la notion de « champ morphique », conceptualisée par le biologiste Rupert Sheldrake. C'est-à-dire que tout être possède une contrepartie invisible qui l'informe et qui le forme. Pour moi, on pourrait dire que c'est son champ morphique que tu contactes quand tu ingères une plante, et ce champ se sert de ton cerveau pour communiquer avec toi.

Dans le modèle postmatérialiste, le cerveau est compris comme un « poste de radio » récepteur de programmes. Ce n'est pas lui qui crée les programmes de la conscience, mais c'est lui qui les reçoit et qui en effectue la transduction. Il nous les délivre sous une forme audible, visible, sensible, etc. Dans ce que tu décris, et avec quoi je suis d'accord, on peut faire l'hypothèse que la plante se sert de notre « poste de radio » cérébral pour se faire voir, entendre et sentir. Mais, tu sais, les interprétations ontologiques ou métaphysiques, je commence à m'en détacher pour trouver une équidistance avec les autres modèles explicatifs, dans le sens où je me suis longtemps débattu pour essayer de trouver un modèle unique qui explique tout. Je m'aperçois que c'est très compliqué d'y arriver. J'ai longtemps essayé d'expliquer tout le biologique et tout le contextuel, le culturel, à l'aide du seul modèle spirituel postmatérialiste, et je me suis vraiment pris la tête. Alors je lâche cela dorénavant, et je laisse interagir entre eux les différents modèles de compréhension, en me disant que chacun d'entre nous puisera ce qui lui parle le plus, ce qui l'aidera le plus sur son chemin. Et puis les modèles entre eux s'inter-fertiliseront. C'est-à-dire que peut-être ils entreranno en synergie, et l'on apprendra à éclairer une zone d'ombre de l'un grâce à une qualité de l'autre. Laisser un peu les choses travailler, ne pas vouloir tout contrôler et créer un modèle unique qui prétendrait : « Regardez, c'est celui-là le bon ! J'ai la vérité, j'ai trouvé ce qu'il fallait penser. » Non. C'est la pire façon de compromettre une interaction potentiellement enrichissante avec les points de vue et intelligences des autres chercheurs de ce domaine.

STEPHAN: Je te rejoins tellement. J'appelle cela « jeter des ponts entre les rives ». Ne pas avoir une approche sectaire, mais favoriser une approche

L'expérience psychédélique est-elle réelle ?

intersubjective finalement, avec une multiplicité de points de vue. Cela me fait penser au conte métaphorique des aveugles et de l'éléphant. Où chacun tente de décrire ce qu'est un éléphant. Celui qui touche la trompe décrit quelque chose de long et souple comme un serpent, celui qui touche l'oreille le décrit comme large et fin comme une feuille de bananier, celui qui tâte le ventre décrit un mur, et celui qui palpe une jambe décrit un arbre. La « réalité » est, finalement, bien plus que la somme de ces interprétations, et ces interprétations en font pourtant partie.

OLIVIER: Oui, voilà. J'aime dire « intégratif » parce que je l'ai toujours été. Quand j'ai étudié puis pratiqué les principales formes de psychothérapies, j'ai écrit un livre avec le professeur Marie-Cardine, qui s'appelait *Les Bases de la psychothérapie : approche intégrative et éclectique* (51). J'ai toujours cherché non pas à opposer les choses, mais à les faire travailler de concert pour le bien du patient. Cependant, j'avoue avoir récemment traversé une période où j'ai opposé les modèles explicatifs de l'action des PDL, particulièrement quand j'ai découvert le modèle post-matérialiste et que j'ai commencé à tout vouloir résoudre avec celui-ci. Là, j'étais un peu devenu celui qui dit : « C'est moi qui ai raison, vous n'avez pas compris, écoutez-moi donc, la vérité est là. » Puis, maintenant, je me rends compte que les autres aussi ont peut-être autant raison, ou en tout cas ont leurs propres « bonnes raisons » de penser comme ils pensent... Maintenant, je laisse un peu faire les choses et je laisse les modèles entrer en relation, entrer en danse les uns avec les autres, et voir ce qu'ils peuvent créer ensemble.

CONCLUSION

Pour un modèle explicatif général intégrant biologie, psychologie, culture et Conscience

Nous allons conclure cet ouvrage par une partie écrite, hors entretien, pour théoriser et synthétiser de manière plus précise et ordonnée toutes les conceptions que nous avons esquissées au cours de ce livre.

Vous aurez certainement perçu, en lisant les chapitres précédents, qu'il nous faut élaborer un modèle plus complet et plus intégratif que ceux d'inflexion matérialiste actuels, qu'ils soient neurobiologiques ou anthropologiques, pour tenter de comprendre ce qu'il se passe dans les états élargis de conscience (EEC) vécus lors des PAP. Une approche réductionniste ou partielle ne nous semble pas adéquate.

Les scientifiques n'ayant aucune expérience personnelle des PDL sont souvent amenés à favoriser des modèles qui ne prennent pas en compte la totalité de ce qui se joue au cours de cette expérience. Ainsi, leur conceptualisation se limite aux champs biologiques, culturels et/ou psychologiques, sans prise en considération d'un autre champ, pourtant fondamental : le champ spirituel. À l'inverse, avoir vécu un voyage psychédélique profond provoque souvent une réévaluation des modèles fondamentaux à partir desquels nous conceptualisons le réel, facilitant le passage d'une vision matérialiste du monde à une vision spirituelle, ou idéaliste-moniste (90).

Nous proposons de prendre en considération un modèle intégratif unissant neurobiologie, structuralisme/culturalisme/contextualisme, et postmatérialisme, que nous appellerons le « théo-neuro-structuralisme » ou « modèle TNS ». Nous pensons que le temps n'est plus à la guerre

entre les modèles de représentation de l'expérience psychédélique, mais à la coopération des penseurs et des pensées... William James parlait d'une relation d'équilibre entre les philosophies matérialiste et idéaliste. Selon lui, les individus préfèrent l'une ou l'autre doctrine en fonction de leur tempérament, et le pragmatisme permet une synthèse de ces deux regards sur le monde, pour donner plus de sens à l'existence et enrichir l'expérience humaine. La simultanéité et la multiplicité de points de vue opposés permettent de mieux comprendre l'expérience humaine, ses différents aspects, ses buts et ses contradictions apparentes. Comme le soulignent Champagne *et al.* (13), on peut rapprocher ce positionnement épistémologique de ceux de deux des contemporains de William James : l'«*époque*» du phénoménologue Edmund Husserl, et le «*ressaisissement*» du philosophe Henri Bergson, avec lequel James a entretenu de nombreux échanges.

L'empirisme pragmatique de James dit que l'on reconnaît l'arbre à ses fruits, peu importe ses racines. Ainsi, les trois facteurs du TNS concourent à produire les fruits d'une expérience psychédélique par nature d'origine multifactorielle, sans nécessairement privilégier et valoriser l'une des «*racines*» plus que les autres.

Le postmatérialisme peut alors être considéré comme un point de vue parmi d'autres (privilégié cependant par et pour nous...), qui explique, certes, une plus large gamme de phénomènes, mais pas forcément tout. C'est le fameux «*empirisme pragmatique*» de William James, qui amène à être plus descriptif et relativiste (chaque modèle apporte sa pierre à l'édifice) qu'explicatif et absolutiste (un modèle unique expliquerait tout). Nous ne visons pas l'opposition, ni la compétition entre modèles dans le but de déterminer qui aurait LA Vérité, mais bien plus une collaboration fertile pour s'approcher au plus près de celle-ci. Nous reconnaissons l'influence de chacune des trois conceptions (biologique matérialiste, contextuelle et structuraliste, postmatérialiste et spirituelle), leur domaine de pertinence, ainsi que leurs limites. Nous pouvons alors combiner au mieux les ressources apportées par chaque modèle.

Nous ne prétendons pas posséder la vision pénétrante de l'essence des choses, ni être les seuls propriétaires de LA Vérité. Nous positionnons

donc, *a priori*, les diverses théories sur un pied d'égalité mais surtout de complémentarité. Il s'agit d'une approche non hiérarchique de la diversité. Nous avons renoncé à prétendre pouvoir tout comprendre par le filtre d'un seul modèle, et nous préférons nous engager dans une collaboration avec les chercheurs qui ne voient pas les choses comme nous. Chaque point de vue constitue seulement un niveau de vision particulier et parcellaire de la réalité, car LA Vérité est trop grande pour tenir tout entière dans une petite tête d'humain ou dans une théorie forcément incomplète.

Plutôt que de confronter d'emblée les gens abruptement, en s'opposant à leur façon de penser, et en affirmant haut et fort : « C'est moi qui ai la vérité, c'est moi qui ai tout compris », ne vaut-il mieux pas se donner la peine (et la joie...) de plonger dans leur univers mental, pour le comprendre, l'apprécier, et en reconnaître les éléments constitutifs fondamentaux ? Cela, avant même d'entreprendre de pointer les limites de leur modèle et de les inviter à aller voir ce qui est proposé ailleurs ? Ainsi pourront-ils peut-être accepter d'étendre ou de modifier leurs conceptions, afin que leur modèle puisse englober des phénomènes qui, autrement, resteraient inexplicables ou très difficilement assimilables.

Pour paraphraser l'historien philologue E. R. Dodds (21) : « Ne nous attendons pas à ce qu'une seule clef, quelle qu'elle soit, puisse ouvrir toutes les portes. Le déroulement d'une PAP est une chose trop complexe pour qu'on puisse en rendre compte, sans résidus, dans les termes de quelque simple formule biologique, psychosociologique, ou spirituelle. Il faut résister à la tentation de simplifier ce qui n'est pas simple. En second lieu, rendre compte des origines d'un fait n'équivaut pas à une réduction des valeurs qu'il représente. » (Ainsi en est-il des phénomènes spirituels lorsqu'ils surviennent de concert avec des mécanismes neuro-biologiques identifiés.)

Irions-nous jusqu'à emprunter la philosophie de Pyrrhon, qui insiste sur l'impossibilité pour un humain de connaître aucune vérité, et par conséquent sur la nécessité de suspendre tout jugement, en ayant pour but de créer une liberté intérieure, une indépendance vis-à-vis de tout dogme ou même de tout postulat que l'on aurait pourtant créé

nous-mêmes? Et pourquoi pas, du moins dans un premier temps créatif et ouvert à l'inconnu, disponible au « non-savoir »...

Champagne *et al.* (13) nous rappellent comment Ken Wilber, célèbre penseur du mouvement transpersonnel, parle dans son livre *Les Trois Yeux de la connaissance* (101) d'un triple regard correspondant aux trois mondes auxquels participe l'humain : l'œil de la chair (*flesh*), qui donne accès aux réalités concrètes et physiques ; l'œil de la psyché (*mind*), qui donne accès au monde du sens et des symboles, de la *noosphère* ; l'œil de l'Esprit (*spirit*), qui donne accès au monde de l'absolu, de la *théosphère*. Pour nous, ce sont aussi les trois yeux du modèle TNS que nous vous présentons plus bas. Comme le dit Ken Wilber pour le modèle transpersonnel, « vouloir expliquer la nature de l'expérience psychédélique en renonçant à l'un de ces trois yeux revient à amputer gravement la complexité et la profondeur de la réalité humaine. De même, porter un regard sur une de ces dimensions avec un œil qui n'y est pas adapté (par exemple, ramener à la seule réalité neurologique toute la phénoménologie mystique) conduit à dénaturer et disqualifier irrémédiablement la réalité prétendument étudiée ».

La « vérité » ne peut être approchée que par la coconstruction et la collaboration de multiples points de vue, tous détenteurs d'une parcelle de vérité. Cyrille Champagne *et al.* (13) nous préviennent que cela n'est pas si simple à réaliser : « Il est difficile de s'extraire de son système de pensée (préjugés de celui qui élabore le modèle) et/ou de le faire coexister avec l'altérité (proposer un modèle suffisamment souple pour faire coexister ce qui semble "vrai" avec ce qui semble contredire cette "vérité"). Comment rapprocher thérapeutes de terrain et scientifiques de détail, et unir leurs observations sans subordonner les unes aux autres? »

Afin de présenter l'intérêt du modèle TNS, nous tenterons de répondre à ces trois questions :

- Qu'est-ce qui caractérise chacun des trois points de vue qu'il inclut?
- Quelle partie de vérité, quelle utilité, mais aussi quelles limites contiennent-ils chacun?

- Comment peuvent-ils entrer en collaboration et synergie pour enrichir et compléter notre compréhension des mécanismes d'effets des PDL et l'élaboration de PAP encore plus efficaces?

Décrivons d'abord les points clés de chacune des trois approches constitutives du TNS.

L'approche neurobiologique, ou « neurophénoménologique », est très simple dans ses principes. Elle ne nécessite pas beaucoup de développements supplémentaires. Elle prétend expliquer tous les effets des PDL par l'activité biologique et électrique du cerveau, par les effets de certains neuromédiateurs comme la sérotonine, même pour rendre compte des phénomènes spirituels. Elle s'appuie sur des études récentes qui suggèrent que les PDL peuvent altérer la connectivité fonctionnelle d'une manière qui interrompt les structures spatio-temporelles stables de l'activité cérébrale et augmente la communication entre des régions cérébrales habituellement isolées (5). Elle met aussi en avant l'effet « psychoplastogène » des PDL, c'est-à-dire leur capacité à augmenter la croissance et les connexions des neurones. Les PDL induisent, en effet, un état de neuroplasticité cérébrale transitoire qui est présenté, dans le modèle matérialiste, comme étant le responsable des changements subjectifs constatés lors des PAP (41).

L'approche anthropologique (culturaliste, structuraliste, contextuelle) suggère que l'expérience psychédélique est fortement contrainte par les facteurs sociaux liés à la culture, au contexte et à l'histoire personnelle de l'individu. Les interventions psychédéliques semblent soigner à la fois en augmentant la flexibilité cognitive et la suggestibilité, et en fournissant des cadres rituels symboliques (signaux symboliques situationnels) qui encouragent le passage à des états mentaux positifs marqués par l'ouverture et l'optimisme. Les rituels évoquent ainsi des expériences spécifiques et dirigent stratégiquement le flux des pensées stimulées par les PDL afin de produire des bénéfices personnels et communautaires. En effet, la spontanéité, la labilité et la volatilité des états mentaux provoqués par les PDL ne conduisent pas automatiquement, sans guidance, à une expérience agréable, créative, ou bénéfique.

L'approche dite de « neurophénoménologie culturaliste » fait de l'expérience psychédélique le résultat d'une interaction entre mécanismes biologiques et influences psychologiques et culturelles. Elle examine comment la neurobiologie et les facteurs socioculturels interagissent pour façonner l'expérience PDL. Elle décrit comment la culture et le contexte « contraignent » et orientent les états cognitifs flexibles créés par les PDL. Cette approche, déjà un peu plus intégrative, nous paraît incomplète, car il lui manque, selon nous, un « troisième élément » : l'intervention de la Conscience Source ou de l'un de ses champs différenciés. La neurophénoménologie culturaliste ne peut en effet expliquer à elle seule la nature des contenus et processus mentaux surprenants, inédits, imprévus, non intentionnels, et indépendants du milieu culturel du sujet, qui surviennent lors des expériences psychédéliques transpersonnelles, spirituelles ou mystiques. Elle occulte le fait que ceux-ci puissent provenir de l'élargissement de la conscience personnelle se connectant à des flux et à des champs provenant d'une Conscience universelle...

Il nous semble donc fondamental – comme beaucoup avant nous depuis des millénaires – de prendre en compte la possible existence d'un vaste champ de Conscience, matrice primordiale de tout ce qui existe, constitutive de notre monde et de tous les mondes, visibles ou invisibles. Cette Conscience s'exprime d'autant plus à travers nous que notre petite conscience personnelle s'est élargie et (re)devient moins dissociée de ce champ. Pour fournir un cadre conceptuel à cette proposition, nous allons suivre la voie tracée par Aldous Huxley (1954), pour qui la conscience individuelle est séparée de la Conscience Source par une « valve de réduction » constituée par le cerveau. Celui-ci agirait en effet en filtrant l'ensemble des perceptions des mondes intérieurs et extérieurs pour ne conserver que ce qui est utile et pratique à la petite conscience, pour la survie biologique et l'adaptation sociale de l'individu. Selon Carhart-Harris, Erritzoe et Williams (5), le « réseau du mode par défaut » cérébral pourrait être un équivalent, au moins partiel, de la « valve de réduction » de Huxley.

L'action des PDL se ferait donc en inhibant temporairement le fonctionnement de cette valve réductrice et en ouvrant ainsi la conscience

personnelle à une perception plus directe, complète, et profonde de la « réalité ultime » sous-jacente, que Huxley qualifia sous le terme « *Mind at Large* » (« l'Esprit en Grand »), ou « Conscience transpersonnelle ». Cela provoque une perception transitoire de la totalité du Conscient qui englobe tout ce qu'un individu a vécu, mais aussi tout ce qui se produit partout et de tout temps dans l'univers. Ce « *Mind at Large* » échappe à tout conditionnement et n'est pas soumis à des contraintes biologiques, psychologiques, linguistiques, ou culturelles. Huxley voyait ce type d'expérience, salutaire, comme un « espace liminal » d'où un individu – libéré des filtres restrictifs agissant normalement sur sa conscience – bénéficie ainsi d'une perception plus globale et totale de lui-même, de l'univers et de la réalité ultime. Huxley évoquait le célèbre aphorisme de William Blake (légèrement modifié ici) : « Si les portes de la perception étaient nettoyées, toute chose apparaîtrait à l'homme telle qu'elle est, infinie. Mais l'homme s'est enfermé lui-même au point de ne plus voir les choses qu'à travers les étroites fentes de sa caverne. » Huxley suggéra que ce « nettoyage de la perception » – voire cette « ouverture des portes de la perception » – pouvait entraîner une vision sacramentelle de la réalité, jugeant inestimable la valeur émancipatoire d'une telle expérience.

La notion de *valve de réduction* proposée par Huxley découle de théories formulées par Charlie D. Broad (1887-1971) et par Henri Bergson (1859-1941). Elle est énoncée ainsi dans *The Marriage of Heaven and Hell* (William Blake, 1793) : « Être secoué hors des ornières de la perception ordinaire, avoir l'occasion de voir pendant quelques heures intemporelles le monde extérieur et l'intérieur, non pas tels qu'ils apparaissent à un animal obsédé par la survie ou à un être humain obsédé par les mots et les idées, mais tels qu'ils sont appréhendés, directement et inconditionnellement, par l'Esprit en Général (l'Esprit en Grand) – c'est là une expérience d'une valeur inestimable pour chacun [...] »

La plasticité et la désinhibition neurobiologiques survenant lors d'une expérience psychédélique ouvrent en effet des « failles », des « fenêtres » nouvelles transperçant les conditionnements, des « trous dans les filtres ». On peut très bien envisager que la Conscience ou ses champs différenciés

pénètrent par ces « ouvertures », déployant des espaces intérieurs non conditionnés, et pouvant alors réorganiser le psychisme et le corps. La grande Conscience n'est pas conditionnée par l'ego ou la culture, et la connexion de celle-ci à l'individu introduit donc bien plus de changements profonds, créatifs et originaux, que ne peuvent le faire les seules modifications adaptatives des structures biologiques ou culturelles déjà inscrites en lui... Andrew Gallimore parle, lui, d'un câblage momentanément différent du cerveau permettant de percevoir des réalités alternatives, d'autres dimensions, tout aussi réelles que les nôtres.

Certes, biologie et culture/contexte jouent un rôle évident dans les changements positifs permis par les PDL, mais il nous semble raisonnable de soutenir l'hypothèse (au vu même des résultats scientifiques de la recherche clinique) selon laquelle les processus permis par l'élargissement de la conscience, lors de l'atteinte des niveaux transpersonnels et/ou impersonnels, jouent un rôle majeur lors de changements ou de guérisons significatifs. C'est l'expérience subjective de l'élargissement de la conscience qui serait le plus thérapeutique en soi.

Dans le cadre du modèle intégratif « théo-neuro-structuraliste » (TNS), nous proposons de conceptualiser le processus complet de l'expérience psychédélique comme se déroulant en trois phases. Une première phase plus biologique, une deuxième plus psychologique/culturelle, et une dernière de nature essentiellement spirituelle (tableau 1, ci-après).

Conclusion

Phase 1 : neurobiologique ++	Phase 2 : psychologique et contextuelle ++	Phase 3 : spirituelle ++
Diminution et modification des contraintes biologiques « réductrices » ou « inhibitrices » du cerveau. Augmentation de certaines des capacités cérébrales de réception-transduction.	Prise de conscience de l'influence de structures externes ou internes. Plus grande suggestibilité à l'influence de ces structures. Changement de structures par l'ouverture à d'autres influences.	Réorganisation structurelle, création de nouveaux modes de fonctionnement, psychiques et corporels, sous la guidance d'une conscience accrue.

Tableau 1

La première phase se caractérise par une diminution du filtrage de l'information par le cerveau. Des modes de réception et de traitement automatiques et « forcés » de l'information sont désactivés. La connexion et la croissance des cellules nerveuses sont stimulées, faisant du cerveau un meilleur « récepteur-transducteur » (cf. modèle dit du « poste de radio », présenté plus bas).

S'ensuit la phase 2, dans laquelle une plus grande flexibilité psychologique permet l'apparition de trois ordres de phénomènes, tous liés à l'expansion de la conscience personnelle (capacités de « pleine conscience ») : (1) une prise de conscience de l'influence des structures internes engrammées psychiquement (biographiques ou socioculturelles), ou (2) un accroissement de l'influencabilité vis-à-vis des structures externes (le *setting*, les rituels, le contexte), ou enfin (3) une plus grande flexibilité psychologique, une plus grande souplesse des structures internes, les rendant plus malléables et ouvertes au changement. Ce « nettoyage structurel » permettra, à la phase suivante, une meilleure réception de champs de la Conscience (rencontre de champs différenciés sous forme d'entités ou d'archétypes, fusion avec la Conscience

Source), à l'origine d'expériences originales, « hors emprise de l'ego », non conditionnées.

Enfin, en phase 3 arrive la réorganisation physique et psychique, avec la création de nouvelles structures émotionnelles et mentales, sous l'influence d'une conscience élargie. L'ancien fonctionnement est modifié de manière très souvent inattendue et originale, dénotant la présence agissante d'une intelligence à l'œuvre, d'une sagesse bienveillante, d'un « GOD » (acronyme astucieux en anglais, développé par Garry Schwartz¹, pour signifier un principe qui guide-*Guiding*, organise-*Organize*, et conçoit-*Design*). Cette phase reflète donc plus spécifiquement l'influence spirituelle de la grande Conscience ou de certains de ses champs, intervenant pour remodeler le fonctionnement et l'organisation de la psyché, et même du cerveau.

Sur le plan purement biologique, on imagine en effet mal comment des neurones, même en se mettant en réseau, pourraient produire à eux seuls de nouvelles connaissances, nécessitant des expériences qu'ils n'ont cependant jamais vécues auparavant, donc jamais mémorisées. On peut aussi raisonnablement douter du fait que des neurones soient capables d'une réorganisation profonde et cohérente de la psyché par un simple et unique processus d'« autopoïèse » (qui reste un mot creux, uniquement descriptif et très hypothétique à ce niveau-là...), tout en créant une atmosphère d'amour, de lumière et de sagesse²...

De même, une telle créativité novatrice ne peut être expliquée par la simple réactivation-stimulation de structures mentales internes, qui reproduirait plutôt une répétition sans nouveauté radicale. Elle ne peut

1. Gary Schwartz est professeur de psychologie, de médecine, de neurologie, de psychiatrie et de chirurgie à l'université de l'Arizona, et directeur du Laboratory for Advances in Consciousness and Health. Il a été le président fondateur de l'Academy for the Advancement of Postmaterialist Sciences. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont *Extraordinaires contacts avec l'au-delà* (Guy Trédaniel éditeur, 2017) et *La Promesse sacrée* (Guy Trédaniel éditeur, 2018), livre dans lequel il définit le GOD.

2. Rappelons aussi, tout simplement, qu'à la base on n'a pas de preuves ni de faits montrant que les neurones soient capables, déjà au moins, d'engendrer la conscience...

être expliquée, non plus, par le seul jeu de structures externes (*set and setting*, rituels...), plus ou moins figées, qui sont elles aussi du « déjà connu ». D'ailleurs, dans les PAP, on utilise le plus souvent l'approche dite de « *hands off* » ; par laquelle l'individu voyage seul, allongé avec un masque sur les yeux et de la musique dans les oreilles – l'accompagnant intervenant le moins possible afin de laisser se dérouler librement le processus. Ainsi, on cherche justement à éviter au maximum l'influence et la suggestion par des systèmes de croyance exogènes à l'individu : il y a le moins possible de directivité, d'interprétation, de suggestions ; on laisse faire et on fait confiance à l'intelligence du processus et au « guérisseur intérieur ».

Reprenons encore une fois, dit un peu différemment, les trois phases. La première étape est amorcée biologiquement. Elle correspond à la levée du filtrage (RMD), à l'ouverture de la « valve de réduction », à la mise au repos du « brouilleur cérébral », ou à la réduction de la dissociation d'avec le champ de la grande Conscience. Elle permet alors d'enclencher la deuxième étape, celle de la mise en lumière, de la « prise de conscience », de : (1) l'influence habituellement cachée des structures psychologiques internes de l'individu ; (2) l'influence parfois aliénante et délétère des structures externes, culturelles, contextuelles, sociales, grossières, répétitives et figées. Lors de cette étape s'ouvre aussi un espace qui permet l'influence de structures « invisibles », subtiles et vivantes (champs de conscience externes, champs morphiques, « esprits » ou entités exogènes, conscience du thérapeute...). Tout cela conduit à la troisième étape, (3) celle du changement des schémas cognitivo-affectifs, de l'avènement d'un « ordre interne nouveau » guidé par l'information originale, intelligente, inspirée et positive, amenée par la Conscience et ses divers champs. Plus les structures mises en jeu sont subtiles – voire, mieux, quand il s'agit de la Conscience sans forme (lors de l'expérience mystique, par exemple) –, plus le changement va être important, radical et novateur.

Mais, quand les changements sont provoqués par l'influence de structures externes socioculturelles figées, chez un individu rendu très suggestible par l'effet du PDL, le risque est un empiètement aliénant sur

sa subjectivité. Il s'agit alors d'un changement qui ne correspond pas à ses besoins intimes de croissance vitale et de libération.

À l'inverse, faire appel au « guérisseur intérieur » lors de la PAP va éviter ce risque d'empiétement, d'imposition ou d'intrusion. L'accompagnant, tout comme le patient, peut lui faire pleinement confiance lors d'une PAP : ce guérisseur intérieur correspond à « l'intelligence du vivant » à l'intérieur de l'individu, mais il reflète aussi le lien de la petite conscience personnelle (habituellement piégée et hypnotisée par les structures cognitivo-affectives de l'ego) avec la grande Conscience. Ce que l'on nomme les « guérisseurs extérieurs », ce sont les champs de conscience externes mobilisés par le cadre, le *set* et le *setting* (dont les thérapeutes).

Évidemment, le modèle TNS du tableau 1 est circulaire et interactif. Il n'est pas seulement séquentiel, il y a des boucles reliant les étapes 1 à 3 de façon récurrente, celles-ci entretenant alors une dynamique synergique... Ainsi, l'étape 3 (la connexion aux champs de conscience) peut retentir sur l'étape 1 : la psychoplastogénèse est stimulée par la connexion à la conscience, ce qui, à son tour, retentit sur l'étape 2 (fluidité cognitive). Ces changements vont, à leur tour, favoriser une plus grande connexion à la Conscience, etc. Puis on repart pour une nouvelle boucle positive...

Le tableau 2 qui suit propose une liste plus précise des facteurs associés à chacune de ces trois phases. Les majuscules M et PM signifient respectivement que le processus est compris sous l'angle d'un modèle « matérialiste » ou « postmatérialiste ».

Conclusion

Temps biologique	Temps psychologique	Temps spirituel
1	3	5
<ul style="list-style-type: none"> • Diminution des contraintes biologiques provoquant une libération de certains processus cognitifs (M). • Désinhibition cérébrale par mise au repos du « réseau du mode par défaut » (M). • Diminution de l'activité de filtration de la Conscience par la valve de réduction du cerveau (Huxley), (PM). • Hypofonctionnement cérébral global provoquant une diminution de la dissociation d'avec la Conscience (Kastrup), (PM). • Modèle du « poste de radio récepteur/transducteur » qui fonctionne mieux (PM). 	<ul style="list-style-type: none"> • Ouverture, dans la psyché, d'un espace libre non conditionné permettant la « prise de conscience » et amenant un état de <i>mindfulness</i> (pleine conscience), ou conscience observante accrue. • Détachement et/ou désidentification d'avec les schémas dysfonctionnels. • Relâchement des mécanismes de défense psychiques. • Parfois même, « dissolution » de l'ego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Réorganisation et création de nouvelles structures psychiques et cérébrales. • Néguentropie. • Expérience transpersonnelle. • Expérience mystique et/ou religieuse (lors d'une dissolution de l'ego, surtout).
2	4	6
<ul style="list-style-type: none"> • Nouveaux réseaux neuro-naux (M). • Neurogenèse, synaptogenèse (M). • Entropie-désorganisation. • « <i>Reset</i> » cérébral (M). • Neuroplasticité (M). • Diminution de l'activité cérébrale (PM). 	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilité psychologique-fluidité cognitive. • Mise en évidence et en lumière de l'influence inconsciente de structures psychiques internes liées à l'histoire personnelle ou aux conditionnements socioculturels. • Suggestibilité à l'utilisation intentionnelle d'un cadre externe (<i>set and setting</i>, rituels, psychothérapie) pour influencer stratégiquement et/ou canaliser le fonctionnement psychique stimulé/modifié <i>par</i> le PDL. • Influence nouvelle sur la psyché par des champs de conscience : (1) champ personnel (guidance de l'âme, supraconscience, Soi), (2) champs externes différenciés (rencontres avec des entités, des archétypes, et d'autres réalités habituellement inaccessibles), (3) la Conscience Source (expérience mystique-critères de Stace). 	<ul style="list-style-type: none"> • Cerveau autopoiétique se réorganisant par lui-même ? (M) : NON ! • Effets positifs d'un <i>set et setting</i> favorable ? : UN PEU... • Action créatrice et restructurante provenant de la connexion à des champs de Conscience plus larges ++ (PM) : OUI !

Tableau 2

Expliquons plus en détail quelques-uns des termes de ce tableau.

Dans la **case 1** :

On pourrait croire, dans un modèle purement matérialiste (M), que la modification du fonctionnement neuronal crée directement les phénomènes subjectifs de l'expérience psychédélique, mais le *hard problem* de la conscience – l'impossibilité d'expliquer le passage de la matière à la conscience – limite la portée explicative de cette hypothèse. Certaines composantes de l'expérience psychédélique peuvent probablement s'expliquer par des mécanismes purement biologiques, mais pas toutes ; reste donc à déterminer lesquelles. Les PDL favorisent la plasticité neuronale structurelle et fonctionnelle dans le cortex préfrontal par l'action sur les récepteurs 5 HTA2, et les effets antidépresseurs des PDL sont associés à la réorganisation des réseaux cérébraux. Bien que ces mécanismes neurobiologiques (et d'autres encore) soient probablement responsables de certains effets thérapeutiques des PDL, ils n'éliminent cependant pas le rôle médiateur essentiel des effets subjectifs (notamment spirituels) de l'expérience psychédélique dans l'efficacité des PAP chez l'humain. Les mécanismes neurobiologiques sous-jacents aux PAP sont certainement nécessaires, mais pas suffisants, pour engendrer les bénéfices thérapeutiques complets et durables que l'on peut constater.

Ou bien on peut penser autrement, dans le cadre d'un modèle post-matérialiste (PM). Ici, les PDL diminueraient l'activité de la « valve de réduction » qu'est le cerveau, par un hypofonctionnement cérébral global, ou par réduction de l'activité du RMD (réseau du mode par défaut) ou de toute partie cérébrale filtrant et réduisant la connexion à la Conscience. La réduction de l'activité du cerveau sous PDL a d'ailleurs été démontrée scientifiquement (39).

Enfin, dans un autre modèle – lui aussi très souvent utilisé par les scientifiques postmatérialistes, celui dit du « poste de radio » –, les PDL agiraient en augmentant les capacités cérébrales de « réception-transduction de la Conscience », en modifiant cette sorte de « poste de radio » que serait le cerveau. Dans cette analogie, l'action des PDL est l'équivalent d'une augmentation de la puissance des transistors, ou d'un

déploiement plus large de l'antenne, ou de toute autre modification permettant la sélection de nouvelles longueurs d'ondes. Cela autorisant la réception de « nouveaux programmes de la Conscience » par le poste/cerveau, à l'origine d'une partie du vécu psychédélique.

En résumé, pour la partie PM de la case 1 : les PDL augmentent la capacité du cerveau à réceptionner et à effectuer la transduction des champs de Conscience (modèle du « poste de radio ») ET/OU diminuent l'activité de « filtration » réalisée par le cerveau (modèle de la « valve de réduction »). Dans les deux cas, il y a un accès « à plus haut débit » aux champs de la Conscience, ce qui va entraîner secondairement l'hyperconnectivité constatée entre diverses zones cérébrales. En effet, la réduction du « filtre cérébral » (hypofonctionnement du RMD, et réduction globale d'activité cérébrale) permet, tel un voile qui se soulève, la prise de conscience d'autres domaines de réalité habituellement filtrés, inconscients et invisibles. Quant à la métaphore du « poste de radio », elle souligne le fait que le cerveau ne crée pas de nouveaux programmes (de nouveaux champs de Conscience), mais peut en capter d'autres. Pour poursuivre l'analogie, tout comme la réception de nouveaux programmes par un poste se manifestera secondairement par une activité électronique détectable à l'intérieur de celui-ci (et par des ondes sonores à l'extérieur du poste), de même la réception de champ de conscience par le cerveau se manifestera par une activité chimique et électrique visible par imagerie cérébrale.

Les cases 1 et 2 contiennent aussi une référence à une conséquence de l'hypofonctionnement cérébral créé par les PDL. Cette diminution de l'activité cérébrale refléterait et induirait la diminution du « processus dissociatif » permanent existant entre notre conscience individuelle et la Conscience Source. C'est le paradigme de « l'idéalisme analytique » (postmatérialiste) développé par Bernardo Kastrup en 2021. Selon ce paradigme, la Conscience est fondamentale dans l'univers, et non liée spatialement ; alors que le fonctionnement cérébral normal correspond à une dissociation ou une localisation des contenus de celle-ci.

Certaines altérations de la fonction cérébrale réduisent cette dissociation ou localisation, conduisant alors à une conscience élargie et à des expériences transcendant le « moi ».

Il pourrait paraître très étonnant que des phénomènes si riches, complexes et intelligents que ceux de l'expérience subjective psychédélique surviennent sur un cerveau en hypofonctionnement, si l'on s'en tenait à l'hypothèse matérialiste stipulant que le cerveau crée la conscience. Mais cela n'est plus très étonnant, si l'on fait l'hypothèse que le cerveau est au cœur du processus dissociatif tenant éloignée la conscience individuelle du champ de la grande Conscience. Le principe ne s'applique d'ailleurs pas qu'aux psychédéliques. L'hypofonctionnement cérébral et même l'arrêt quasi total du fonctionnement cérébral peuvent survenir au cours de nombreuses altérations et lésions du cerveau, amenant là aussi l'acquisition de nouvelles capacités parfois prodigieuses, instantanées et sans apprentissage préalable, dans les domaines intellectuels, artistiques ou spirituels. Ainsi en est-il des capacités apparaissant pendant ou après les souffrances cérébrales suscitées par tout ce qui est cité à la suite : le jeu du foulard avec auto-strangulation, prisé à une certaine époque par les adolescents (49) ; l'état de conscience élargie de pilotes de chasse soumis à de trop grandes forces gravitationnelles créant une hypoperfusion de leur cerveau (100) ; les très riches expériences subjectives des expériences de mort imminente (40), (47), alors que l'EEG est quasiment « plat », et le cœur à l'arrêt ; les lésions cérébrales touchant les zones frontales et pariétales chez des soldats de la guerre du Vietnam, associées à l'apparition d'« expériences mystiques » (15) ; les dommages cérébraux collatéraux lors de l'ablation chirurgicale de tumeurs s'associant statistiquement à l'apparition plus fréquente de sentiments de transcendance (93) ; ou encore les cas de « syndromes du savant acquis » dans lesquels une personne acquiert brutalement des capacités (musicales, linguistiques, mathématiques, mnésiques, etc.) après avoir reçu une balle dans la tête, après avoir subi un accident vasculaire cérébral, après avoir attrapé une méningite, après avoir vécu une commotion cérébrale, et même parfois lors de la progression d'une démence (48), (53), (54), (68), (92).

Ces faits plaident en défaveur du modèle matérialiste déclarant que le cerveau générerait la conscience. Ce qui impliquerait logiquement que, lorsque la conscience est enrichie, augmentée ou élargie, l'activité cérébrale devrait aussi être fortement augmentée (39). En réaction, les neuroscientifiques matérialistes ont cherché des indices qui pourraient indiquer que l'activité cérébrale est quand même accrue sous PDL. Ils ont ainsi étudié : la variabilité d'activité cérébrale (88) le couplage fonctionnel entre différentes aires du cerveau (65) et, plus récemment, des propriétés du fonctionnement cérébral appelées « complexité », « diversité » (77) « entropie » et « caractère aléatoire » (5). Ces indices ne reflètent cependant pas réellement une « augmentation de l'activité cérébrale », alors qu'ils ont pourtant été présentés comme tels dans la presse non spécialisée, ou même par des scientifiques... Ce qui est surprenant et s'expliquerait non pas par tricherie ou mauvaise volonté, mais bien plus certainement par la pression implicite du modèle matérialiste dominant, entraînant des « attentes paradigmatiques » (« *paradigmatic expectations* »), selon Kastrup et Kelly (2021). Ces attentes, rappelons-le, sont les suivantes : le cerveau « doit » produire la conscience, et donc « doit » augmenter son activité au cours d'une expérience psychédélique intense.

La case 2 représente aussi l'hypothèse matérialiste proposée par Carhart-Harris, selon laquelle la provocation d'une désorganisation importante du fonctionnement cérébral par les PDL (chaos, entropie) amènerait « par miracle » un « *reset* cérébral », sous la forme d'une réorganisation fonctionnelle saine et adaptée, comme si, en jetant en l'air une pile de linge sortant de la machine à sécher le linge, les habits pouvaient retomber tous pliés et en ordre, sans l'intervention d'une volonté, d'une intention, et d'une action humaine...

Enfin, la case 2, avec ses items *neuroplasticité*, *neurogenèse*, *synaptogenèse*, évoque l'hypothèse du rôle central que pourrait jouer la « psychoplastogénèse » dans l'efficacité des PDL. Oui mais voilà, faut-il l'envisager d'un point de vue matérialiste, du genre « plus de neurones et plus de connexions égalent plus de conscience et apparition d'un changement psychologique » ? Ou bien d'un point de vue « postmatérialiste »,

plus de conscience stimule le cerveau, ce qui entraîne alors une croissance cérébrale réactionnelle? Ou bien les deux mécanismes interviennent-ils de concert, en synergie?

La **case 3** reflète les facteurs psychologiques à l'œuvre dans une PAP. Du fait de leur saillance, les expériences spirituelles et/ou mystiques (EM) constituent des points de bifurcation dans les narratifs organisant le « moi », et fournissent une impulsion puissante pour se désidentifier de certaines structures figées de pensées, de sentiments, et de comportements. Mais il n'y a pas que les expériences mystiques et spirituelles qui entrent en jeu. Au niveau purement psychologique, le relâchement des mécanismes de défense psychiques, les prises de conscience psychologiques des structures internes ou externes influençant habituellement le sujet inconsciemment, et la modification de certaines croyances dysfonctionnelles vis-à-vis de soi, des autres, du monde se révèlent, elles aussi, fondamentales pour une évolution positive durable après une PAP. Le simple élargissement de la conscience (*mindfulness*) est lui aussi thérapeutique. Par ailleurs, les EM et les prises de conscience psychologiques sont deux facteurs médiateurs qui peuvent avoir des effets indépendants l'un de l'autre dans les résultats positifs des PAP, notamment pour la dépression, l'anxiété et les addictions (17), (24).

La **case 4** parle aussi de l'importance de la bonne et juste « manipulation » des cadres internes et externes (le *set* et le *setting*) pour favoriser et stimuler les processus de changement et de guérison. C'est à cet endroit qu'une bonne connaissance des pratiques et rituels de type ancestraux peut s'avérer très utile, à condition de ne pas « polluer » le champ thérapeutique par des contenus et concepts inadaptés et « plaqués » de manière inadéquate pour des Occidentaux.

La **case 4** fait aussi référence au fait que l'augmentation de la « flexibilité psychologique » entraînée par le PDL peut rendre plus suggestible et plus influençable par le *set and setting*, et par les rituels et interventions thérapeutiques déployés lors de la séance de PAP. La plasticité neuronale ne doit pas être confondue avec la « flexibilité psychologique ».

Ce serait confondre matière et conscience, et inverser peut-être le sens de la relation de causalité la plus plausible, selon laquelle c'est l'afflux de conscience qui crée la flexibilité, ce qui, secondairement, mobilise les neurones et stimule la neurogenèse... Dans le tableau 2, la neurogenèse (case 2) a donc été séparée de la fluidité et de la flexibilité cognitives (case 4).

Si l'on examine maintenant les cases 3, 4 et 5 transversalement, on voit que, lorsqu'il y a dissolution totale de l'ego (case 3) le psychisme fusionne/s'unit au champ de la Conscience Source (case 4), et il y a alors expérience mystique réellement transformatrice (case 5). Un autre cas de figure peut se rencontrer : l'ouverture partielle d'un espace psychique libéré des contraintes de l'ego, et l'élargissement de la conscience personnelle qui va avec (case 3), ouvrant la possibilité d'une rencontre avec d'autres champs de conscience sous forme d'entités autonomes ou de figures divines (case 4), ou débouchant sur une expérience transpersonnelle bouleversant la vision de la réalité et le sens de la vie pour l'individu (case 5).

Enfin, on retrouve dans le tableau 2, sous divers aspects, le couple « désorganisation/réorganisation » et ses variantes, tel le processus de « mort-renaissance », le couple d'opposés « entropie/négentropie », la notion de « *reset* neuronal » (effet dit « de la boule de neige », que l'on secoue, et à l'intérieur de laquelle retombent alors les flocons, selon un nouvel ordre). Ce « dipôle » relie les cases 2 et 5, illustrant les deuils, les lâcher-prise, destructions/déstructurations qui sont nécessaires tant au niveau biologique, structurel que spirituel, pour une transmutation profonde et essentielle. Le voyage psychédélique n'est donc pas une mince affaire...

Maintenant, considérons le modèle TNS sous un autre angle, en examinant quels sont les intérêts heuristiques et pratiques, mais aussi les limites explicatives, de chacune de ses trois composantes.

Le tableau 3 en fait la synthèse.

Psychédéliques : entre science et spiritualité

	Intérêts	Limites
Modèle neurobiologique	1	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Rend visibles, selon un point de vue « à la troisième personne », les effets des mouvements de la conscience sur les neurones. • Facilite la découverte de nouveaux psychédéliques (« Shulgin », action sur le RMD...). • Rassure, rationalise et « légitime » en intégrant le modèle matérialiste. • Propose des métaphores « parlantes » et « incarnées » : neuroplasticité, désinhibition, hyper-associativité, etc. • Porte d'entrée semblant « sérieuse » pour l'opinion publique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le <i>hard problem</i> de la conscience : ce modèle n'explique pas les « prises de conscience ». • Ne propose qu'une interprétation unidirectionnelle des corrélations entre états cérébraux, processus cognitifs et conscience. • Fait du cerveau une « personne » qui est capable de réagir comme un sujet. • N'explique pas l'originalité du vécu psychédélique.
Modèle structuraliste	2	5
	<ul style="list-style-type: none"> • Explique l'importance du <i>set et setting</i>, et incite à concevoir des nouveaux protocoles, hybrides, d'accompagnement. • Justifie l'importance de combiner psychothérapie et psychédéliques. • Reconnaît les influences que peut avoir la culture sur les expériences PDL. • Rend conscient du risque de dérives sectaires, du conditionnement et des « conversions forcées ». 	<ul style="list-style-type: none"> • N'explique pas les expériences dans lesquelles le sujet vit des choses totalement à l'opposé de sa culture ou du contexte. • N'explique pas les expériences qui semblent complètement indépendantes, ou à l'opposé, de la structure psychologique et/ou de l'histoire personnelle du sujet.
Modèle spirituel	3	6
	<ul style="list-style-type: none"> • Tient compte de l'existence d'une conscience indépendante du cerveau (EMI, postmatérialisme...). • Permet de comprendre le processus intelligent et intentionnel à l'œuvre dans la phase de « réorganisation/création » (l'« architecte »). • Explique le lien entre les notes élevées aux échelles de mysticisme (MEQ, HMS...) et les résultats positifs et durables des PAP. • Explique ce que les neurones seuls ne peuvent pas produire : la beauté, la lumière, l'harmonie, l'intelligence, l'amour, la sagesse. • Explique ce que les structures internes ou externes ne peuvent pas produire : l'inattendu, l'imprévu, le surprenant, l'original, le non-conditionné et l'inconnu. • Explique le caractère transculturel et universel des expériences mystiques (James, Huxley, Stace, niveau 3') et parfois de celles transpersonnelles (Gröf). • Justifie la synergie entre les méthodes spirituelles sans PDL et les PAP. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne propose qu'une interprétation unidirectionnelle des corrélations entre états cérébraux, processus cognitifs et conscience.

Reprenons, là aussi, plus en détail quelques cases.

Dans la **case 1**, l'argument selon lequel le modèle matérialiste « facilite la découverte de nouveaux psychédéliques » peut être illustré par au moins deux faits. Le premier est que l'on peut, en connaissant bien la structure chimique des PDL, concevoir plus facilement de nouvelles molécules en les anticipant comme pouvant être des candidates potentielles ayant une action psychédélique. Le meilleur exemple étant le pharmacologue et chimiste Sasha Shulgin qui, fort de ses connaissances, a inventé et testé de nombreux PDL originaux dans les années 1960 à 1990. Le second argument est que l'on peut avoir un bon aperçu du potentiel psychédélique de nouvelles substances en visualisant, par imagerie cérébrale, leurs actions sur les principales structures neuronales semblant mobilisées lors de la prise de PDL, comme celles sur le « réseau du mode par défaut », par exemple.

La **case 2** du tableau 3 justifie l'importance de combiner psychothérapie et psychédéliques. Certaines psychothérapies semblent plus prometteuses à cet égard. L'ACT (*acceptance and commitment therapy*) et l'ACE (*accept, connect, embody*) sont les prototypes des nouvelles approches psychothérapeutiques intégrant la thérapie de pleine conscience (*mindfulness*) et la thérapie cognitivo-comportementale (CBT) de troisième génération, qui identifient et mettent en action les valeurs positives de l'individu. Elles s'appuient sur l'augmentation de la « flexibilité psychologique » comme facteur thérapeutique primordial. La flexibilité psychologique peut ainsi être provoquée à l'avance, avant la PAP, grâce à des thérapies comme l'ACT ou l'ACE, qui peuvent préparer le terrain pour rendre la séance de PAP plus fructueuse. Enfin, après la séance de PAP, l'ACT ou l'ACE peuvent exploiter la « fenêtre de tir » de neuroplasticité biologique et de psychoplasticité psychologique provoquée par le PDL pour avoir des effets thérapeutiques encore plus marqués.

La recherche devrait ainsi étudier comment des améliorations et des raffinements du cadre thérapeutique peuvent provoquer et/ou exploiter au mieux cette flexibilité cognitive. L'ACT, l'ACE, et la PAP augmentent toutes trois la flexibilité psychologique, et semblent donc très compatibles

et en synergie potentielle. Les manuels de Yale et de l'Imperial College de Londres proposent ainsi d'intégrer l'ACT aux PAP. Quant à Rosalind Watts, elle intègre ACE et PAP.

Certains chercheurs vont jusqu'à affirmer que ce serait par l'intermédiaire de l'augmentation de la flexibilité cognitive que s'expliqueraient les pouvoirs thérapeutiques des expériences spirituelles et des prises de conscience (*insights*) survenant lors d'une PAP (17). Attention, toutefois, à ne pas conclure que c'est la neuroplasticité créée par les PDL qui augmenterait la flexibilité psychologique ; ce serait confondre matière et conscience. Peut-être est-ce plutôt l'afflux de conscience catalysé par le PDL qui est simultanément responsable de la neuroplasticité, de la flexibilité psychologique augmentée, mais aussi de la survenue d'*insights* et d'expériences spirituelles. D'ailleurs, dans l'ACT sans utilisation de PDL, la flexibilité gagnée ne peut être attribuée à une neurogenèse préalable...

La **case 3** fait référence à la compatibilité du modèle spirituel proposé pour expliquer l'action des PDL avec celui issu des données recueillies sur les expériences de mort imminente. Celles-ci indiquent qu'une conscience individuelle indépendante du cerveau existe bel et bien, et qu'il est donc logique et raisonnable de supposer qu'une Conscience Source est à l'origine de la conscience individuelle et garde un lien avec cette dernière. C'est très probablement ce même lien qui s'intensifie lors de l'élargissement de la conscience individuelle produit par les PDL.

La **case 5** peut être mise en rapport avec notre modèle en six niveaux (1 à 3' : cf. l'annexe) des états élargis de la conscience :

- Il existe de nombreuses expériences de niveau 2' (transpersonnelles) ou 3 (rencontre avec une entité divine) dont la qualité et le contenu semblent ne pas dépendre du tout de la culture ou du background psychologique du sujet. Les milliers de sujets interrogés dans les études de Griffith (27), Davis (17) et Kagan (34) semblent l'attester : les entités rencontrées sont surprenantes pour les sujets et n'appartiennent pas à leur « cosmologie » ou culture spirituelle, lorsqu'ils en ont une.

- Il existe des expériences mystiques de niveau 3' dites « impersonnelles » ayant un noyau phénoménologique commun (*common core*, de Walter T. Stace) transculturel et universel, qui ne peuvent s'expliquer ni par le contexte dans lequel elles surviennent ni par les influences culturelles ou psychologiques, et qui sont très fortement associées aux changements positifs constatés dans les PAP.

En conclusion, l'approche uniquement « neurostructuraliste » (le « NS » de TNS), très axée sur les notions de « plasticité cérébrale » et de « suggestibilité-conditionnement » ne suffit pas, loin de là, à expliquer de manière complète et cohérente l'ensemble des phénomènes subjectifs survenant lors des expériences psychédéliques intenses. Le modèle TNS complet permet de parler des « esprits » ou des « entités exogènes », sans passer pour de doux dingues, tout en montrant que les découvertes de la science matérialiste sont prises en compte et ne sont pas incompatibles avec un modèle plus spirituel. Il permet de parler de conscience et de spiritualité, tout en incorporant les apports neuroscientifiques et anthropologiques. Souhaitons que cela engendre moins d'opposition, un sentiment de plus grande légitimité, et plus de crédibilité, concernant l'intérêt de l'apport de la perspective spirituelle...

Heureusement, un état d'esprit plus intégratif et coopératif est en train d'émerger. Même des chercheurs d'obédience très matérialiste acceptent de reconnaître le rôle positif possible des expériences subjectives provoquées par les PDL. Ainsi, par exemple, pour Olson (2021), l'efficacité des PDL dans les troubles psychiques est principalement et causalement liée à l'effet psychoplastogène (cf. index) de ces substances, c'est-à-dire de leur effet de recâblage des réseaux de neurones, avec augmentation de la plasticité neuronale corticale structurelle. Cet auteur admet cependant que, même si les effets subjectifs des PDL ne sont pas nécessaires pour produire les réponses thérapeutiques, ils peuvent s'avérer importants pour atteindre une efficacité maximale. Olson dit ainsi que « bien que la forte corrélation positive entre les expériences de type mystique et l'amplitude de la réponse thérapeutique n'implique pas une relation de causalité, elle doit impliquer cependant soit des

mécanismes psychologiques, soit un effet placebo extrêmement fort, du fait des statistiques particulièrement convaincantes des résultats observés lors des PAP. Donc la combinaison d'un état de plasticité neuronale élevée pharmacologiquement induit avec une expérience subjective profonde pourrait s'avérer être d'un intérêt crucial pour les malades sévèrement affligés, qui ont essayé d'autres traitements sans succès».

Attention : le concept de *flexibilité psychologique* peut être le prétexte à un « retour en arrière » réductionniste en proposant des approches excluant le rôle de la spiritualité. Ainsi en est-il du modèle « bio-psycho-social », prôné par les utilisateurs de deux psychothérapies – l'ACT et l'ACE – autour du concept de *flexibilité psychologique*, qui ne cite même pas le rôle de l'expérience spirituelle.

Dans l'utilisation de l'ACT comme psychothérapie pour accompagner les PAP³, on parle d'une approche « bio-psycho-sociale »... Pour Jeffrey Guss : « Nous croyons que ces changements sont le résultat d'une cocréation entre les facteurs biologiques, les expériences psychologiques et les effets du contenant (l'ACT, les thérapeutes, la culture) pendant les séances de psilocybine, suivis du renforcement actif par les thérapeutes. » Cela élimine le facteur spirituel, en n'en parlant pas, dans les causes et processus du changement ! Il manque en effet un élément du TNS, n'est-ce pas ? Continuons avec ce même chercheur clinicien : « Alors que ces effets pharmacologiques ont le pouvoir d'amener un certain soulagement symptomatique, nous suggérons que le plein potentiel de la PAP a plus de chance d'être libéré quand le participant est activement engagé dans un processus thérapeutique à multiples facettes, visant à interrompre les structures de pensées et comportements profondément engrammés à travers une intervention intégrative biopsychosociale. Cette approche biopsychosociale se montre très importante (99). » Ne manque-t-il pas, ici aussi, l'aspect spirituel, dans cette approche « bio-psycho-sociale » ?

3. Manuel de Yale pour la Thérapie de la Dépression Assistée par la Psilocybine : https://www.academia.edu/107883349/Manuel_de_Yale_pour_la_Thérapie_de_la_Dépression_Assistée_par_la_Psilocybine.

Dans la PAP utilisant l'ACE (99), Imperial College of London), la *flexibilité psychologique* cherche à faire oublier le rôle important des expériences spirituelles. Celles-ci sont pourtant bien présentes dans les témoignages des patients, mais elles sont « reclassées » dans la rubrique des effets psychologiques... Ainsi devient-il facile de prétendre pouvoir expliquer les effets des PAP uniquement par la psychologie.

Dans un ordre d'idée plus général, les matérialistes, par un tour de passe-passe analogue, introduisent implicitement par leur langage de la subjectivité dans la matière, par l'emploi d'explications du genre : « Le cerveau décide ceci ou choisit cela », ou « le cerveau révisé ses croyances ». Conséquemment, il leur est facile d'affirmer que les neurones peuvent expliquer les phénomènes psychologiques ; mais cela reste une tautologie... De même, quand on range les phénomènes spirituels dans le cadre de la psychologie (comme Rosalind Watts avec les six composantes de la *flexibilité psychologique*, qui comprennent en fait des expériences spirituelles), il est alors sûr que l'on peut tranquillement affirmer consécutivement que la psychologie suffit pour expliquer, à elle seule, l'expérience et les effets psychédéliques, rendant ainsi inutile la compréhension spirituelle. Les chercheurs matérialistes peuvent ainsi sereinement déclarer que la *flexibilité psychologique* est LE facteur médiateur explicatif reliant les expériences spirituelles et le résultat positif des PAP (exemple : en ACT et ACE). En effet, quatre des six éléments de la flexibilité cognitive reflètent un élargissement ou une plus grande présence de la conscience, du genre *mindfulness* ou *bodyfulness*. Alors, bien sûr, on peut dire, par conséquent, que cela explique et remplace la spiritualité. Sauf que, à la base, c'est de la spiritualité!...

Enfin, nous aimerions terminer ce chapitre en évoquant *l'approche participative énaïve* de Jorge Ferrer parce qu'elle propose une articulation novatrice entre les voies structuralistes et celles spirituelles. Ferrer conçoit les phénomènes mystiques comme des « événements cocréés » émergeant non seulement de la culture, mais aussi de l'interaction des diverses dimensions de la cognition humaine, des mondes subtils et des entités, du Mystère indéterminé, ou du pouvoir créatif de la vie et du cosmos. Sa conception inclut donc le rôle du langage et de la culture

dans les phénomènes religieux, tout en reconnaissant simultanément l'importance, et parfois la centralité, des facteurs non linguistiques (somatique, énergétique, imaginal, archétypal...) et transculturels (mondes subtils, pouvoir créateur de la vie ou de l'Esprit), façonnant l'expérience spirituelle. Reconnaître la validité d'une conception ontologique n'est pas forcément en contradiction intrinsèque avec une sensibilité contextualiste. Reconnaître que les humains non seulement découvrent mais aussi façonnent et cocréent des domaines spirituels n'annule pas la réalité métaphysique de tels mondes mystiques. Des réalités spirituelles culturellement « situées » existent réellement, ontologiquement, à l'intérieur de champs relationnels particuliers. Elles différeront forcément entre les communautés, lorsque celles-ci cocréent avec des champs différents (champs morphogénétiques d'énergie et de conscience). C'est un modèle TS original...

Nous espérons que ce voyage dans le monde psychédélique vous aura été profitable, et que vous en ressortirez enrichi de nouvelles perspectives. N'hésitez pas à nous rejoindre sur la page facebook du groupe AFUSE (Association francophone pour l'utilisation spirituelle des enthéogènes) afin d'échanger avec nous et de participer au développement des connaissances dans ce domaine. Par ailleurs, pour les soignants de langue française voulant s'initier aux PAP, n'hésitez pas à consulter le site québécois entea.ca et son programme de formation en distanciel.

Post-scriptum à la conclusion :

Citées dans la **case 1** du tableau 2, les analogies de « la levée de la valve de réduction » et du « poste de radio augmenté » pourraient sembler contradictoires. Pour autant, les deux peuvent être vraies, chacune à leur façon. Voici comment nous imaginons que chaque analogie puisse trouver sa place respective.

Les deux modèles peuvent être successifs dans le temps, c'est-à-dire que, dans un premier temps, la valve de réduction (filtres limitateurs de réception) diminue d'activité, et donc des champs de la grande Conscience entrent en contact avec la petite conscience. En conséquence,

Conclusion

et dans un second temps seulement, à la suite de l'afflux de ces champs de conscience, il y a augmentation de la neuroplasticité, de la synaptogenèse et de la neurogenèse; ce qui entraînerait de nouvelles « inscriptions dans le cerveau » sous forme de nouveaux « sillons de passage facilité de l'information ». On retrouve alors là le modèle du poste de radio dont on aurait accru les capacités de réception/transduction en augmentant le nombre de transistors ou la portée de l'antenne. Ces changements neurobiologiques permettraient aussi de plus facilement se raccorder à nouveau, ultérieurement, aux champs de la conscience qui avaient été connectés au moment de la séance psychédélique. Le frayage de nouvelles voies neuronales (l'apport de nouveaux transistors) faciliterait le retour de ces champs de conscience et permettrait la captation d'une partie au moins des « chaînes additionnelles de programmes », reçues au cours de l'expérience psychédélique. Ainsi, après la séance psychédélique, au moment de la phase d'intégration, dans les jours et semaines qui suivent, ces nouveaux réseaux de neurones constitueraient autant de « facilités d'accès » permettant de retrouver les expériences, les champs de la conscience, stockés dans un champ de mémoire (un *cloud*). En effet, le cerveau ne contient pas la mémoire (42), mais il contient les « adresses » pour aller chercher et sélectionner les champs de données adéquats. De même, lorsque vous recherchez une vidéo sur YouTube, la vidéo ne se trouve pas dans la mémoire de votre ordinateur ; mais, par contre, l'adresse pour y accéder y est bien en mémoire (l'adresse mail du site, par exemple), et c'est celle-ci qui permettra d'accéder à la vidéo. Ainsi les nouveaux réseaux de neurones frayés et engrammés pendant une PAP permettent, ensuite, d'aller chercher plus facilement cette vidéo – c'est-à-dire de se relier à ces champs de conscience et de mémoire.

POSTFACE

Marie-Odile Riffard, psychologue, psychothérapeute

À la lecture des échanges fructueux entre Olivier et Stephan consignés dans ce livre, de ces perspectives, visions et compréhensions à la fois profondes, historiques, intellectuelles, conceptuelles et expérientielles, j'ai pu ressentir parfois un grand vertige. Quelles portes ouvrons-nous au fond de nous avec les substances psychédéliques ? Avec quelle responsabilité ?

Ayant fait intimement connaissance avec quelques-unes de ces substances, j'ai conscience du fait que ce livre, en complément d'autres ouvrages, va peut-être contribuer à donner une structure possible à un certain nombre d'explorations « sauvages ». En effet, le monde des psychédéliques est un vecteur d'expériences infinies à la mesure de ses explorateurs. On peut s'y perdre et s'y trouver. Parfois vécus dans des circonstances médicales et d'ordre thérapeutique, dans une intention de guérison ; parfois vécus comme des élans puissants de rencontre avec soi ou avec la nature de la réalité de laquelle nous sommes faits, et dans laquelle nous semblons évoluer, et bien au-delà encore, ces voyages médiatisés par certaines molécules ouvreuses de portes peuvent effrayer par leur subversivité. Un semblant d'ordre intérieur va être dérangé.

Et c'est le monde qui bascule. Qu'est-ce que « le monde » ? Qu'est-ce que « mon monde » ? Est-ce qu'il y a « d'autres mondes » ? Sortir de sa finitude pour connaître l'expansion. Curiosité joueuse. L'incroyable bouleversement dans l'infini de mon intime. Dans le tout petit, la Grâce. Dans la vastitude immense, un « je » trivial ou l'éclat d'un rire pur.

Vous voyez, il n'y a que la poésie qui puisse à peine témoigner de certaines compréhensions effleurées – évidemment, non mentales.

Il n'y a qu'une certaine musique, non sonore, qui puisse porter, toute légère, le poids de la folie de notre densité d'humains. Dans ces chaos expérimentiels, dans ces changements incessants d'idées, d'images, de ressentis, d'états d'être, d'informations sensorielles ou vibratoires issues de tant de niveaux dimensionnels, j'ai pu contacter, avec une gratitude immense, la droite cohérence inaltérable d'une Lumière qui structure et qui veille. Contacter, reconnaître, en larmes, le noyau inaltérable de l'Être. Toucher du cœur la Liberté totale, essentielle.

J'ai pu sentir l'ignoble, le devenir. Et trouver cela parfait.

J'ai pu laisser passer, à travers ma petite carcasse, des souffrances intenses qui n'appartiennent à personne.

J'ai pu approcher certaines bribes abrasives de Vérité.

Disparaître dans le cœur d'un réacteur en fusion. Et être toujours « là ».

Entendre un murmure si délicat, comme le souffle d'un Amour insondable, traverser le moindre mouvement.

Vous voyez, tout cela n'est rien. L'ineffable. La difficulté à ramener ces vécus, à partager l'expérience. C'est impossible. Poser des mots, c'est immédiatement déformer.

Puis revenir au « monde », rassembler cette vie, cet espace donné, malléable à souhait. Retrouver la finitude au sein de l'infinitude. Se sentir être l'infinitude se glissant dans une expérience singulière.

J'ai à cœur d'appeler de mes vœux le jour où nous pourrions, du moins ceux qui le souhaitent, accéder librement, sincèrement, à ces possibilités d'exploration psychédélique. Entre humains solides. Pour prendre soin. Pour faire vibrer nos fragilités. Pour libérer. Pour laisser enfin aller. Pour hurler. Pour entendre. Pour ouvrir, ouvrir, ouvrir. Ensemble.

Puisse ce livre contribuer à l'évolution des mentalités, informer, dénouer les nœuds de mensonges, questionner, donner des possibilités d'élargir les points de vue, accueillir les paradoxes et rassembler.

ANNEXE 1

LES 6 NIVEAUX D'ÉLARGISSEMENT DE LA CONSCIENCE

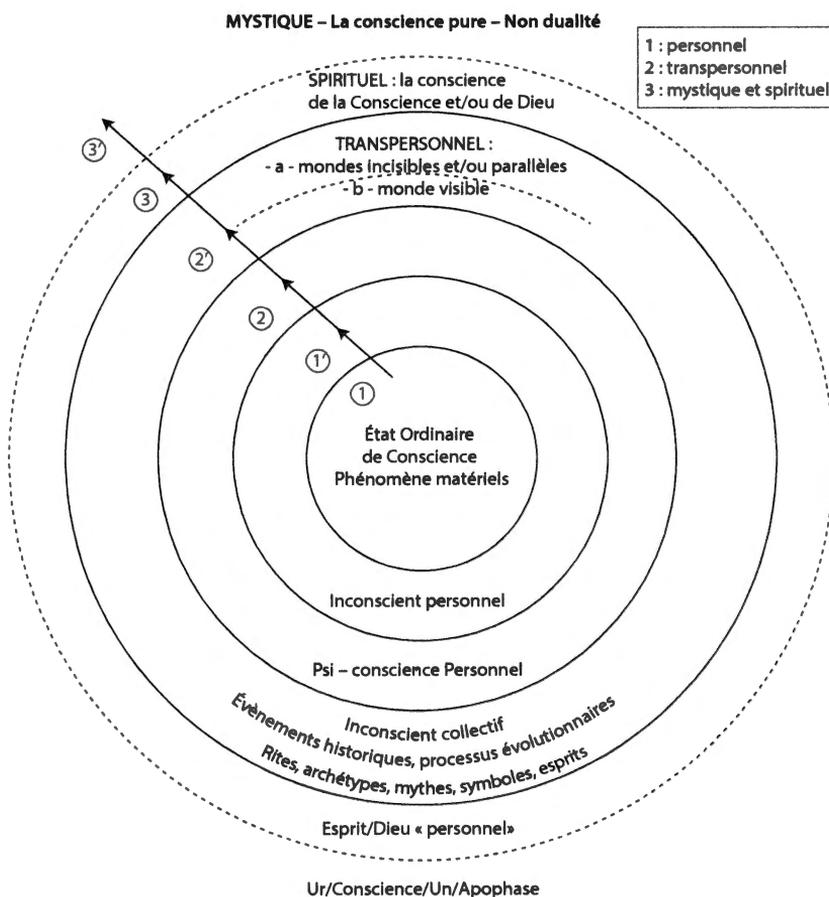


Figure 1 : les psychédéliques, l'élargissement de la conscience

La figure précédente est tirée du livre *L'Éveil psychédélique* (11). Le centre de celle-ci correspond à l'état ordinaire « rétréci » de conscience, et les cercles concentriques de plus en plus grands représentent des états de plus en plus profonds et élargis de la conscience.

On peut dire que plus je m'éloigne en conscience du centre de la figure :

- plus je sais que je ne suis pas seulement ni essentiellement mon corps ni mon ego ;
- plus je sais que je suis plus grand que tel que je me perçois habituellement ;
- plus les réalités que je rencontre réagissent à mon état d'esprit intérieur ;
- plus je perçois que je fais partie d'un grand Tout, dans lequel tout ce que je fais provoque des conséquences et des résonances, comme lorsqu'une pierre tombe dans un lac et que les ondes se répandent tout autour du point d'impact pour gagner toute la surface de l'eau ;
- plus je me rapproche de l'Amour inconditionnel, de la Lumière essentielle ;
- plus je perds mon sens de « moi je », et « je » deviens « toi », puis il ne reste même plus de « moi » ni de « toi », mais seulement « lui » (Dieu) ou « elle » (la Conscience). Autrement dit, je vis finalement le « Je suis celui qui est », qui est le stade ultime de l'éveil, selon les mystiques ;
- moins « Dieu » est vécu comme extérieur, et plus il est ressenti comme intérieur, jusqu'à ne plus faire qu'Un avec lui (ou « Elle », la Conscience) : on atteint le *Tat vam asi*, « tu es cela », « cela » étant l'unité de la Conscience. « Atman (l'âme) devient Brahman » (la Conscience originelle). Le centre obéit au principe « toi c'est toi, et moi c'est moi ». Puis on s'éloigne du centre jusqu'au niveau transpersonnel où « moi c'est toi et toi c'est moi ». Enfin, on atteint la périphérie, le niveau mystique, impersonnel, au cœur duquel « il n'y a plus ni toi ni moi. Il y a "Elle" : la Conscience ».

Nous allons maintenant détailler les caractéristiques de l'expérience psychédélique telle qu'elle se manifeste plus nettement et spécifiquement à chaque stade.

– **Niveau 1 : expériences sensorielles dans le corps et le monde extérieur**

Ce sont des expériences de nature plus ou moins abstraite et sans signification symbolique personnelle, mais qui semblent être une sorte de frontière qu'il est nécessaire de franchir pour entreprendre un voyage dans l'inconscient. La plupart du temps, ce sont des phénomènes visuels : figures géométriques, couleurs, motifs répétitifs, etc.

Voici quelques exemples typiques des modifications des perceptions au niveau 1 : augmentation de l'intensité des couleurs, augmentation de l'acuité visuelle, palinopsie (« *after images* »), paréidolie (processus consistant à reconnaître une forme familière dans un paysage, un nuage, de la fumée, une tache d'encre, etc.), changement des couleurs, distorsions de la profondeur, motifs géométriques, visions internes, synesthésie, amélioration tactile... Les cinq sens peuvent devenir extrêmement aiguisés. Un certain nombre de manifestations énergétiques peuvent aussi se produire dans le corps. On peut également avoir l'impression que celui-ci change de forme, de taille, de consistance, de densité, de poids...

– **Niveau 1' : expériences biographiques**

L'inconscient individuel est le domaine le plus facilement accessible après le franchissement de la barrière sensorielle. En état élargi de conscience, tout événement de la vie de l'individu impliquant un conflit non résolu, un souvenir traumatisant refoulé, peut émerger de l'inconscient et devenir le contenu de l'expérience, à condition qu'il ait une charge émotionnelle suffisante.

Les expériences « périnatales » font partie de ce niveau. Mises en évidence par Stanislav Grof, ce sont des expériences regroupant l'ensemble des situations gravitant autour de la grossesse et de la naissance. Comme pour les expériences biographiques, la reviviscence des événements périnataux est complète et authentique.

– **Niveau 2 : la conscience non locale, l'unité externe**

À ce stade, le sujet peut entrer en relation avec des choses de la réalité terrestre pourtant éloignées dans le temps et dans l'espace, grâce aux capacités « non locales » (**indépendantes du temps et de l'espace**) de la Conscience. Ces dernières correspondent à des capacités

parapsychologiques bien validées **par des recherches scientifiques** : la rétrocognition (vision du passé) et la précognition (vision du futur), la clairvoyance (vision à distance), la télépathie et les différents types de psychokinèse (action de la conscience sur la matière).

Il peut aussi communier et se sentir « Un » avec tout ce qui l'entoure ; c'est le sentiment d'« unité externe ». Celui-ci est caractérisé par une perception, exempte de toute interprétation, de la présence en toutes choses d'une unité (ou de la vie) imprégnant l'univers. Le sujet, en utilisant ses sens physiques, perçoit la multiplicité des objets matériels extérieurs sous une forme transfigurée, au point que « l'unité » rayonne à travers eux.

À ce niveau, il est important de noter que le sujet reste dans son corps et conserve toute son identité personnelle. Situons donc les différences existantes entre le niveau 2 et le niveau suivant, le 2' (le transpersonnel) :

- Dans les expériences de niveau 2, l'identité du sujet reste la même, sa conscience reste centrée en lui, la réalité qu'il contacte reste ordinaire même si elle peut se situer au-delà de « l'ici et maintenant » et/ou des frontières de son corps, mais sans distorsion du temps et/ou de l'espace.
- Alors que ne sont qualifiées de « transpersonnelles », au niveau 2', que les expériences où existent un changement net de l'identité de l'ego et/ou une altération du référent spatial et/ou temporel, et/ou un contact avec des réalités non ordinaires.

– Niveau 2' : niveau transpersonnel

Le psychiatre Stanislav Grof, pionnier de la psychothérapie transpersonnelle, a caractérisé l'expérience transpersonnelle comme étant « le sentiment qu'à l'individu que sa conscience dépasse les frontières habituelles de l'ego et les limitations de l'espace et du temps ; et/ou une identification avec l'univers au-delà du soi personnel » (28). Toutes les expériences psychédéliques ne sont pas forcément transpersonnelles, mais seulement celles qui expriment des changements nets dans l'identité de l'ego, ou dans les références temporelles et/ou spatiales. Percevoir des murs qui respirent ou de la musique qui semble provenir

de notre tête n'est pas transpersonnel : ce ne sont que des expériences personnelles.

Dans ce cadre, l'individu a le sentiment que sa conscience s'étend bien au-delà des limites habituelles de son corps, de son petit moi, du temps et de l'espace ordinaires ; et le spectre complet des expériences qu'il peut faire embrasse la totalité des manifestations de l'existence. Les PDL peuvent, en effet, provoquer toute la gamme des expériences transpersonnelles répertoriées et décrites par les grandes traditions spirituelles du monde.

Ainsi, l'individu peut alors avoir accès au passé et à l'avenir de l'ensemble du monde phénoménal, et aussi à de nombreux autres niveaux de réalité inaccessibles habituellement à sa conscience. C'est dire que « tout est possible » ; d'ailleurs, un des livres de Stanislas Grof s'appelle justement *Quand l'impossible arrive* (29).

Le sujet sous PDL peut devenir « un autre » en s'identifiant à une personne, à un groupe, à un peuple entier, à un animal, à une espèce végétale, à des minéraux, à l'un des quatre éléments, à un processus biologique, à la biosphère ou au cosmos. Il peut transcender le vécu de son espace corporel individuel en faisant l'expérience de ses corps subtils ou en vivant une sortie de sa conscience hors de son corps.

Il peut transcender les limites temporelles habituelles et avoir la mémoire de sa propre vie embryonnaire, du passé d'une autre civilisation, de l'évolution de l'humanité tout entière, ou de ce qui peut ressembler à une incarnation passée ou à l'existence de l'un de ses ancêtres.

Il peut aussi rencontrer des esprits, des anges, des démons, des entités suprahumaines, contacter des mondes habituellement non visibles, faire l'expérience de séquences mythologiques, être connecté à des archétypes universels, avoir une compréhension intuitive de symboles universels – ces trois derniers faisant partie de l'Inconscient collectif de l'espèce humaine, décrit par le psychanalyste Carl Jung.

Avec la perception de champs de conscience indépendants et au-delà de la conscience individuelle (du petit moi), dans une logique qui n'est plus celle de la réalité ordinaire (« monde du rêve », pour les chamans), le sujet accède à l'inconscient collectif, à des mondes invisibles et à des « entités », des esprits.

Les deux niveaux suivants – 3 et 3' – d'élargissement de la conscience sont les plus élevés. Et ils correspondent à une expérience de nature spirituelle (niveau 3) ou mystique (niveau 3') pouvant aller jusqu'à l'« impersonnel » :

– **Au niveau 3**, la Conscience universelle apparaît sous **la forme d'une figure spirituelle**.

Il reste ainsi une ébauche de dualité : le sujet entre en relation avec cette Conscience séparée de lui et perçue comme sacrée, dans une humble révérence. Il n'est pas devenu totalement « Elle ». Cela peut être aussi énoncé comme une « réception de l'âme » (*psychè*) ou une « réception de l'esprit » (*spiritus*), comme lors de la Pentecôte. Ce niveau reflète la rencontre de notre âme, de notre Soi, de notre *Atman*, d'un « être de lumière » (comme dans les EMI ++), pouvant apparaître sous forme d'une divinité personnelle (*ishvara*). Le sujet voit la « forme » de la divinité, et cette vision le plonge dans l'extase. C'est le *savikalpa samadhi*. La réalisation du dieu avec forme.

– **Au niveau 3'**, dit « impersonnel », la Conscience est sans forme.

La petite conscience se fond dans la grande Conscience, « Athman devient Brahman ». Au cours de cette étape, la petite conscience se connecte au grand Tout, à la Conscience universelle/Conscience Source (*The Ground of Being*). Le petit moi disparaît au profit du « Je » pur et essentiel. Le petit « je » entre entièrement dans le grand « Je » et devient lui (et *vice versa*...). Expérience intérieure, muette, indicible du divin, strictement irréprésentable (apophatique). C'est l'expérience du « néant suressentiel » ou de l'*Ur*, selon Ransford, Chambon et Atham (71). À ce niveau, le sujet s'unit à une divinité impersonnelle, et sa forme individuelle se dissout dans une grande totalité « une ». Le sujet est totalement immergé dans le « divin », et il n'existe plus en tant qu'entité séparée. C'est le *nirvikalpa samadhi*. La réalisation du dieu sans forme, dans laquelle se réalise notre « nature omnipénétrante » et où nous nous « fondons dans le corps de Dieu ». Ce niveau est aussi celui de l'unité dite « introversive » ou « interne », qui désigne un état de « pure conscience » – correspondant à une perte identitaire et à une unité interne indifférenciée, sans contenu empirique, infinie.

Un exemple de niveau 3, et un de niveau 3'. (1) niveau 3: «J'ai eu une magnifique vision du Christ, debout immobile, d'une beauté radiante et resplendissante. Il avait une forme, mais je pouvais presque voir à travers Lui. Il émanait de Lui un pouvoir et un amour incomensurables. J'éprouvais de l'amour pour Lui, avec une profondeur au-delà de toute description.» (2) niveau 3': «Unité. Tout est Un. En Dieu. Indescriptible. Extrême. Pas de soi, pas de sensations. Le temps a disparu, l'espace a disparu. Nulle part mais infiniment partout. Pas de temps, mais éternellement maintenant. Dans le Mystère (apophatique).»

On pourrait dire que la progression se fait du personnel (niveau 1 à 2) au transpersonnel (niveaux 2' et 3), puis à l'impersonnel (niveau 3'). Notons cependant que la distinction d'une progression entre expériences biographiques, périnatales, transpersonnelles et spirituelles est essentiellement indicative. Ces expériences pouvant être vécues dans un ordre n'ayant rien à voir avec cette logique. Il ne s'agit que d'une carte issue de l'observation et de l'expérience. Elle n'a rien de définitif ni de parfait. C'est seulement un point de repère que nous proposons afin de s'orienter à travers les méandres de l'expérience psychédélique. Cette progression n'a rien d'obligatoire ou de systématique. Certains ont, en effet, directement accès aux expériences mystiques; d'autres au contraire restent longtemps dans le domaine biographique avant d'aborder le domaine périnatal ou transpersonnel. D'autres encore font des va-et-vient entre les différents niveaux. Quand on monte dans un stade de conscience supérieur, on peut conserver la conscience du stade inférieur. Par exemple, les modifications visuelles, yeux ouverts ou yeux fermés du niveau 1, ou les contenus révélés de l'inconscient au niveau 1' peuvent apparaître à nouveau dans la conscience à certains moments où le sujet a pourtant déjà atteint le niveau 2' d'élargissement de la conscience. Simplement, il y est moins attentif, mais cela reste en arrière-fond et potentiellement conscientisable à nouveau par un changement du focus de l'attention. Un stade supérieur inclut donc un stade inférieur, comme dans un système de poupées russes...

ANNEXE 2

LES BIAIS DE L'ANTHROPOLOGIE CULTURELLE OU STRUCTURALISTE

Certains anthropologues – qu'ils soient de l'école culturelle ou structuraliste – proposent un modèle qui reste matérialiste dans son essence, c'est-à-dire un modèle dans lequel on suppose que des déterminismes, des conditionnements sociaux ou culturels s'imposent à l'homme et expliquent une grande partie de son comportement et même de sa vie intérieure. La notion de conscience – qu'elle soit individuelle, transpersonnelle ou universelle – n'y est pas reconnue comme facteur ontologique créatif majeur.

À travers divers exemples, ils pensent « prouver » que les PDL ne produisent que des « hallucinations socialisées » et ne font qu'assurer la « transmission de savoirs/croyances culturelles » en conditionnant et influençant les gens grâce à la suggestibilité induite par ces substances.

Ils peuvent ainsi affirmer que « les PDL creusent les sillons mentaux préexistants », quels qu'ils soient. Ces substances ne feraient ainsi que renforcer les conditionnements acquis et ne produiraient pas d'effets positifs, psychologiques ou spirituels, si au départ le sillon était mauvais. Ainsi, ils citent :

- les Mayas et Aztèques qui faisaient des sacrifices humains, malgré leur prise d'enthéogènes ;
- certains néonazis qui renforcent leur idéologie malsaine tout en consommant des PDL ;

- les meurtres et suicides collectifs dans la secte de Charles Manson où l'on consommait beaucoup de LSD ;
- le cas de certains centres de soins péruviens utilisant l'ayahuasca, qui ne fonctionneraient qu'en propageant dans l'esprit des participants la croyance en la possession comme étiologie principale de leurs troubles (ce qui est une réduction caricaturale, bien sûr, car il s'y passe des tas d'autres choses...).

Pour eux, après une PAP, « les gens de gauche restent de gauche, et ceux de droite restent de droite » et la consommation de PDL ne rend pas « plus écologiste ou moins égologique ». Ils ont probablement le souci de « désidéaler » la vision trop « romantique » ou spirituelle que les Occidentaux risquent, selon eux, de développer vis-à-vis de ces substances.

Leur point de vue peut effectivement s'avérer pertinent à prendre en compte lorsque la consommation de PDL se déroule dans un milieu vicié exerçant une forte contrainte à ne penser que dans le sens du « sillon négatif ». Si, au contraire, comme dans les PAP, le contexte est le plus neutre possible (approche « *hands off* ») et l'intention est la recherche de connaissance de soi et la quête spirituelle authentique, cela va plutôt défaire les conditionnements négatifs ! La PAP augmente la présence de la conscience ; ce qui, naturellement, va renforcer des qualités « prosociales », comme l'esprit de coopération, l'entraide et l'empathie.

C'est, de la part des anthropologues, un raisonnement circulaire tautologique : dans un cadre très suggestif, en étant devenu suggestible, on est bien évidemment suggestionné... C'est enfoncer une porte ouverte... En revanche, dans un contexte et avec un thérapeute des moins suggestifs possible, des phénomènes transpersonnels indépendants de la culture propre du sujet, ou des expériences appartenant au « *common core* » du vécu mystique surgissent.

Ainsi, Kagan (34) a examiné le contenu de 100 récits de DMT inhalée, tels qu'ils apparaissent sur Internet. Il a trouvé une structuration et une régularité de ces expériences. Les résultats étaient en accord avec ceux émanant de recherches phénoménologiques antérieures, et remettent aussi en cause l'idée que ces expériences puissent être considérées et décrites

Annexe 2

comme des hallucinations Phenomenology of N, N-dimethyltryptamine use a thematic analysis. Dans la majorité des cas, les gens qui ont ainsi vécu l'expérience d'entrer dans des réalités alternatives et de rencontrer des esprits ne décrivaient pas leur expérience comme étant une manifestation de leur propre esprit, ils décrivaient souvent ce qu'ils rencontraient comme étant autonome et indépendant de leur influence.

Certaines personnes décrivent aussi ces expériences comme étant « plus réelles que la réalité ordinaire ». Ce dont ils faisaient l'expérience était plus vibrant, complexe, varié ou détaillé que ce qu'ils expérimentent normalement dans leur vie quotidienne. Leur conscience d'eux-mêmes et le sentiment de leur identité restaient clairs et non altérés. Beaucoup étaient surpris et étonnés, avec un sentiment de révérence, tant ce qu'ils rencontraient était inattendu, imprévu et sans rapport avec leur milieu culturel ; ce qui va à l'encontre de l'hypothèse constructiviste... Et souvent, la peur rencontrée se transmute en paix, en unité spirituelle (au sens de Stace), en confort, extase, sécurité, en sentiment du sacré, donc en une expérience caractéristique d'un état élargi de la conscience en général.

GLOSSAIRE

Archétypes: au sens jungien du terme, les archétypes désignent des structures psychiques préformées, présentes dans l'inconscient collectif, mais supports de la conscience et de l'inconscient personnels. Une partie de l'activité de l'esprit humain peut ainsi être conçue comme un théâtre de forces archétypales en action, que l'on peut mettre en lumière et conscientiser pour ne pas en être le jouet ou pour les utiliser au mieux, grâce à l'état élargi de conscience sous PDL. L'interprétation ontologique quant à la nature réelle de ces « structures vivantes » peut prendre plusieurs formes : psychologique chez Jung, comme étant des instincts psychiques universels, jusqu'à spirituelle, comme étant des entités interagissant avec les hommes depuis un autre espace-temps, en passant par une conception « biologico-informationnelle » avec les « champs morphiques » de Rupert Sheldrake.

Autopoïèse: selon Wikipédia, « l'autopoïèse (du grec *auto*, “soi-même”, et *poiësis*, “production”, “création”) est la propriété d'un système de se produire lui-même, en permanence et en interaction avec son environnement, et ainsi de maintenir son organisation (structure) malgré son changement de composants (matériaux) et d'informations (données) ».

Bardo: mot tibétain qui désigne, dans certaines écoles bouddhistes du Tibet, un état intermédiaire entre la mort et la renaissance. Il y a plusieurs *bardos* qui sont autant d'états de conscience différents et de mondes non physiques à traverser, pour atteindre, après la mort, la pure conscience de la « claire lumière », la « spatialité lumineuse » naturelle de la Conscience Source.

Culturalisme : doctrine anthropologique qui considère comme primordiale l'influence du milieu culturel, des formes acquises de comportement, sur la formation de la personnalité des individus et sur la forme que prend la société.

Enthéogène : néologisme créé en 1979 par le philologue Carl Ruck. Il désigne les substances psychédéliques, vues sous l'angle spirituel, c'est-à-dire leur capacité à engendrer (*genesis*) en nous (*en*) Dieu ou un sentiment divin (*theos*).

Épiphanie : illumination. Prise de conscience soudaine et éclairée de l'essence profonde d'une chose.

Ergot du seigle (*Claviceps purpurea Tul.*) : champignon vénéneux parasite du seigle et d'autres céréales (notamment, l'orge). Il contient des alcaloïdes, en particulier l'acide lysergique, dont est dérivé le LSD.

Idealisme moniste : courant de pensée qui subordonne à la conscience toute existence, tout être objectif et extérieur à l'homme. Tout est « dans la conscience », tout est un « état particulier de la conscience », même la matière. Pour les petites différences avec le postmatérialisme scientifique, voir le supplément en bas de cette annexe.

Idiosyncrasique : disposition particulière en vertu de laquelle chaque individu réagit d'une manière qui lui est propre aux influences et aux divers agents qui l'affectent.

Inconscient collectif : l'idée d'un inconscient impersonnel et collectif est abordée par Carl Gustav Jung. Il désigne les fonctionnements humains reliés à un imaginaire collectif, constitué de représentations universelles partagées, qui nous influencent et nous conditionnent. Il abrite notamment les archétypes jungiens.

Institut des sciences noétiques : l'Institute of Noetic Sciences a été cofondé en 1973 par l'ancien astronaute Edgar Mitchell et l'investisseur Paul N. Temple pour encourager et conduire une recherche sur les potentiels humains. Cette recherche inclut des sujets tels que la rémission spontanée, la méditation, la conscience, les pratiques de médecine non conventionnelle, la spiritualité, le potentiel humain, les capacités psychiques et la survie de la conscience après la mort physique, parmi

d'autres. Il existe aussi l'Institut suisse des sciences noétiques, dirigé par la docteure en biologie Sylvie Dethiollaz, étudiant les mêmes domaines de recherche.

Matérialisme moniste: postulat de recherche scientifique consistant à faire l'hypothèse que la matière est première et la seule chose qui existe vraiment ; la matière et l'énergie n'étant conçues que comme des productions secondaires, des contingences ou des sous-produits de la matière.

Mindfulness: la « pleine conscience », ou *mindfulness*, est une méthode de méditation consistant à porter intentionnellement attention aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) ou externes du moment présent, sans porter de jugement de valeur, en accueillant tout sans repousser ni agripper, cultivant ainsi progressivement un espace de conscience pure se tenant à égale distance de tous les contenus psychiques ou sensoriels traversant celle-ci.

Mystique: une fois n'est pas coutume, nous prendrons la très juste définition sur Wikipédia : « Le terme relève principalement du domaine spirituel, et sert à qualifier ou à désigner des expériences intérieures de l'ordre du contact ou de la communication avec une réalité transcendante non discernable par le sens commun. »

Neurogenèse: elle désigne l'ensemble du processus de formation d'un neurone fonctionnel du système nerveux à partir d'une cellule souche neurale. Neurogenèse et neuroplasticité peuvent être augmentées à la suite d'une prise de psychédélique ; ce qui a conduit des chercheurs à s'intéresser à ces substances dans le cadre de neurodégénérescences, comme au cours de la maladie d'Alzheimer ou de la maladie de Parkinson.

Neuroplasticité: c'est une capacité du cerveau à créer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones et les connexions de ces neurones. Le cerveau est ainsi qualifié de « plastique » ou de « malléable ».

Noétique: une définition courante de ce terme est « qui se rapporte à la conscience ou à la raison ». Il fait référence au vécu de « connaissance révélée », à une intuition qui semble plus vraie que la raison ordinaire,

au sentiment du caractère certain et indubitable de l'information et de la compréhension acquises par le sujet, au cours de l'expérience psychédélique.

Noosphère: espace (champ d'information) composé de l'ensemble des consciences et des pensées humaines. C'est l'esprit collectif de l'humanité, pour le prêtre savant Pierre Teilhard de Chardin.

Paréidolie: la paréidolie est une expression de cette tendance du cerveau à créer du sens en assimilant des formes aléatoires à des formes qu'il a déjà référencées. Ainsi voyons-nous des visages dans les nuages...

Postmatérialisme: postulat de recherche scientifique consistant à faire l'hypothèse que la Conscience est première et que la matière et l'énergie sont des productions secondaires, ou même des « états » de la conscience. Pour les petites différences avec l'idéalisme moniste, voir le supplément en bas de cette annexe.

Psychédélique (PDL) : terme proposé par le psychiatre britannique Humphry Osmond (1957) pour catégoriser certaines substances psychoactives qui « révèlent l'âme ». En effet, l'étymologie vient du grec ancien : *psyché* (âme) plus *délos* (visible ou manifeste), donc « qui rend l'âme manifeste ». L'étymologie indique très clairement que la substance ne « crée » pas l'expérience, mais ne fait que révéler ce qui se trouve déjà présent dans la psyché. Parmi les plus connues de ces substances : LSD, champignons à psilocybine, kétamine, DMT, iboga, ayahuasca, cactus à mescaline, MDMA (ou ecstasy)...

Psychoplastogène: la plasticité cérébrale est la capacité éprouvée du cerveau à réarranger ses réseaux de neurones, à en faire croître de nouveaux et à en remodeler les connexions. Les psychoplastogènes constituent une classe relativement nouvelle de médicaments capables de promouvoir rapidement la plasticité neuronale fonctionnelle et structurelle. Un psychoplastogène, en induisant une fenêtre de plasticité cérébrale, permet à la psychothérapie de voir ses effets ainsi transformés sur les cas les plus sévères. Terme inventé par David R. Olson en 2018. Mot « officiellement correct » pour le courant matérialiste : explication entièrement biologique de l'effet des PDL. Il existe

même une recherche de nouveaux « PDL », uniquement psychoplas-
togènes et sans effets transpersonnels ni spirituels... Pourquoi pas ?
Sauf s'il s'avère que c'est l'expérience de l'EEC qui soigne.

Réseau du mode par défaut (RMD) : il désigne un réseau constitué
des régions cérébrales actives lorsqu'un individu n'est pas focalisé sur
le monde extérieur, n'effectue pas de tâche particulière, mais reste en
éveil. Le RMD est surtout connu pour être actif pendant la rêverie et
l'errance mentale. Il est considéré comme le reflet neurologique du soi,
puisqu'il est associé au traitement des souvenirs autobiographiques.
Il est activé quand l'individu a des pensées centrées sur lui-même ou
pense à son propre état émotionnel, se souvient du passé ou planifie
l'avenir. Cependant, une forte activité du réseau par défaut est corrélée
à des sentiments négatifs, comme la rumination ou l'inquiétude pour
l'avenir. On a fait l'hypothèse que ce RMD pourrait être perturbé dans
certaines pathologies : dépression, trouble obsessionnel compulsif,
TDAH, maladie d'Alzheimer, schizophrénie, autisme.

Rétrocognition : capacité parapsychologique consistant à obtenir
la connaissance d'événements passés auxquels on n'a pourtant pas
participé, et sur lesquels on ne s'est pas renseigné avant par des voies
« normales ». Elle fait partie des capacités dites « non locales » de la
conscience.

Structuralisme : courant de pensée des années 1960 visant à privilégier
d'une part la totalité par rapport à l'individu, d'autre part la synchroni-
cité des faits plutôt que leur évolution, et enfin les relations qui
unissent ces faits plutôt que les faits eux-mêmes dans leur caractère
hétérogène et anecdotique. Selon Piaget, le concept de structuralisme
se fonde à partir du « postulat qu'une structure se suffit à elle-même et
ne requiert pas, pour être saisie, le recours à toutes sortes d'éléments
étrangers à sa nature ».

Synaptogenèse : création de nouvelles synapses entre les neurones. Une
synapse étant une zone située entre deux neurones (cellules nerveuses)
et assurant la transmission des informations de l'une à l'autre, par
voie chimique.

Théophagie: pratique rituelle qui consiste à manger symboliquement, à incorporer, le dieu que l'on adore (exemple: l'eucharistie chrétienne).

Transcendance: un élément est transcendant *lorsqu'il relève d'un ordre différent et supérieur à un autre*. Par exemple, Dieu est transcendant au monde, mais le monde n'est pas transcendant à Dieu.

Supplément à l'index: les nuances entre idéalisme moniste et postmatérialisme scientifique

L'**idéalisme moniste** est une théorie philosophique selon laquelle tout ce qui existe est une manifestation d'une seule et même substance, généralement appelée « Esprit » ou « Conscience ». Selon cette perspective, la matière n'existe pas en soi et n'a de réalité que dans la mesure où elle est perçue par l'esprit. En d'autres termes, la matière est considérée comme une création de l'esprit. Le **postmatérialisme scientifique**, quant à lui, est une approche qui considère que les phénomènes matériels ne sont pas la seule réalité et que les aspects non matériels de la vie – tels que les expériences subjectives, la conscience et la spiritualité – sont également importants et peuvent être étudiés scientifiquement. Cette perspective est souvent associée à la transdisciplinarité et à une approche holistique de la recherche. Ainsi, bien qu'il y ait des similitudes dans l'importance accordée à la conscience et à la spiritualité, l'idéalisme moniste repose sur une vision de la réalité comme étant uniquement spirituelle; alors que le postmatérialisme scientifique tente d'intégrer des éléments matériels et non matériels dans une perspective holistique de la réalité.

L'**idéalisme moniste** et le **postmatérialisme scientifique** sont deux cadres philosophiques qui abordent la nature de la réalité et la relation entre l'esprit et la matière. Bien qu'ils partagent certains points, ces deux approches présentent des différences importantes :

- L'idéalisme moniste est une forme de monisme qui soutient que la réalité est constituée uniquement d'esprit ou de conscience. Selon cette perspective, la matière et le monde physique ne sont que des manifestations ou des apparences de l'esprit, qui est la seule substance

fondamentale. L'idéalisme moniste rejette l'existence de la matière indépendamment de la conscience, et affirme que tout est constitué de conscience ou d'idées. Parmi les idéalistes monistes notables, on trouve George Berkeley, qui défendait l'existence d'un esprit divin responsable de toutes les expériences perceptives.

- Le postmatérialisme scientifique est une approche plus récente, qui remet en question les hypothèses matérialistes traditionnelles sur la réalité et la nature de l'esprit. Contrairement à l'idéalisme moniste, le postmatérialisme scientifique n'affirme pas que la réalité est uniquement constituée d'esprit. Au lieu de cela, il soutient que la réalité est plus complexe que ce que les modèles matérialistes traditionnels peuvent expliquer. Le postmatérialisme scientifique reconnaît l'importance des processus mentaux et de la conscience dans la compréhension de la réalité, mais il ne nie pas l'existence de la matière. Cette approche cherche à intégrer des découvertes scientifiques récentes et émergentes, notamment en physique quantique et en neurosciences, pour développer une compréhension plus nuancée de la relation entre l'esprit et la matière. En résumé, l'idéalisme moniste soutient que la réalité est constituée uniquement d'esprit ou de conscience; tandis que le postmatérialisme scientifique cherche à dépasser les modèles matérialistes traditionnels, en intégrant des découvertes scientifiques récentes, pour mieux comprendre la relation entre l'esprit et la matière.

BIBLIOGRAPHIE

(1) Beauregard M., Schwartz G., Dyer N.L., Woollacott M., *La Nouvelle Science de la conscience*, Guy Trédaniel éditeur, 2021.

(2) Cardeña E., « The experimental evidence for parapsychological phenomena: A review », *American Psychologist*, 73, 5, 663-677, 2018.

(3) Carhart-Harris R.L., Erritzoe D., Williams T., *et al.*, « Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin », *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109 (6): 2138-2143, 2012.

(4) Carhart-Harris R.L., Muthukumaraswamy S., Roseman R., *et al.*, « Neural correlates of the LSD experience revealed by multimodal neuroimaging », *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (PNAS Early editions), doi: 10.1073/pnas.1518377113, 2016.

(5) Carhart-Harris R.L., *et al.*, « The entropic brain – revisited », *Neuropharmacology*, 142, 167-178, 2018.

(6) Chambon O., *La Médecine psychédélique: le pouvoir thérapeutique des hallucinogènes*, Les Arènes, 2009.

(7) Chambon O., *Psychothérapie et Chamanisme*, Véga, 2012.

(8) Chambon O., Riffard M.-O., *La Conscience immortelle*, auto-édition Amazon, 2019, deuxième édition revue et corrigée.

(9) Chambon O., Riffard M.-O., *La Vie après la mort*, Larousse, 2020.

(10) Chambon O., Morisson J., *La Révolution psychédélique*, Guy Trédaniel éditeur, 2020.

(11) Chambon O., *L'Éveil psychédélique: comprendre les états élargis de la conscience*, Leduc, 2021.

(12) Chambon O., *Les Nouvelles Thérapies psychédéliques: des experts témoignent*, Guy Trédaniel éditeur, 2022.

- (13) Champagne C., Henry J., Rojas Zamudio M., *Psychologie transpersonnelle et états modifiés de conscience*, Enrick.b., 2021.
- (14) Cott, C., Rock, A., «Phenomenology of N,N-dimethyltryptamine use a thematic analysis», *Journal of Scientific Exploration*, 2008, 359–370.
- (15) Cristofori I., Bulbulia J., Shaver J.H., *et al.*, «Neural correlates of mystical experience», *Neuropsychologia*, 80: 212-220, 2016.
- (16) Cyrulnik B., *Psychothérapie de Dieu*, Odile Jacob, 2017.
- (17) Davis A., Clifton J.M., Weaver E., *et al.*, «Survey of entity encounter experiences occasioned by inhaled N,N-dimethyltryptamine: Phenomenology, interpretation, and enduring effects», *Journal of Psychopharmacology*, 34, 9, 1008-1020, 2020.
- (18) De Vos C., Mason N.L., Kuypers K.P.C., «Psychedelics and neuroplasticity: a systematic review unraveling the biological underpinnings of psychedelics», *Frontiers in Psychiatry*, vol. 12, 2021.
- (19) DiSalvo D., «When you inject spirit mediums' brains with radioactive chemicals, strange things happen», *Forbes*, November 18, 2012.
- (20) Dobkin de Rios M., *Hallucinogens, Cross-Cultural Perspectives*, University of New Mexico Press, 1984, Winkelman, 2007.
- (21) Dodds E. R., *Les Grecs et l'Irrationnel*, Flammarion, 1999.
- (22) Erritzoe D., Smith J., Fisher P.M., *et al.*, «Recreational use of psychedelics is associated with elevated personality trait openness: Exploration of associations with brain serotonin markers», *Journal of Psychopharmacology*, 33(9), pp. 1068-1075, 2019.
- (23) Facchini F., *Evoluzione. Cinque questioni nel dibattito attuale*, Jaca Book, 2012, p. 11.
- (24) Griffiths R.R., Garcia-Romeu A., Johnson, M., «Psilocybin-occasioned mystical experiences in the treatment of tobacco addiction», *Current Drug Abuse Reviews*, 7, 3, 157-164, 2015.
- (25) Griffiths R.R., Johnson M.W., Carducci M.A., *et al.*, «Psilocybin produces substantial and sustained decreases in depression and anxiety in patients with life-threatening cancer: A randomized double-blind trial», *Journal of Psychopharmacology*, 30, 12, 1181-1197, 2016.
- (26) Griffiths R.R., Johnson M.W., Richards W.A., *et al.*, «Psilocybin-occasioned mystical-type experience in combination with meditation and other spiritual practices produces enduring positive changes in psychological functioning and in trait measures of prosocial attitudes and behaviors», *Journal of Psychopharmacology*, 32, 1, 49-69, 2017.

Bibliographie

(27) Griffiths R.R., Hurwitz E.S., Davis A.K., *et al.*, « Survey of subjective “God encounter experiences”: Comparisons among naturally occurring experiences and those occasioned by the classic psychedelic psilocybin, LSD, ayahuasca, or DMT », *PLoS ONE* 14(4): e0214377, 2019.

(28) Grof S., *LSD: Doorway to the Numinous*, Park Street Press, 2009.

(29) Grof S., *Quand l'impossible arrive: aventures des faits non ordinaires*, Guy Trédaniel éditeur, 2007.

(30) Guerra-Doce E., « Psychoactive substances in prehistoric times: Examining the archaeological evidence », *Time & Mind*, 2015, 8(1), 91-112.

(31) Hillman D.C.A., *The Chemical Muse*, Thomas Dunne Books, 2008.

(32) Huguelit L., Chambon O., *Le Chamane & le Psy*, Mama Éditions, 2011.

(33) Huguelit L., *Les Huit Circuits de conscience*, Mama Éditions, 2012.

(34) Kagan S., « The content of complex psychedelic experiences resulting from inhalation of N,N-dimethyltryptamine », *Journal of Psychedelic Studies*, 6, 3, 222-231, 2023.

(35) Kastrup B., *Why Materialism is Baloney*, Iff Books, 2014.

(36) Kastrup B., « What neuroimaging of the psychedelic states tells us about the mind-body problem », *Journal of Cognition and Neuroethics*, 4 (2): 1-9, 2016.

(37) Kastrup B., « The universe in consciousness », *Journal of Consciousness Studies*, 25 (5-6): 125-155, 2018.

(38) Kastrup B., « Transcending the Brain. At least some cases of physical brain damage are associated with enriched consciousness or cognitive skill », in Kastrup B., *Science Ideated*, 2021, Iff Books, p. 173-177.

(39) Kastrup B., Kelly E.F., « Misreporting and Confirmation Bias in Psychedelic Research », in Kastrup B., *Science Ideated*, 2021, Iff Books, p. 183-187.

(40) Kelly E. F., Kelly E. W., Crabtree A., *et al.*, *Irreducible Mind: Toward a Psychology for the 21st Century*, Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 367-421, 2005.

(41) Ko K., Knight G., *et al.*, « Psychedelics, Mystical Experience, and Therapeutic Efficacy: A systematic Review », *Frontiers in Psychiatry*, 12 July 2022, Vol. 13.

(42) Lashley K.S., « In search of the engram », in *Society for Experimental Biology, Physiological mechanisms in animal behavior, (Society's Symposium IV)* (pp. 454-482), Academic Press, 1950.

(43) Leterrier R., Morisson J., *Se souvenir du futur: guider son avenir par les synchronicités*, Guy Trédaniel éditeur, 2019.

(44) Leterrier R., Morisson J., *Univers - Esprit. Tout est relié*, Guy Trédaniel éditeur, 2023.

(45) Lewis C. R., Preller K. H., Kraehenmann R., *et al.*, «Two dose investigation of the 5-HT-agonist psilocybin on relative and global cerebral blood flow», *NeuroImage*, July, doi:10.1016/j, 2017.

(46) Lintang G., «The relation between physical, mental and spiritual health», *Academia Letters*, article 3322, 2017.

(47) Lommel P. van, Wees R. van, Meyers V., *et al.*, «Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands», *The Lancet*, 358 (9298): 2039-2045, 2001.

(48) Lythgoe M., Pollak T. A., Kalmus M., *et al.*, «Obsessive, prolific artistic output following subarachnoid hemorrhage», *Neurology*, 64 (2): 397-398, 2005.

(49) Macnab A.J., Deevska M., Gagnon F., *et al.*, «Asphyxial games or “the choking game”: A potentially fatal risk behaviour», *Injury Prevention*, 15 (1): 45-49, 2009.

(50) Madsen M.K., Fisher P.M., Stenbæk D.S., *et al.*, «A single psilocybin dose is associated with long-term increased mindfulness, preceded by a proportional change in neocortical 5-HT_{2A} receptor binding», *European Neuropsychopharmacology*, 33, 71-80, 2020.

(51) Marie-Cardine M., Chambon O., *Les Bases de la psychothérapie: approche intégrative et éclectique*, Dunod, 2019, troisième édition.

(52) Mark J. J., «The Eleusinian Mysteries: The Rites of Demeter», *Ancient History Encyclopedia*, 2012.

(53) Miller B., Cummings J.L., Mishkin F., *et al.*, «Emergence of artistic talent in frontotemporal dementia», *Neurology*, 51 (4): 978-982, 1998.

(54) Miller B., Boone K., Cummings J.L., *et al.*, «Functional correlates of musical and visual ability in frontotemporal dementia», *The British Journal of Psychiatry*, 176: 458-463, 2000.

(55) Miller, W.R., Thoresen, C.E., «Spirituality and health», in W.R. Miller, *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners*, American Psychological Association, 1999.

(56) Muraresku B.C., *The Immortality Key: The Secret History of the Religion With No Name*, St. Martin's Press, 2020.

Bibliographie

- (57) Muthukumaraswamy S.D., Carhart R.L., Moran R.J., *et al.*, « Broadband cortical desynchronization underlies the human psychedelic state », *The journal of neuroscience*, 33 (38) 15171-15183, 2013.
- (58) Nadrich O., *Mindfulness and Mysticism: Connecting Present Moment Awareness with Higher States of Consciousness*, IFTT Press, 2021.
- (59) Nagel T., *Mente e cosmo. Perché la concezione neodarwiniana della natura è quasi certamente falsa*, Cortina Editore, 2015.
- (60) Narby J., *Le Serpent cosmique: l'ADN et les origines du savoir*, Georg, 1997.
- (61) Olson D., « The subjective effects of psychedelics may not be necessary for their enduring therapeutic effects », *ACS Pharmacology & Translational Science*, 563-567, 2021.
- (62) Palhano-Fontes F., Andrade K.C., Tofoli L.F., *et al.*, « The psychedelic state induced by ayahuasca modulates the activity and connectivity of the default mode network », *PLoS ONE*, 10 (2): e0118143, 2015.
- (63) Payne J., Chambers R., Liknaitzky P., « Combining Psychedelic and Mindfulness Interventions: Synergies to Inform Clinical Practice », *ACS Pharmacology & Translational Science*, 4, 2,416-423, 2021.
- (64) Peres J., Moreira-Almeida, Caixeta L., *et al.*, « Neuroimaging during trance state: a contribution to the study of dissociation », *PLoS ONE*, 7 (11): e49360, 2012.
- (65) Petri G., Expert P., Turkheimer F., *et al.*, « Homological scaffolds of brain functional networks », *Journal of the Royal Society Interface*, 11, 101, 2014.
- (66) Phillips L. D., Nutt D. J., King L. A., « Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis », *The Lancet*, vol. 376, n° 9752, p. 558-1565, 6/11/2010.
- (67) Philodemus, *Philodemus On Piety*, Oxford, Clarendon Press, 1996, p. 145.
- (68) Piore A., « When brain damage unlocks: the genius within », *Popular Science*, 46-53, 2013.
- (69) Qiu T.T., Minda J.P., « Psychedelic Experiences and Mindfulness are Associated with Improved Wellbeing », *Journal of Psychoactive Drugs*, 2022.
- (70) Radakovic C., Radakovic R., Peryer G., *et al.*, « Psychedelics and mindfulness: A systematic review and meta-analysis », *Journal of Psychedelic Studies*, 6, 2, 137-153, 2022.

(71) Ransford E., Chambon O., Atham T., *L'Homme quantique*, Guy Trédaniel éditeur, 2017.

(72) Rätsch C., *Der heilige Hain: Germanische Zauberpflanzen, heilige Bäume und schamanische Rituale*, AT, 2005.

(73) Richards W.A., Rhead J.C., DiLeo F.B., *et al.*, « The peak experience variable in DPT-assisted psychotherapy with cancer patients », *Journal of Psychedelic Drugs* 9:1-10, 1977.

(74) Ross S., Bossis A., Guss J., *et al.*, « Rapid and sustained symptom reduction following psilocybin treatment for anxiety and depression in patients with life-threatening cancer: A randomized controlled trial », *Journal of Psychopharmacology*, 30(12), 1165-1180, 2016.

(75) Saeger H., Olson D., « Psychedelic-inspired approaches for treating neurodegenerative disorders », *Journal of Neurochemistry*, 162, 1, 109-127, 2022.

(76) Sampedro F., de la Fuente Revenga M., Valle M., *et al.*, « Assessing 246 References the psychedelic “after-glow” in Ayahuasca users: Post-acute neuro-metabolic and functional connectivity changes are associated with enhanced mindfulness capacities », *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 20 (9), pp. 698-711, 2017.

(77) Schartner M. M., Carhart-Harris R. L., Barrett A. B., *et al.*, « Increased spontaneous MEG signal diversity for psychoactive doses of ketamine, LSD and psilocybin », *Scientific Reports*, 7, 46421, 2017.

(78) Schillinger S., *La Sagesse interdite*, Véga, 2022.

(79) Schultes R. E., Hofmann A., *Les Plantes des dieux*, Berger-Levrault, 1981 ; réédition Éditions du Léopard, 1993.

(80) Shani I., « Cosmopsychism: A holistic approach to the metaphysics of experience », *Philosophical Papers*, 44, 3, 389-437, 2015.

(81) Sheldrake R., *L'Âme de la nature*, Albin Michel, 2001.

(82) Smigielski L., Kometer M., Scheidegger M., *et al.*, « Characterization and prediction of acute and sustained response to psychedelic psilocybin in a mindfulness group retreat », *Scientific Reports*, 9(1), pp. 1-13, 2019.

(83) Smigielski L., Scheidegger M., Kometer M., *et al.*, « Psilocybin-assisted mindfulness training modulates self-consciousness and brain default mode network connectivity with lasting effects », *NeuroImage*, 196:207-215, 2019.

(84) Soler J., Elices M., Dominguez-Clavé E., *et al.*, « Four weekly ayahuasca sessions lead to increases in “acceptance” capacities: A comparison

Bibliographie

study with a standard 8-week mindfulness training program », *Frontiers in Pharmacology*, 9, p. 224, 2018.

(85) Stace W.T., *Mysticism and Philosophy*, London, Macmillan Press, 1960.

(86) Strassman R., Wojtowicz S., Lunde L.E., *et al.*, *Inner Paths to Outer Space*, Rochester, Park Street Press, 2008.

(87) Szabo A., « Effects of Psychedelics on Inflammation and Immunity », in Winkelman M.J., Sessa B., *Advances in psychedelic medicine*, Praeger, 2019.

(88) Tagliazucchi E., Carhart-Harris R.L., Leech R., *et al.*, « Enhanced repertoire of brain dynamical states during the psychedelic experience », *Human Brain Mapping*, 35, 11, 5442-5456, 2014.

(89) Tart C., *The End of Materialism*, Noetic Books, 2009.

(90) Timmermann C., Kettner H., Letheby C., *et al.*, « Psychedelic alter metaphysical beliefs », *Scientific Reports*, 11, 22166, 2021.

(91) Tonelli A., *Eleusis e Orfismo: I misteri e la tradizione iniziatica greca*, Milan, Feltrinelli, 2015.

(92) Treffert D., « The savant syndrome: An extraordinary condition. A synopsis: Past, present, future », *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 364 (1522): 1351-1357, 2009.

(93) Urgesi C., Aglioti S.M., Skrap M., *et al.*, « The spiritual brain: Selective cortical lesions modulates human self-transcendence », *Neuron*, 65: 309-319, 2010.

(94) Uthaug M.V., Lancelotta R., Oorsouw K. van, *et al.*, « A single inhalation of vapor from dried toad secretion containing 5-methoxy-N, N-dimethyltryptamine (5-MeO-DMT) in a naturalistic setting is related to sustained enhancement of satisfaction with life, mindfulness-related capacities, and a decrement of psychopathological symptoms », *Psychopharmacology*, 236, 9, 2653-2666, 2019.

(95) Uthaug M.V., Lancelotta R., Szabo A., *et al.*, « Prospective examination of synthetic 5-methoxy-N, N-dimethyltryptamine inhalation: effects on salivary IL-6, cortisol levels, affect, and non-judgment », *Psychopharmacology*, 237(3), pp. 773-785, 2020.

(96) Utts J., « Replication and Meta-Analysis in Parapsychology », *Statistical Sciences*, 6, 4, 363-403, 1991.

(97) Velde L. van der, Chambon O., *L'Approche chamanique de la thérapie*, Véga, 2016.

(98) Wallis R. J., *Shamans/Neo-shamans: Ecstasies, Alternative Archaeologies and Contemporary Pagans*, Routledge, 2003.

(99) Watts, R., Luoma, J. B., « The use of the psychological flexibility model to support psychedelic assisted therapy », *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 92–102, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.004>.

(100) Whinnery J., Whinnery A., « Acceleration-induced loss of consciousness. A review of 500 episodes », *Archives of Neurology*, 47 (7): 764-776, 1990.

(101) Wilber K., *Les Trois Yeux de la connaissance*, Almora, 2013.

(102) Winkelman M.J., « Psychedelics as Medicines for Substance Abuse Rehabilitation: Evaluating Treatments with LSD, Peyote, Ibogaine and Ayahuasca », *Current Drug Abuse Reviews*, 7, 101-116, 2014.

REMERCIEMENTS

Remerciements d'Olivier Chambon

Merci à mes enfants, Thomas, Estelle, Conrad et Milona, si chers à mon cœur.

Merci à Marie-Odile Riffard, ma compagne, si précieuse et tellement présente.

Merci à Pascale, Martine et Alexandra, pour leur bienveillance.

Merci aux géants, sur les épaules desquels je suis monté pour écrire ce livre : Grof, Kastrup, Jung, Harner.

Merci à mon co-auteur, Stephan Schillinger, si talentueux et inspiré, pour m'avoir fait confiance.

Merci à mon ami Laurent Huguelit pour son ouverture de cœur.

Remerciements de Stephan Schillinger

Merci aux gens qui me suivent, et surtout qui me soutiennent, dans cette drôle d'aventure qu'est devenue la mienne depuis 2016. Merci à tous ceux qui se reconnaîtront dans la phrase précédente. Merci tout particulièrement à Olivier Chambon, Jan Kounen, Dennis McKenna, et Ansgar Rougemont-Bücking pour leur confiance, leur soutien et leur disponibilité.

Achévé d'imprimer en janvier 2024
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy
Dépôt légal : janvier 2024
N° d'impression : 311520

Imprimé en France



ENTRE SCIENCE ET SPIRITUALITÉ, UNE VISION UNIQUE DES PAP, CES THÉRAPIES HORS DU COMMUN AU POTENTIEL RÉVOLUTIONNAIRE POUR LA SANTÉ MENTALE ET SPIRITUELLE

Les thérapies psychédéliques n'ont jamais autant fait parler d'elles. Que sont ces substances qui les accompagnent (LSD, MDMA, DMT...) ? En quoi l'ouverture de conscience qui en découle est-elle thérapeutique ? Et en quoi une dimension spirituelle est-elle essentielle et bénéfique à ces pratiques ? Dans cet ouvrage, Stephan Schillinger et le docteur Olivier Chambon mettent en commun leurs expériences, leurs ressources mais aussi leurs différences. Ils mènent une réflexion riche et très large sur leur complémentarité pour aborder les principales facettes de l'expérience psychédélique, de la plus scientifique à la plus spirituelle.

La genèse des religions et des principales voies spirituelles, le chamanisme et les cultes à mystères de l'Antiquité grecque, les dernières découvertes en neurosciences, les résultats des recherches cliniques et anthropologiques sont autant de territoires sur lesquels naviguent ces deux experts des psychédéliques et des enthéogènes, dans un langage très accessible, donnant lieu à un véritable dialogue à cœur ouvert, libre et intime.

Psychiatre et psychothérapeute, cofondateur du diplôme universitaire de psychothérapie (UCB Lyon 1), formé au chamanisme et à de nombreuses psychothérapies, spécialisé dans l'utilisation thérapeutique des états élargis de la conscience, **Olivier Chambon** est notamment l'auteur des ouvrages *Les Bases de la psychothérapie*, *La Médecine psychédélique*, *Psychothérapie et Chamanisme* et coauteur, avec Laurent Huguelit, du livre *Le Chamane et le Psy*.

Stephan Schillinger, suivi par plus de 180 000 personnes sur les réseaux sociaux, est auteur dans le domaine de la spiritualité, conférencier et consultant. Expérimentateur des états élargis de la conscience depuis deux décennies, il tente à travers ses écrits de proposer un lien entre réalité et dimensions invisibles, en créant des ponts entre sciences et traditions spirituelles. Il est notamment l'auteur de la série de livres « Par un Curieux Hasard » et de *La Sagesse interdite*, paru aux éditions Véga.

978-2-8132-3121-5 19,90 €



9 782813 231215