

Les psychédéliques dans les nouvelles psychothérapies

Rencontre avec Olivier Chambon et Stephan Schillinger

La nature de la réalité ne correspond pas forcément à ce que nous voyons avec nos yeux et ce que nous percevons avec nos 5 Sens. S'interroger sur la nature même de notre réalité pourrait nous emmener vers une compréhension plus élargie de la vie. C'est précisément ce que rapportent les personnes sous PDL, dans le cadre des nouvelles psychothérapies intégrant des psychédéliques et au potentiel révolutionnaire pour la santé mentale et spirituelle.

Rencontre avec deux pionniers de cet univers, Olivier Chambon et Stephan Schillinger qui viennent de sortir le livre *Psychédéliques entre science et spiritualité* aux éditions Trédaniel.

Pouvez-vous, pour commencer, présenter les psychédéliques de manière simplifiée à nos lecteurs, de quoi s'agit-il exactement et que sont les psychothérapies assistées par psychédéliques ?

Un psychédélique (étymologiquement « qui révèle la psyché, l'âme ») c'est une substance d'origine naturelle ou synthétique qui agit sur la conscience d'un individu en l'éclaircissant, l'élargissant ou la connectant à plus grande qu'elle-même (effet que l'on appelle « transpersonnel »). Ceux-ci peuvent également prendre le nom d'enthéogène (étymologiquement qui génère le sentiment du divin en soi) lorsque leur utilisation revêt une dimension traditionnelle et spirituelle. Beaucoup de travaux de recherche laissent également penser que la quasi-totalité des traditions spirituelles et des religions y ont eu recours.

Vous parlez de milliers de témoignages de personnes qui rapportent un changement de conscience et de perspective dans leur vie, grâce à ce genre d'expériences...

Oui tout à fait, les recherches cli-

niques ont pu montrer la sécurité d'utilisation et l'efficacité étonnante des psychothérapies assistées par psychédéliques chez des milliers de sujets atteints de pathologies comme les dépressions résistantes aux antidépresseurs, diverses addictions, les troubles de stress post-traumatique, la détresse en fin de vie, les troubles du comportement alimentaire, les troubles obsessionnels-compulsifs, entre autres...

Vous plaidez donc pour un changement de paradigme, pouvez-vous développer ?

Oui, car ce sont des thérapies qui nous font sortir du cadre bio-médical classique. Elles soignent avant tout par et pour la conscience. Elles prennent en compte les multiples dimensions de l'humain (physique, énergétique, émotionnel, mental, spirituel, et interpersonnel) avec des interventions favorisant les tendances innées à la guérison présente à la fois dans l'organisme et dans le psychisme (notion de « guérisseur intérieur »). Et enfin, elles visent à dessiner à favoriser la survenue d'expériences spirituelles, dont le rôle thérapeutique essentiel a été démontré par la recherche, qui révèle d'ailleurs une nette corrélation entre l'inten-

sité de l'expérience spirituelle et la guérison ou l'atténuation des symptômes mesurés.

Il nous semble nécessaire de considérer les thérapies psychédéliques avec un prisme bien plus large que le seul prisme médical ou matérialiste. L'enjeu est beaucoup plus grand que de la simple thérapie à l'échelle individuelle.

En ce début de l'année 2024 et de l'ère du verseau qui promet des changements profonds, pensez-vous que le regard et l'utilisation des psychédéliques va réellement changer ?

Le regard et l'utilisation des PDL change déjà depuis un peu moins d'une vingtaine d'années, avec un nombre toujours croissant d'études et de résultats favorables. Des obstacles culturels et politiques à leur utilisation légale et médicale persistent, plutôt de l'ordre de l'irrationnel ou de l'émotionnel, et ceux-ci sont malheureusement peu affectés par les résultats probants des recherches. Il est donc difficile de faire des prédictions sérieuses quant à leur devenir, surtout en France où le paradigme matérialiste, menant à une approche mécaniste de ces thérapies, domine encore.



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.

Dans le livre vous posez une question fondamentale : L'expérience psychédélique est-elle réelle ? Un avant-goût de réponse pour nos lecteurs ?

J'aime l'idée que notre vision de la réalité est une fonction de la largeur de notre état de conscience. Il n'y a pas une seule vraie réalité, mais de multiples niveaux de celle-ci qui se dévoilent progressivement en même temps que la conscience s'élargit. Les psychédéliques nous aident ainsi à percevoir une partie plus vaste et profonde, plus fondamentale mais habituellement invisible, d'une réalité qui nous échappe en état ordinaire, donc rétréci, de conscience. L'exploration de ces dimensions-là peut cependant être très perturbante, puisqu'elle apparaît parfois comme beaucoup plus réelle que notre réalité.

Nous faisons une expérience de la réalité qui est relativement tronquée, relativement réduite, et que nous allons consensuellement déterminer comme réelle. Dans l'expérience psychédélique on fait l'expérience de ces dimensions visitées avec une plus grande acuité des sens, avec une activité émotionnelle beaucoup plus intense.

C'est ce qui fait que ces dimensions nous apparaissent, et de manière indéniable, comme beaucoup plus réelles que la réalité. Et quand le psychonaute revient dans la réalité consensuelle, il prend alors conscience que celle-ci est très transitoire et très partielle.

Les personnes n'ayant aucune ou très peu d'expérience personnelle des PDL sont souvent amenées à favoriser des modèles qui ne prennent pas en compte la totalité de ce qui se joue au cours de cette expérience, en s'arrêtant aux champs biologique, culturel, et/ou psychologique, sans prise en considération pour un troisième champ, pourtant capital : 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.

