

Psychothérapie assistée par Psychédélique

LSD, MDMA, Psilocybine

Informations pour les patients et leurs proches
Hôpital Universitaire de Genève, Suisse

En quoi consiste la psychothérapie assistée par psychédélique ?

Les psychothérapies assistées par psychédélique (LSD, MDMA, Psilocybine) se font dans le cadre des autorisations spéciales de l'Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP), sous ma responsabilité de médecin.

Je vous propose un traitement protégé et implémenté selon de haut standard. La tradition de l'utilisation de champignons riches en Psilocybine à des fins thérapeutiques remonte à plusieurs milliers d'années ; la MDMA a été redécouverte en 1912 ; le LSD a été synthétisé il y a environ 70 ans dans un but thérapeutique et de recherche.

La prise de ces substances amène à une modification temporaire des perceptions.

Lors des premières évaluations scientifiques qui ont eu lieu ces dernières années dans différents pays, y compris la Suisse, il a été démontré que la Psychothérapie assistée par Psychédélique (PAP) peut aider les patients à diminuer leurs symptômes anxieux et/ou dépressifs et peut réduire leur problématiques liées à la dépendance de différentes substances (tabac, alcool).

Le protocole :

- L'OFSP rembourse à 100% jusqu'à 5 sessions de PAP/an.
Seuls les frais pour la substance psychotrope (LSD, MDMA ou Psilocybine) sont à votre charge. Une situation financière précaire ne devrait pas empêcher l'accès à la PAP. Si vous nous faites part de vos difficultés financières, un arrangement individuel pourra être envisagé.
- Les PAP doivent *obligatoirement* commencer par de la MDMA la première année.
- Les années suivantes, le médecin peut prescrire soit le LSD ou la Psilocybine, ou de nouveau de la MDMA, si nécessaire.
- Le patient doit travailler avec le même psychédélique sur 1 année.
- La PAP peut se dérouler sur plusieurs années.

Comment se déroule la psychothérapie assistée par psychédélique ?

La PAP est individualisée. Elle prend en compte vos symptômes et vos souffrances. Je vous offre de un à cinq traitements par psychédélique qui sont intégrés dans le suivi psychothérapeutique individuel.

Normalement un intervalle de 4-6 semaines sépare les séances pendant lequel la psychothérapie est poursuivie. Les traitements par psychédélique consistent en trois éléments : une séance préparatoire, une séance pour l'administration de psychédélique et une séance d'intégration :

- Pendant la séance préparatoire, vous êtes présenté à l'équipe soignante qui prendra en charge la PAP. Nous travaillerons votre intention thérapeutique. Durant cette séance, nous vous demanderons des informations biographiques et médicales et nous vous demanderons de remplir certains questionnaires en lien avec le traitement. Vous visiterez également les lieux où la PAP se déroulera et vous aurez l'occasion de poser toutes les questions que vous jugerez nécessaires.
- Le jour de la séance d'administration du psychédélique, nous vous accueillerons le matin à 8h30. Nous commencerons par une séance de présentation des accompagnants ainsi que du protocole. Les patients peuvent poser toutes leurs questions, se présenter, échanger ("météo des humeurs"). Puis une courte méditation guidée sera proposée avant la prise du psychédélique. Il s'agit soit d'une séance individuelle ou groupale (entre 4 et 8 patients en moyenne). Vous allez être accompagné et surveillé sans interruption toute la séance (pendant environ 10

heures avec la prise de LSD ; pendant environ 8 heures avec la prise de MDMA ; pendant environ 6 heures avec la prise de Psilocybine). Lors des séances de groupe (8-10 personnes max), nous sommes 5 accompagnants : 1 médecin psychiatre, 2 psychologues, 2 thérapeutes.

Vous serez dans un environnement calme avec de la musique, un masque sur les yeux, et nous n'aurons pas d'interaction avec vous, sauf si vous le demandez. Nous vous proposons de demander à un proche de venir vous chercher en fin de séance pour rentrer chez vous, ou bien, nous organiserons un transport. Nous vous prions de prendre un petit déjeuner et un déjeuner léger. Vous n'aurez pas le droit de conduire un véhicule privé le jour de la séance. Nous vous prions de prendre un petit déjeuner et un déjeuner léger le lendemain. Vous ne pouvez ni conduire ni travailler pendant 24 heures, cela après la séance d'administration. Si nécessaire, nous vous rédigerons un certificat médical d'arrêt de travail.

- Une séance d'intégration est prévue le jour J ou le jour suivant, après la séance d'administration. Cette séance d'intégration sera enregistrée pour vous et pour que vous puissiez éventuellement la partager avec votre thérapeute privé(e).

Nous vous encourageons également à l'écouter une fois par semaine entre les traitements de PAP. Une séance d'amplification aura lieu 3-4 semaines plus tard, afin de consolider vos acquis psychothérapeutiques.

Est-ce qu'il y a des investigations additionnelles avant et après le traitement ?

Avant la première séance de PAP, j'évalue avec vous si vous pouvez bénéficier de ce type de psychothérapie. Puis, je fais les démarches auprès de l'OFSP pour obtenir l'autorisation de traitement et je réponds à vos questions.

Y a-t-il des contre-indications au traitement ?

Si vous ou vos proches (parents, oncles, tantes, grands-parents, fratrie, enfants) souffrent d'une maladie bipolaire ou ont eu un épisode psychotique, la PAP n'est pas recommandée, car les psychédéliques peuvent rarement induire des états psychotiques ou maniaques.

Je vous demande de faire une prise de sang, y compris un test de grossesse chez les femmes et un électrocardiogramme. Je prendrai également contact avec votre médecin généraliste pour évaluer vos diagnostics physiques. Sauf une maladie cardiovasculaire sévère et non contrôlée par des médicaments ainsi qu'une cirrhose hépatique sévère, il n'y a pas de contre-indications pour la PAP.

Pour des raisons de contrôle de qualité, je vous demande de remplir le questionnaire pendant cette séance d'évaluation ainsi que trois mois après la fin de la PAP.

Qu'est-ce que je peux attendre de la psychothérapie assistée par psychédélique ?

Il n'y a pas de garantie que vous profiterez de la PAP. Elle ne peut pas guérir d'une maladie psychique chronique. L'idée de ce traitement est de vous soutenir dans votre processus psychothérapeutique par la possibilité d'accéder à des contenus souvent inconscients de votre esprit dans un état réversible de conscience modifiée. Les expériences rapportées varient grandement entre les individus.

Quelles sont mes obligations comme patient/patiente ?

Je vous prie d'observer mes instructions et de m'informer sur d'éventuels effets indésirables sans délai. Vous êtes tenu de m'informer de toutes prises de médicaments, des consommations de substances psychotropes y compris l'alcool, la nicotine et le cannabis.

Pour les femmes en âge de procréer, nous discuterons ouvertement des risques de grossesse et je vous demande de réaliser un test de grossesse avant votre participation.

Est-ce que je peux prendre mes médicaments habituels ?

Je vous prie de m'indiquer tous les médicaments que vous prenez. Les recommandations générales sont de :

- Continuer tous les médicaments pour les problèmes physiques.
- Continuer les anxiolytiques comme prescrits jusqu'à la veille au soir de la séance.
- Stopper les triptans (comme le Sumatriptan® par exemple) prescrits pour la migraine une semaine avant la séance par psychédélique.

- Stopper les antidépresseurs : la Mirtazapine (Remeron®) et la Trazodone (Trittico®)
- Stopper les antiépileptiques et la quétiapine une semaine avant la séance par psychédélique si prescrit pour stabiliser l'humeur, mais pas dans le contexte d'une maladie bipolaire ; si vous souffrez d'une maladie bipolaire, vous ne pouvez malheureusement pas profiter de la PAP.
- Malheureusement, je ne peux pas vous offrir la PAP si vous êtes sous prescription quotidienne d'opiacés en raison de douleurs chroniques ou de traitement de substitution (Tramadol et analogues) ; ainsi que si vous profitez d'un psychostimulants (Ritaline et analogues) prescrit pour un trouble de l'attention (TDAH).

Je fume et je consomme de l'alcool d'une manière régulière ?

La consommation d'alcool, de cannabis et de nicotine est possible pendant la PAP annuelle. Par contre, je vous demande de ne pas consommer d'alcool et de cannabis 24h avant le jour de la séance par psychédélique ; et le jour de la séance par psychédélique, ne pas consommer d'alcool, de cannabis et de nicotine. Chez certains patients, l'objectif thérapeutique est de réduire la consommation de ces substances. En revanche, la consommation d'autres substances addictives (opiacés, cocaïne, autres psychostimulants) n'est pas possible (également si elles sont prescrites sous surveillance médicale comme expliqué ci-dessus).

Est-ce que je risque de devenir dépendant aux psychédéliques ?

Le LSD, la MDMA et la Psilocybine sont largement consommés de manière illégale depuis sa découverte. Il n'y a pas d'indication scientifique que les psychédéliques puissent rendre dépendant. La plupart des gens stoppent d'eux-mêmes les consommations de psychédéliques sans problème et sans aide professionnelle. Les psychédéliques n'augmentent pas le désir de consommer d'autres substances addictives. Pour la nicotine et l'alcool, les premières études scientifiques montrent que les consommations de ces substances peuvent diminuer avec la prise de psychédélique.

Y a-t-il des effets indésirables ou des risques ?

Il n'y a pas d'effets indésirables physiques sévères car les dosages que nous vous mettons à disposition sont sans risque et non toxiques.

- La Psilocybine : 15 à 25 mg. Il n'y a pas eu de décès liés à la prise de ces substances décrite dans la littérature.
- Le LSD : 100-200 mcg. Il n'y a pas eu de décès liés à la prise de ces substances décrite dans la littérature.
- La MDMA : 125 mg + 25 mg (un "booster" optionnel proposé au patient, 1h30 après la première dose). Respecter le dosage, un surdosage peut être létale (approx. entre 500 mg et 1000 mg).

De possibles effets indésirables physiques légers et transitoires peuvent se manifester surtout lors de l'effet psychotrope aigu pendant les 8-10 heures après la prise de la substance. Ces effets sont typiquement : vertige, nausée, manque d'appétit, irritabilité interne, tremblement, trouble de la vision, changement de la notion du temps, fourmillement, mal à la tête, fatigue.

Les effets indésirables psychiques dépendent fortement du cadre dans lequel la substance est prise et l'état psychique de la personne au moment de la prise. La prise dans un cadre calme et protégé psychotérapeutique n'est pas associée avec des effets indésirables graves. Les possibles effets indésirables peuvent se manifester surtout lors de l'effet psychotrope aigu et incluent :

- Angoisse : les psychédéliques peuvent provoquer des angoisses, l'impression d'être persécuté (paranoïa) ou de vivre un deuil intense. Ces effets se manifestent souvent *immédiatement* après l'ingestion du psychédélique. L'environnement calme et la présence du thérapeute diminuent ces sentiments. Si ces sentiments préoccupants sont trop forts et ne diminuent pas avec le temps, et le soutien du cadre

thérapeutique, je peux vous mettre à disposition un anxiolytique, c'est-à-dire un médicament calmant d'urgence (Temesta ou Risperdal).

- Psychose : comme expliqué ci-dessus, vous ne pouvez malheureusement pas profiter de la PAP si vous êtes à risque élevé d'une psychose induite par les psychédéliques. Chez les individus sans risque élevé, des symptômes psychotiques se produisent typiquement dans le cadre d'une prise illégale et incontrôlée. Dans un cadre thérapeutique comme proposé, ces éventuels symptômes préoccupants peuvent être abordés dans la thérapie.
- Actes auto-agressives ou hétéro-agressives : une perte de réalité complète est très rare et typiquement observée s'il y a une consommation de plusieurs substances dans non-protégé.
- Changement de la perception d'une manière durable : vous pouvez voir une modification de la perception lors de l'effet psychotrope aigu qui va se dissiper jusqu'à la fin de la séance. La changement de la perception d'une manière durable (flash-back) est extrêmement rare et se manifeste surtout si la prise de la substance s'effectue dans un contexte illicite et non-protégé.

Comment suis-je protégé en cas d'effets indésirables ?

Vous bénéficiez de la couverture globale et des mêmes droits que tous les patients couverts par l'assurance de base.

Les psychédéliques sont des substances interdites, est-ce que je risque d'avoir des problèmes juridiques suite au traitement ?

Le LSD, la MDMA et la Psilocybine ne sont pas des médicaments enregistrés et donc il peut seulement être utilisé légalement dans un cadre scientifique et médical individuel après une autorisation obtenue auprès de l'office fédérale de la santé publique (OFSP). Nous prendrons soin d'obtenir l'autorisation pour l'usage médical pour vous. À cet effet, nous avons besoin de votre consentement écrit et signé. Donc l'utilisation des psychédéliques dans un cadre de traitement supervisé et après avoir obtenu l'autorisation n'a pas de conséquence juridique ni pour vous ni pour moi. Je suis obligé de rédiger des rapports intermédiaires et finaux pour l'OFSP, autrement je suis soumis au secret médical envers tous les tiers. Muni d'une autorisation exceptionnelle pour vous, je peux vous procurer et vous donner des psychédéliques d'une manière légale.