

Dîner GVA2 – Les nouvelles méthodes de psychothérapie – Compte rendu

Ces dernières années on assiste à un intérêt croissant pour de nouvelles méthodes thérapeutiques, basées non plus seulement sur les sciences dites dures mais sur la perception, la relation à l'autre ou la spiritualité. Grâce à l'hypnose, l'EMDR, la pleine conscience et les thérapies assistées par psychédéliques, le corps médical dispose de nouveaux outils qui soignent, avec d'excellents résultats.

Ces nouvelles méthodes psychothérapeutiques représentent un formidable espoir pour toutes les personnes qui souffrent au quotidien d'affections psychologiques que ce soit la dépression, d'anxiété ou qui luttent contre des addictions.

Pour dresser un tableau général de cette approche médicale qui s'ouvre au monde sensible voire spirituel, nous avons convié le **professeur Jacques Besson**.

Médecin, psychiatre et addictologue, le professeur Besson a été chef du Service de psychiatrie communautaire au CHUV. Il est actuellement Professeur Honoraire de l'Université de Lausanne (UNIL) et également professeur invité à l'Institut des Humanités en médecine du CHUV.

Il a été membre du Conseil de fondation du Fonds national suisse pour la recherche scientifique et rédacteur en chef des Archives suisses de neurologie, de psychiatrie et de psychothérapie.

Son intérêt pour la psychiatrie communautaire et la santé mentale l'a porté à étudier depuis de nombreuses années les rapports entre psychiatrie et religion, et entre neurosciences et spiritualité, sujets dont il nous parlera en guise d'introduction.

Pour la partie plus ciblée sur les thérapies assistées par psychédéliques, nous avons fait appel à **Federico Seragnoli** qui est psychothérapeute en formation, doctorant au sujet de la conscience et coordinateur du programme psychédélique des HUG ([PAP](#)).

Dans son quotidien de clinicien, il supervise des patient.es dans l'utilisation des substances psychédéliques (LSD, MDMA et psilocybine) qui, dans un cadre thérapeutique, sont légales en Suisse depuis 2014.

En septembre 2019, il co-fonde [PALA](#) - Psychedelics Association of Lausanne for Awareness -, la première association étudiante universitaire suisse pour le partage de connaissances scientifiques autour de la PAP.

Deux ans plus tard, il co-fonde [ALPS](#) - Awareness Lectures on Psychedelics in Switzerland, une fondation à but non lucratif qui est une plateforme de partage de connaissances pour le public et les professionnels. La fondation organise notamment le congrès académique psychédélique suisse, une rencontre interdisciplinaire et internationale qui réunit des acteurs du domaine.

Pour terminer, nous écouterons **Laura Tocmacov**, co-fondatrice de la [Fondation Impact IA](#) qu'elle dirige depuis 7 et qui traite des impacts éthiques de l'IA sur le travail pour les individus et les entreprises.

Mais c'est surtout pour son parcours personnel et sa lutte contre la dépression que nous écouterons le témoignage de Laura dont le premier épisode dépressif est diagnostiqué alors qu'elle n'a que 16 ans. Pendant 30 ans, elle lutte contre la maladie et se bat pour rester debout mais en 2015, elle fait un burn out qui la met à terre durant 1 an. Elle reprend des forces sans pour autant réussir à se soigner durablement.

En 2021 elle entend parler des thérapies assistées par psychédéliques dans une émission radio. Elle est là ce soir pour nous dire comment elle va, nous parler de l'expérience thérapeutique qui semble avoir changé sa vie et de l'[association psychedelos.ch](#) qu'elle a co-fondée pour démocratiser l'accès à cette thérapie.

Intervention de Jacques Besson

Jacques Besson est psychiatre, psychothérapeute, addictologue et s'intéresse au psychédéliques depuis fort longtemps en tentant de les inscrire dans le cadre plus large de la recherche sur le cerveau spirituel et religieux, le rapport entre psychiatrie et religion et, entre neuroscience et spiritualité. Il prône un cadre beaucoup plus vaste que la seule pharmacologie pour parler de ces substances extraordinaires.

Parcours et intérêt pour la spiritualité...

Son parcours académique le conduit vers la psychiatrie et en particulier vers le lien entre spiritualité et médecine. Le sujet de sa thèse porte sur la correspondance entre Sigmund Freud et le pasteur zurichois Oscar Pfister (1909 à 1939) : le premier dialogue entre psychanalyse et religion.

Depuis, il traque le religieux et le spirituel en psychiatrie. En devenant addictologue, il côtoie des populations vulnérables et découvre que la spiritualité a un effet très important sur les addictions. Des études très sérieuses tendent à démontrer que c'est même un facteur plus important que les psychothérapies classiques. Il est convaincu que la spiritualité contribue significativement à la santé ; tant en termes de prévention que de rétablissement. Il se penche sur le bouddhisme, la méditation, la prière, les états modifiés de conscience, la médiumnité et le chamanisme. Pour démontrer que tout cela est connecté, il va à la Harvard Medical School pour y faire de l'imagerie cérébrale.

... et les psychédéliques

De nombreuses études toutes scientifiques ont prouvé que le **LSD et substances équivalentes ne sont pas du tout addictives**. Elles ont par ailleurs très peu d'effets secondaires, sauf en de rares cas de contrindication psychiatrique ou si elles sont combinées à d'autres substances comme l'alcool.

Grâce à la recherche, notamment celles de David Nutt qui utilise l'imagerie cérébrale, on a pu démontrer la relation entre les traumatismes, la dépression et l'alcoolisme. Difficiles à soigner par la psychiatrie classique, la spiritualité et le retour des psychédéliques représentent un formidable espoir pour le traitement des psycho traumatismes.

La dimension spirituelle en médecine

Pour un addictologue, cette résurgence accompagnée d'une dimension spirituelle est une nouvelle extrêmement réjouissante. Non seulement car Genève y occupe une place de premier plan, mais aussi et surtout pour qu'elle converge vers les travaux de neurothéologie (= neuroscience de la religion) afin que l'on comprenne comment la spiritualité accompagne les psychédéliques et comment ils valorisent la spiritualité en permettant des expériences d'un autre ordre.

Aux deux ordres incontestables de la médecine que sont le biomédical et le psychosocial, il convient d'ajouter celui de la spiritualité ; une construction culturelle qui répond à un besoin naturel de donner du sens à ce qui nous entoure et d'accepter qu'il y a des choses qui nous dépassent.

Au travers des neurosciences et de l'exploration de la conscience modifiée, nous sommes au carrefour de la science et de la spiritualité. Les psychédéliques font partie de cette symphonie de la conscience à explorer. **Le 21^{ème} siècle sera celui de la conscience** car nous en ignorons tout et les psychédéliques sont autant d'outils pour l'explorer.

Présentation de Federico Seragnoli

Tour d'horizon de la renaissance psychédélique

On parle aujourd'hui de **renaissance psychédélique**, particulièrement en psychothérapie, car la recherche médicale a perdu plus de 40 ans aux **Etats-Unis** en raison de la décision de Nixon de l'interdire en 1970 pour des raisons politiques.

De nos jours les Etats-Unis à travers la Food and Drug administration se sont dotés d'un label nommé « breakthrough therapy » qui permet de soutenir et accélérer la recherche en réduisant les démarches administratives. En 2017, la MDMA en bénéficie pour le traitement du trouble du stress post-traumatique (TSPT), tandis que la psilocybine le reçoit en 2019 pour celui de la dépression. L'attribution de ce label est révélatrice de l'intérêt suscité par ces thérapies. Récemment, la revue Nature a consacré [un article](#) à l'efficacité de la MDMA pour soigner les cas de stress post traumatique. Toutes les phases cliniques pour qu'elle devienne un médicament ont été réalisées et cette substance devrait officiellement être considérée comme tel cette année encore. La Suisse et l'Europe pourraient rapidement suivre le mouvement.

En **Australie**, les thérapeutes sont autorisés à prescrire de la psilocybine et de la MDMA dans le cadre d'une thérapie depuis la fin de l'année dernière, tandis que l'[Union Européenne vient d'octroyer pour 6.5 millions d'Euros de fonds pour la recherche sur les psychédéliques](#), en particulier pour étudier les effets de la psilocybine dans la médecine palliative.

En **Suisse**, le LSD, la MDMA et la psilocybine sont légales depuis 2014 selon des critères stricts et précis de l'OFSP. Les universités de Genève, Fribourg, Berne, Bâle et Zürich mènent des recherches grâce aux fonds national suisse. En 2021, le FNS a par exemple octroyé 1 million de francs pour l'étude translationnelle de l'Ayahuasca à Berne.

A ce jour, les HUG sont le seul hôpital public au monde à proposer cette thérapie à des patients, indépendamment des études cliniques. Les chercheurs genevois jouent donc **un rôle central dans cette renaissance psychédélique, de manière tout à fait**

légale et transparente. N'importe qui peut faire une demande de psychothérapie assistée par psychédéliques mais il faut s'armer de patience. Pour être éligible, la personne doit résider en Suisse, être résistante aux autres formes de traitement et la prise doit se faire dans le cadre d'une psychothérapie.

Des médicaments ?

A ce jour, le LSD, la psilocybine et la MDMA sont encore considérées comme des stupéfiants pour lesquels il faut faire une demande de prescription exceptionnelle. Si les assurances prennent en charge les psychothérapies, elles refusent de payer pour des substances encore considérées comme des stupéfiants même dans un cadre strictement médical. La Fondation ALPS, dont le Scientific Advisory Board est composé de représentants des diverses universités suisses, souhaite créer un fonds pour les prendre en charge. Co-fondée par Federico Seragnoli, son but plus général est aussi et surtout d'aider au développement des PAP dans un contexte institutionnel. Elle milite par ailleurs pour que ces substances soient considérées comme des médicaments et puissent être remboursées. Lorsqu'elles le seront, la Suisse sera le pays qui aura le plus d'expertise clinique dans ce domaine.

Le rôle précurseur de Genève dans la formation des thérapeutes

Pour pouvoir bénéficier de ces thérapies, l'attente est actuellement de plusieurs mois aux HUG. On se retrouve dans un cas de figure où on dispose de ces substances sans pouvoir les utiliser, faute de thérapeutes formés pour accompagner les patients. Il faut donc mettre l'accent sur la formation et sur ce sujet, les HUG sont à nouveau précurseurs car pour la première fois cette année, l'Université de Genève propose un cours sur les PAP qui est le seul de Suisse et probablement d'Europe. Cela démontre encore une fois le potentiel de cette renaissance mais également la responsabilité et la magnitude du travail qui reste à accomplir.

Témoignage de Laura Tocmacov

Parcours - Il y a quelques temps, Laura nous aurait parlé de son parcours, de sa première dépression à l'âge de 16 ans, de ses nombreuses thérapies : psychanalyse, psychothérapies, EMDR, hypnose, etc. Pendant toutes ces années, son cerveau lui a permis de faire illusion auprès de son entourage mais en 2015, elle fait un burn out, a des pensées suicidaires quasiment quotidiennes et des crises d'angoisse qui la paralysent. Au hasard d'un podcast, elle entend Federico parler des PAP mais à cause de sa peur des addictions qu'elle connaît bien en tant que travailleuse sociale, il lui est très compliqué de considérer les psychédéliques comme une solution.

Premiers contacts avec les PAP - Malgré ses réticences, elle fait sa première séance en groupe. Cette première expérience met un terme à ses crises d'angoisses, elle lui permet de dormir, de respirer, de reprendre de l'énergie et de vivre à nouveau. Sentant qu'elle a encore des choses à régler, elle continue les séances mais son cerveau étant très rationnel, il agit comme un filtre et lui évite de se confronter au nœud du problème.

Expérience spirituelle - Lors d'une séance qui a lieu quelques semaines avant notre dîner, elle prend conscience de la solitude viscérale dans laquelle elle se trouve. Après 2 ans et demi à se soigner et à penser que le problème était en voie d'être réglé, cette séance lui fait rencontrer un enfer bien enfoui en elle. Cependant, au cours de cette même séance, quelque chose d'indéfinissable entoure toute cette solitude, la transforme profondément et

marque le début d'une nouvelle étape. Auparavant, lorsqu'on lui parlait de spiritualité autour des psychédéliques, cela suscitait une certaine méfiance chez elle. Depuis cette dernière séance, une dimension plus spirituelle s'est ouverte, qu'elle se réjouit d'explorer.

Psychedelos.ch - Avec un groupe d'une trentaine de patient.es, elle a créé l'association psychedelos.ch dont le but est de redonner une place active aux patientes afin qu'ils fassent part de leur expérience, expriment leurs besoins et envies mais aussi qu'ils participent et observent tout ce qu'il y a autour de ces thérapies. Le premier projet de l'association psychedelos.ch est d'ouvrir un centre transdisciplinaire de recherche, thérapie et formation afin que les PAP se fassent non pas seulement pour mais avec les patients. Elle aimerait également que ces thérapies soient ouvertes, non pas seulement en dernier recours quand les patients sont au plus mal, mais pour tenter de les soulager plus en amont.

Elle tient à relever quelques points négatifs

- Ces thérapies ne fonctionnent malheureusement pas pour tout le monde.
- Il y a un danger à ce que les groupes pharmaceutiques en fassent des médicaments en dehors du cadre thérapeutique pour en tirer profit.
- On laisse trop peu de place aux patients qui sont en quelque sorte les meilleurs experts.

Conclusion

Les psychédéliques fonctionnent parfois, pas toujours. Ce ne sont pas simplement un médicament mais ils permettent un passage vers un monde spirituel auquel elle était réfractaire mais qu'elle se réjouit maintenant de découvrir.

QUESTIONS/RÉPONSES

Concrètement comment se passe la thérapie ? Quel est le chemin d'un patient ?

Laura - Hormis les HUG, on peut passer par certains psychiatres qui le font dans leur cabinet. Au préalable, il y a plusieurs séances de préparation pour devenir acteur de sa thérapie.

Federico - Le patient doit s'adresser à son médecin qui doit en faire la demande à l'OFSP. Il doit y avoir un suivi psychothérapeutique pour une indication de résistance au traitement qui peut concerner la dépression, les addictions mais également des céphalées en grappe (cluster headache) ou encore pour traiter l'anxiété, notamment pour les soins palliatifs.

Ensuite, pour créer un état de conscience modifiée dans le cadre d'une psychothérapie, on a deux types de thérapie :

1. Dans une **thérapie psycholytique**, le thérapeute mène des entretiens avec son patient qui a pris une petite dose qui le met dans un état de conscience et diminue ses défenses. Il s'agit de l'approche d'origine européenne développée par le psychiatre Hanscarl Leuner
2. La **thérapie psychédélique** induit une « peak experience », un état de conscience modifiée très intense. C'est celle qui est pratiquée aux HUG. Elle est basée sur la perspective américaine de Maslow

Très concrètement – Le patient est préparé en amont par son thérapeute à cet état de conscience modifiée. Il ingère la substance : LSD ou psilocybine car la MDMA n'est pas

prescrite aux HUG mais uniquement dans les cabinets privés. Il se couche dans un lit, un masque sur les yeux et un casque sur les oreilles avec de la musique ; celle-ci permet un meilleur souvenir de l'expérience vécue.

Un soignant l'accompagne durant toute la séance et n'intervient qu'en cas de besoin. Le dialogue entre eux a lieu à la fin ou le lendemain pour une séance dite d'intégration ; celle-ci sert à revivre le parcours vécu sous psychédéliques et à intégrer ces expériences afin d'en conserver le souvenir. Elle est enregistrée et l'audio donné à la personne.

Ces nouvelles perspectives seront également ancrées grâce à la musique qui ressuscitera les expériences vécues lors de la thérapie. Lorsque la séance se fait en groupe, l'intégration se fait via le partage des expériences des uns et des autres.

Comment ces substances nous permettent d'atteindre le nœud du problème ?

Federico - Ces états de conscience modifiée permettent d'accéder à une expérience spirituelle et mystique qui connecte avec ce qui nous entoure, de percevoir des éléments de réponse à certaines de nos interrogations et de générer une sensation de découverte tellement forte qu'on a tendance à lui donner un nom : Dieu, la vérité, etc.

Dans le cadre de son doctorat, Federico cherche à établir un lien entre les éléments cognitifs de l'expérience psychédélique et sa dimension mystique ; ces substances pourraient être considérées comme des outils permettant d'accéder à cette quête de sens.

Jacques Besson - Dans les années 50 on a démontré que le sentiment spirituel et religieux n'occupait que l'hémisphère droit. D'habitude les cerveaux droit et gauche travaillent dans leur coin. L'expérience psychédélique permet d'augmenter la plasticité neuronale, les capacités associatives du cerveau en favorisant la communication entre les différentes sphères du cerveau - cognitif et l'affectif – (phénomène visible grâce à l'imagerie des neurosciences). Quand le cerveau est dans cet état de conscience modifiée, il peut apporter des changements profonds chez le patient.

Laura - Sous psychédéliques, on revoit des événements du passé sous un nouvel angle et sans filtre. C'est comme si on était à nouveau vierge et que la possibilité nous était donnée de sculpter la matière au-delà du traumatisme. C'est une expérience bouleversante qui permet de revisiter son vécu d'une façon tellement nouvelle que l'on en ressort profondément transformé. Le travail vers la guérison ne s'arrête pas au moment où les crises d'angoisses disparaissent ou que la dépression s'estompe. Il faut envisager la possibilité d'un changement beaucoup plus profond.

Si on a envie d'expérimenter ce que c'est que la conscience et son élargissement, où va-t-on ?

Federico - Hormis les psychédéliques, il y a beaucoup de techniques – pour certaines sans substance - qui nous permettent de vivre une expérience mystique : derviches tourneurs, mantra, méditation, jeûne, hypnose, transe cognitive auto induite, etc. Si on veut faire l'expérience des psychédéliques, il faut **aller dans un pays où ces substances sont légales**. Mais s'il suffisait d'appliquer ces techniques ou de prendre des psychédéliques pour comprendre comment fonctionne la conscience, ce serait merveilleux mais ce n'est apparemment pas le cas. **Le plus important si on souhaite tenter de comprendre ce qu'est la conscience est de se faire accompagner et de partager ces expériences avec des professionnels.**

Ces méthodes sont-elles adaptées pour soigner les traumatismes collectifs liés aux conflits armés ?

Federico - Un conflit extérieur advient car les personnes ont un conflit intérieur non résolu. En chaque personne qui résout un conflit intérieur, on découvre un porteur de paix. Pour les cas de stress post traumatiques, c'est la MDMA qui est indiquée car elle augmente la capacité à faire face à ses propres douleurs intérieures, à créer un attachement authentique avec son thérapeute. Les psychédéliques facilitent ces processus d'attachement ; l'alliance thérapeutique qui se façonne au cours d'une psychothérapie et la confiance établie entre le thérapeute et son patient, est le facteur scientifiquement le plus important pour garantir son efficacité.

Si l'on se réjouit de ces nouveaux outils thérapeutiques, on s'inquiète également d'un manque de spiritualité dans l'utilisation de ces plantes médecine et ces états de conscience modifiée. Quelle est la place de la prière ?

Jacques Besson - Quand on fait l'imagerie cérébrale de la méditation et de la prière, on observe la même activité mais dans le cas de la seconde, ce sont les régions relationnelles et du langage qui sont activées, ce qui signifie qu'elle introduit un tiers : ancêtres, tradition, humanité.

Les chamanes étaient là pour répondre aux questions existentielles des hommes sur l'origine et la finalité de la vie. Aujourd'hui, la science essaie en effet de modéliser à l'extrême la tradition ancestrale. Le grand danger serait que la pharma vende des pilules psychédéliques et que cela devienne une médecine technologique et désacralisée. Il va donc falloir défendre les psychédéliques dans une approche intégrative qui inclut du biologique, du psychologique, du sociologique, du culturel et du spirituel. Peut-être qu'avec ces thérapies, on retrouvera les pratiques des anciens chamanes de façon très moderne. On ne fera pas l'économie du spirituel : les plantes sont sacrées, les traditions millénaires et on doit le respecter.

Laura - En tant que patients, on ressent le besoin de connecter ces thérapies à quelque chose de plus respectueux de la médecine que l'on va prendre. On sent instinctivement que ces thérapies doivent être plus globales et doivent laisser sa place à la spiritualité.

Quelles sont les autres pathologies (troubles du spectre autistique, maladies neurodégénératives, gestion de la douleur, etc.) que l'on pourrait soigner grâce aux psychédéliques et où en est la recherche ?

Federico - L'autisme étant un manque de capacité de l'individu à créer une projection de l'esprit en dehors de lui, la recherche se penche sur les psychédéliques qui augmentent la capacité empathique et à reconnaître qu'il y a un autre.

Au niveau des **pathologies neurodégénératives**, un des effets des psychédéliques est d'augmenter la capacité neuroplastique du cerveau qui est toujours en train de réajuster les connexions entre les neurones, d'en créer de nouveaux ainsi que de nouvelles connexions. En rétablissant ces connexions, elles peuvent se stabiliser et rester sur le long terme. La psychothérapie va augmenter la capacité du cerveau à se restructurer et à intégrer le changement.

Jacques - Les thérapies psychédéliques sont très indiquées dans le cadre de **soins palliatifs** grâce à la DMT, une molécule hallucinogène présente dans le cerveau qui semble

être libérée au moment de la mort. Cette théorie confirmée par l'expérimentation animale expliquerait les expériences de mort imminente (tunnel de lumière, personnes décédées, revues de vie, etc.). De nombreux patients en soins palliatifs ont peur de la mort et vivent très mal leurs derniers instants. Faire un voyage psychédélique réussi leur permet de vivre quelque chose de l'ordre de la réconciliation avec l'univers, d'en revenir apaisés et de ne plus en avoir peur. Il y a là une piste pour apprivoiser le voyage ultime.

Quel chemin prendre pour accéder à cet état de conscience modifiée : la voie facile des substances ou celle plus complexe qu'il faut trouver en soi ?

Laura et Jacques - Les psychédéliques peuvent être perçus comme une voie facile. Ce n'est pourtant pas le cas car on se retrouve face à des traumas extrêmement difficiles à affronter, quel que soit le chemin que l'on emprunte. Par ailleurs, certaines personnes ont de tels blocages que cet état ne peut leur être accessible qu'en prenant des substances. On peut y accéder de diverses manières mais l'importance est surtout **d'inclure une dimension spirituelle et ne pas le faire sans accompagnement thérapeutique.**

Ces substances semblent induire des baisses de l'humeur. N'est-ce pas un facteur aggravant à l'état dépressif d'un patient ?

Federico - Une expérience psychédélique peut être traumatique en elle-même si on fait cela sans cadre psychothérapeutique. Elle peut nous laisser en état de PTSD. Prendre cette substance, c'est être d'accord de confronter sa propre douleur. Dans ce cas, on ne parle pas de down mais de processus thérapeutique. Ce n'est pas la voie la plus facile mais souvent les patients en arrivent à cette solution car ils ont déjà tout essayé. Il est clair que c'est effrayant de confronter si vite et intensément sa propre douleur.

Jacques - Sur la voie mystique et sans substance, il peut également y avoir des expériences douloureuses.

POUR ALLER PLUS LOIN

HUG, Département d'addictologie, [Psychothérapie assistée par psychédéliques \(PAP\)](#)

Johanna Blanc, [Vécus de la psychothérapie assistée par psychédéliques \(PAP\) chez les personnes y ayant eu recours légalement en Suisse](#), Mémoire de Maîtrise Universitaire ès Sciences en Psychologie, UNIL, Faculté des sciences sociales et politiques, Institut de psychologie, session d'hiver 2023.

Andrew Jacobs, [The Psychedelic Revolution Is Coming. Psychiatry May Never Be the Same](#), The New York Times, Mai 2019.

RTS, Temps présent, [Guérir grâce aux psychédéliques](#), Avril 2023

H. D. Aicher, Y. Schmid & P. Gasser, [Psychedelika-assistierte Psychotherapie](#), in Die Psychotherapie, Feb. 2024

Dr Gabriel Thorens, Dre Louise Penzenstadler, Federico Seragnoli, Stéphane Rothen, Visar Qusaj et Daniele Zullino, *Déontologie de la pratique de la psychothérapie assistée par psychédéliques*, in Revue médicale suisse, 2023 (voir pièce jointe).