



Vos questions sur la psilocybine

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.

La psilocybine m'a aidé à surmonter une phase dépressive sévère. Si son usage n'est pas encore légalisé dans tous les pays, de nombreuses études sérieuses, avec des essais cliniques aux résultats prometteurs, mettent en avant ses propriétés thérapeutiques : dépression, traitement des addictions, mieux être ... Voici nos réponses à vos interrogations.

Les points clés à retenir :

#1 QU'EST-CE QUE LA PSILOCYBINE ?

La psilocybine est l'un des principes actifs contenus dans les champignons hallucinogènes du même nom. Cette substance psycho-active provoque une modification de l'état de conscience : elle désactive le réseau neuronal par défaut et permet d'accéder à une prise de recul et de profondes prises de conscience.

#2 QUELS SONT LES EFFETS ?

La psilocybine ne produit pas de dépendance. Au contraire, elle est utilisée dans le traitement de certaines addictions, notamment l'alcoolisme. Elle peut également être bénéfique dans l'accompagnement de la dépression. Par ailleurs, beaucoup de personnes l'utilisent dans une démarche de développement personnel et d'exploration de la psyché.

#3 QUELLE EST LA POSOLOGIE ET QUELLES SONT LES CONTRE-INDICATIONS ?

La psilocybine peut être consommée sous la forme de champignons, de sclérotés ou de façon synthétique. Tous les dosages ne sont pas psychédéliques. Le micro-dosage provoque un mieux être au long cours. Les dosages plus importants apportent un état de conscience modifié. La psilocybine comporte des contre-indications : prenez un avis médical.

#4 COMMENT SE DÉROULE UNE RETRAITE ?

La retraite procure un cadre sécurisant. Elle débute par une phase de préparation qui combine le questionnement thérapeutique à différents exercices de respiration. Vient ensuite le temps de la cérémonie. La retraite se termine par un temps d'intégration très important : il permet à tous les participants de partager leurs expériences sous la guidance du thérapeute.



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 ?

