



On a testé la thérapie psychédélique en couple

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.

Il y a deux ans, mon mari et moi avons fait une retraite psychédélique en couple avec de la psilocybine aux Pays-Bas. Vous retrouverez ici la synthèse de notre retour d'expérience.

Les points clés à retenir :

#1 LE CONTEXTE

Nous avons décidé de participer à cette retraite alors que j'étais dans une phase dépressive sévère depuis plusieurs mois. J'avais beaucoup de doutes et de peurs. La phase de préparation était essentielle pour aborder cette expérience.

#2 LA GUÉRISON

À l'issue de la journée de cérémonie, je me suis immédiatement sentie mieux. Je me suis levée avec le sourire. Mon mari, de son côté, à mis un an à qualifier cette expérience de "mystique". Elle nous a permis à tous deux d'ouvrir des portes vers une dimension différente.

#3 LES EFFETS À LONG TERME

Cette expérience nous a donné de profonds moments de connexion et nous a permis de changer de regard sur la vie : plus de confiance, moins de peur. Mon mari quant à lui a poursuivi l'étude de ce sujet et a même décidé d'organiser ses propres retraites.



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 ?

