



## *Les coulisses d'une retraite psychédélique*

**Disclaimer :** Nous évoquons ici notre expérience particulière. Cette fiche ne se substitue en aucun cas aux conseils de votre professionnel de santé. La psilocybine doit toujours être consommée dans un cadre légal et sous surveillance thérapeutique.

**Les études sont désormais formelles : la psilocybine est une substance qui peut vraiment aider les personnes à évoluer en explorant leur propre psyché et à aller beaucoup mieux ! Les retraites thérapeutiques offrent un cadre sécurisant et structuré pour expérimenter ses bénéfices.**

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1 LA PHASE DE SÉLECTION ET D'INFORMATIONS**

La psilocybine comporte des contre-indications : tout le monde ne peut donc pas participer à une retraite. La phase de screening permet de vérifier que les personnes peuvent intégrer le programme en toute sécurité.

#### **#2 LA PRÉPARATION**

Aux Pays-Bas, les retraites ont lieu dans un cadre naturel. Elles sont encadrées par des professionnels diplômés aguerris par de nombreuses années d'expérience. La première phase permet de poser de nombreuses questions et de se préparer afin de se sentir parfaitement rassuré et en sécurité.

#### **#3 LA CÉRÉMONIE**

Un exercice de respiration permet d'entrer dans un premier état de conscience modifié. Vient ensuite la cérémonie laïque qui a toutefois une dimension sacrée : la substance permet de nous aider à prendre du recul.

#### **#4 LE DEBRIEFING ET L'INTÉGRATION**

Les accompagnants aident les participants à mettre des mots sur leur expérience, de préférence dans leur langue maternelle. S'ensuit une phase d'intégration permettant d'exploiter l'expérience dans sa vie future.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

---

---

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

---

---

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

---

---

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

---

---



## MES NOTES :

---

---

---

---

---

---

---

---

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

---

---

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

---

---

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

---

---

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

---

---

