

Amanita Muscaria

🍄 Micro Dosing en détails 🍄



Mon profil :

Je commence par décrire mon profil, car ça peut être important à comparer au votre si vous choisissez de vous micro doser :

Je pèse 75 kilos pour 1m65 et j'ai la vingtaine.

Je suis une personne **autiste** (important à préciser car les personnes autistes réagissent souvent différemment des personnes neurotypiques aux médicaments, drogues etc ; j'y suis par exemple plus sensible que la moyenne). Je fais également la diète **Cétogène**, ce qui veut dire que mon corps est en état de cétose, cela peut aussi provoquer une amélioration du traitement possiblement (je vous laisse chercher sur google pour plus d'informations). Je me complémente tous les jours en **oméga 3, magnésium et potassium**, trois nutriments très nourrissants pour le cerveau et important pour son fonctionnement. Due à la dégradation des sols et de la nourriture en générale, un manque de ces trois nutriments dans l'alimentation est présent, d'où ma complémentation. Il est possible que le fait que ces carences très communes soient chez moi comblées fassent que les visions sont plus fortes bien que mes prises restent minimes.

Je souffre **d'anxiété chronique et social**. J'ai également une **dépression** (en partie guérie) et des **hypersensibilités** dû à mon autisme pas agréables à vivre comme de l'hyperacousie. J'ai également beaucoup de **mal à me concentrer** sur une chose à faire, et je passe souvent d'une chose à une autre sans les faire réellement. J'ai également de la **boulimie**, en grande partie réglée par ma prise de compléments et le choix de ma diète alimentaire, cependant j'ai toujours de clair symptômes. A cause de l'anxiété, mes **scripts sont très anxieux** : scripter c'est un mécanisme autistique naturel qui nous fait imaginer plein de situations, qui vont possiblement arriver ou non pour apprendre comment réagir. Le problème quand ça se lie avec l'anxiété ou la dépression c'est qu'on imagine que des histoires souvent irréalistes qui nous mettent encore plus mal qu'avant, parce que scripter est quelques choses qui rend les expériences imaginées très très réelles. Par exemple, le sujet va être "Le mort de ma soeur" et je vais imaginer tout ce qui se produirait, comment je réagis (genre le dire à telle ou telle personne), l'enterrement, les discussions avec les gens... Ou en team anxieuse : rater mon train. En boucle, même si je trouve des "solutions" (mais là toujours une parade qui se crée). J'ai beaucoup de **phobies d'intentions** également (si vous ne savez pas ce que c'est, je vous conseille cette très bonne vidéo : [« Ma thérapie, mes TOCs et mes phobies d'impulsion »](#) de Queer Chrétien(ne)).

Le micro dosage d'Amanite est connu pour être une **vraie aide contre l'anxiété, et également une bonne alliée pour les personnes autistes**

(comme beaucoup de micro dosage de psyché d'ailleurs ;
[voir ici un témoignage sur le micro dosage de LSD par une personne autiste](#))

Quelques infos :

En ce qui concerne la préparation et toute informations, je vous conseille grandement la chaîne youtube **Amanita Dreamer**, notamment la vidéo « [How To Prepare Amanita Muscaria Fly Agaric](#) ». C'est en anglais, mais les sous titres automatiques sont pas trop pourris (et traduisibles automatiquement en français).

Mais si jamais, quelques conseils et info de bases. Tout d'abord, un trip se fait entre 5 et 15g. Peu de gens ont d'hallu avant 7g. Le microdosage est en moyenne 0,5g tous les trois jours, le maximum étant 1g.

L'Amanite Muscaria est composée de deux produit : le **muscimol** et l'**acide Iboténique**. Le poison, c'est l'acide. Je vous copie quelques extraits de [Wikipédia](#) (page eng) qui sont intéressant :

« Amanita muscaria contient plusieurs agents biologiquement actifs, dont au moins un, le muscimol, est connu pour être psychoactif. L'acide iboténique, une neurotoxine, sert de promédicament au muscimol, avec une conversion d'environ 10 à 20% en muscimol après ingestion. »

« Une dose fatale a été calculée à 15 caps. Des décès dus à ce champignon A. muscaria ont été rapportés dans des articles de journaux historiques et des articles de journaux, mais avec un traitement médical moderne, l'empoisonnement mortel causé par l'ingestion de ce champignon est extrêmement rare. De nombreux livres plus anciens classent Amanita muscaria comme "mortelle", mais c'est une erreur qui implique que le champignon est plus toxique qu'il ne l'est. »

L'Amanita Muscaria est connue pour son chapeau rouge à point blanc et a été énormément diabolisée, bien que n'étant pas tant que ça dangereuse : une bouché d'un chapeau agit directement. En manger 15 d'affilés est assez insensé. De plus, il est assez probable de vomir en cas de trop haute dose.

La préparation de l'Amanite Muscaria en thé enlève une grosse partie de l'acide Iboténique, l'agent empoisonnant donc (mais on verra plus tard qu'il peut être utile). Tout d'abord, j'achète les chapeaux de champignon séché. Ils ont dès lors perdu une grosse quantité d'acide. Ensuite, il faut prendre des morceaux de différents chapeaux car ils ont une contenance différente de muscimol. On ne peut donc pas préparer une seule micro dose, mais plusieurs d'un coup. Je conseille de préparer entre 1,5 et 3 grammes pour une première préparation, et d'être entre 0,5 et 1 grammes par jour. Ensuite, avant de boire il est bien de rajouter du **jus de citron**, et d'attendre 5min (important de l'ajouter au dernier moment, sinon ça fait moisir plus vite la préparation). Il convertit l'acide encore présent en muscimol, ça change le goût en meilleur (de mon avis) et ça peut être aidant si vous y êtes sensible (ce n'est pas mon cas, je réagis plutôt bien à l'acide iboténique visiblement).

Comme l'explique Amanita Dreamer dans sa vidéo, le thé d'Amanite ne se conserve que quelques jours, à part si on stérilise au mieux le pot ou il sera gardé (je laisse au four 20 minutes mon bocal

et je fais bouillir le couvercle avant de les utiliser, puis je fais attention à ne pas toucher l'intérieur des récipients). Il est aussi possible de congeler le thé pour plus de conservation.

EDIT : depuis, je fais une grosse préparation d'amanite (aux alentours de 15 grammes) que je met dans des bacs à glaçons, pour faire 30 glaçons (donc un glaçon = 0,5g ce qui est une micro dose au minimum). C'est bien plus simple, moins énergivores et la conversation est également bien plus simple

Concernant l'addiction ou effets secondaires, il n'y en a pas de connu (à part en cas de surdose). D'ailleurs, si vous en prenez trop (lors d'un traitement de microdosage, par exemple vous êtes sous micro dose depuis 2 semaines, 0,5 tout les trois jours, puis subitement vous prenez 10g, ça n'aura pas d'effets à part un mal crâne. Vous ne pouvez donc pas devenir addict à l'effet), ça ne marchera juste pas (comme vous allez voir dans mon témoignage).

ATTENTION : le micro dosage d'Amanita Muscaria n'est PAS un complément alimentaire : c'est un traitement à part entière. Il est donc une mauvaise idée de le mélanger à un traitement d'anti dépresseur et dangereux de le mélanger à toute sortes de substances anxiolytiques, tel que les médicaments anxio et l'alcool.

Renseignez vous sur la compatibilité de l'amanita si vous prenez des traitements.

L'amanita muscaria est cela dit compatible avec la psilocybine et le CBD.

Mon tableau :

> Voici mon tableau de prises, avec les divers effet et notes. En ce qui concerne le code couleur :

- ❖ Plus c'est **bleu**, plus ça veut dire que j'ai pris une dose rapprochée d'une autre. On pourrait comparer le bleu à la présence de d'Amanite dans mon corps.
- ❖ Pour la quantité, plus c'est **noir** plus la dose est forte.
- ❖ Concernant le **marron jaune**, je ne sais pas si ça fait sens mais plus le thé à été fabriqué il y a « longtemps » plus il est clair dans le tableau. Je n'ai pas vu de conséquences directes à cela, mais je me suis dit qu'il serait intéressant de le noter.
- ❖ J'ai BEAUCOUP de notes, donc dans le tableau je mettrai un résumé, et les détails seront en dessous.

Date	Moment journée			Quantité	Mode de consommation	Effet
	Matin	Aprèm	Soir			
28/12		X	X	4g réparti sur la journée	Sec + thé	Première prise. J'essaie d'écouter mon instinct, qui me donne envie d'en prendre plus que ce que je pensais pour une première dose. J'ai pris deux petits morceaux sec et 3,5g de thé, sur trois fois dans la journée. J'ai des remontées de mal être, dépressions fortes. Je vais finalement me coucher. Je vois beaucoup beaucoup de choses. La déesse Amanita me parle et je comprends ce qu'il se passe, comment je vais guérir.
29/12			X	0,5/1 G	Thé	Un peu moins de visions que la veille mais toujours pas mal. J'obtiens une solution pour parer aux scripts anxiogènes.
31/12			X	1G	Thé	Les visions sont de moins en moins fortes. Je ne vois pas Amanita cette fois, mais un de ses assistant. Je suis un peu déprimé : c'est normal en début de traitement. Je remarque que ma déprime s'en va rapidement. Je me suis levé naturellement à 9h (au lieu de 10/11h ?)
01/01			X	- de 0,5g	Thé	Effet noté comme moins fort dans mon carnet. J'ai l'impression qu'Amanita connaît déjà parfaitement mes besoins et limites. Je comprends le fonctionnement de la méthode anti-scripts anxieux. J'ai plus d'énergie, moins de pensées négatives et je commence à m'améliorer sur ma gestion de mes TCAs.

03/01	X			+ de 0,5g	Thé	<p>Moins envie de fromage, moins flemme de tout, j'ai un effet très excitant ce matin. Je réalise beaucoup d'actions sans en être exténué après. qu'Amanita remplace mes pensées erronées par ses pensées à elles. Je n'ai plus envie de mourir tous les jours (énorme baisse de mes pensées suicidaires)</p> <p>Rajout de citron par instinct dans la préparation</p> <p>Je décide de continuer à prendre l'amanite le matin pour son aspect un peu « excitant » qui n'aide pas à dormir, bien qu'elle soit également détendante</p> <p><i>[début nettoyage du foie : voir notes]</i></p>
04/01		X		~0,5g	Thé	Je prends cette dose car je n'allais vraiment pas bien (dû au début du nettoyage du foie).
05/01		X	X	~0,5g	Thé	Les effets fonctionnent encore, et le soir, je danse avec Amanita.
06/01	X			~0,5g	Thé	En espoir de retrouver les effets fort du début, je n'attends pas et prend une nouvelle dose. Je n'aurais pas dû, j'ai eu un mal de tête qui me fait dormir. Je me « force » à attendre les trois jours.
09/01	X			1g	Thé	Finalement, les jours passent vite. C'est la seule fois où il a été un peu dur d'attendre. Je prends l'amanite alors que je suis comme en crise d'angoisse. C'est comme si tout son pouvoir était absorbé dans cette crise, je suis shooté et je dors 2 heures. Je décide d'étaler mes prises sur la journée ou au moins 1 ou 2h pour que ça n'arrive plus.
12/01	X	X		~0,5g + 0,5g	Thé	Je constate que prendre sur plusieurs heures marche en effet beaucoup mieux
15/01		X		1g	Thé	<i>[fin nettoyage foie]</i> Avec la fin du nettoyage, je suis crevé et un peu déprimé mais dès que je prends l'amanite par gorgées sur l'après midi je vais mieux.

18/01	X			0,75g	Thé	<p>J'ai eu beaucoup de nouvelles avancées au niveau script et phobie d'intention (voir notes du 16/01)</p> <p>[malade : rhume] J'ai l'impression que l'amanite marche mal, je ne sais pas si c'est lié à la maladie ou que j'ai mal préparé/ utilisé des bouts faibles en muscimol.</p>
19/01		X		0,15g	Sec	<p>Je découvre les effets pouvant être positif de l'acide iboténique et décide de prendre un bout sec. Il marche super bien, et je vois que l'acide à plutôt des bons effets sur moi. Je décide d'en prendre plus souvent tout en prenant le thé. Cela confirme en partie ma théorie comme quoi le thé d'hier n'a pas fonctionné d'une façon ou d'une autre</p>
22/01	X	X		0,75g + 0,15g	Thé + Sec	<p>[Veille : blue lotus]</p> <p>Je prends le dernier reste de thé d'Amanite et il fonctionne, doucement. Je pense donc que la préparation était bonne, mais que les morceaux étaient faibles en muscimol et que ma maladie n'a pas aidée.</p> <p>J'ai très mal dormi la veille suite à ma prise de lotus bleu (je ne suis pas sûr à 100% que ça soit lié). Mes muscles de la nuque sont très tendus et douloureux. La prise d'Amanite me détend un peu, mais je reste fatigué.</p> <p>Je remarque que je range ma chambre toujours automatiquement le soir.</p>
25/01		X		1g	Thé	<p>Aujourd'hui, déménagement avec une pote très angoissée. Je fais complètement éponge de ses émotions, et j'arrive avec peine à tenir jusqu'à la fin de la journée. Je pense que sans l'amanite je n'y serai pas arrivé.</p>
28/01		X		1g (peusement un peu plus)	Thé	<p>La nuit du 28 au 29 je dors ENFIN bien et d'une traite. Cela me fait du bien après ces plusieurs jours de stress dû au déménagement et autres raisons.</p>
31/01		X	X	1g	Thé	<p>Très bonne journée avant même de boire l'amanite. Je me sens très serein et soulagé. Amanite bu sur toute l'après midi et début de</p>

						soirée. Grosses descente d'humeur vers 16h cependant.
03/02	X	X		1g	Thé + Sec	Bonne journée qui se passe. Je me sens apaisé. Je vois de l'avancement dans mon travail, et mes trauma lié à ma création d'art Je marche 1h, réfléchis un peu sur mon avenir et met des solutions pour ne pas être anxieux dessus. Bref, j'avance toujours bien. Je n'ai pas de "descente" aujourd'hui (comme pdt le 31/01)
07/02	X			1G	Thé + Sec	Allant bien hier, je décide de reporter ma prise un jour plus tard. Preuve que le traitement fonctionne et que je commence à en avoir moins besoin. Le matin je me sens vraiment <i>sans</i> l'amanite en moi avant de la prendre.
10/02		X	X	1G	Thé + Sec	Rien de spécial à dire. Je suis à nouveau en nettoyage du foie du coup ça réduit les symptômes et aide à passer ce mauvais moment
13/02		X	X	1G	Thé	Amanite congelée
16/02		X		1G	Sec	Amanite sèche car pas capable d'en préparer. J'ai surtout été fatigué et eu besoin de me coucher et me calmer.
19/02	X	X		0,75G	Thé	

Mes notes :

> Ces notes sont soit directement écrites après la prise, soit des effets que je remarque plus tard. Ce sont des notes postées à la base en stories Instagram, ici je les ai retranscrites en améliorant la diction tout en essayant de les garder les plus authentiques possibles.

> Je rajoute également que je suis une personne qui croit à la magie, aux entités, etc. J'en parle donc dans ces notes. C'est une croyance personnelle, qui me plait et m'aide. Je ne répondrais donc pas aux personnes mettant en question ces idées que j'ai car il n'y en a pas d'intérêt pour moi.

28/12 : J'ai pris plusieurs thés tout au long de la journée, en suivant mon instinct. Quand le paquet est arrivé j'ai pris un mini bout sec et j'ai eu un mini trip de 30min à peu près ? Où je rigolais tout seul et je me sentais vraiment « moi en mode trip ».

Par contre après j'ai commencé à me sentir déprimé et à voir mes angoisses remonter : c'est normal ça veut dire que ça travail. J'étais vraiment pas bien avec mes pensées dépressives/suicidaire/ anxieuses qui remontaient. J'ai décidé de prendre le reste de mon thé en allumant les bougies de Hanouka. Je buvais une gorgée entre chaque bougie, puis je suis allé me coucher.

J'ai vu des jolies choses pas "hallucinatoires" mais genre ça venait tout seul. Déjà j'ai vu des champignons me pousser dessus, notamment à la place des yeux (mais ça faisait pas peur je me sentais bien). Au tout début j'avais vraiment plein de pensées parasites, mais au bout d'un moment j'ai comme eu un tourbillon à l'envers qui "emportait" mon cerveau (pas tout mais genre les trucs pas bien. C'était un tourbillon violet foncé, comme la couleur du poison dans les jeux vidéo). Ensuite j'ai revu des champignons pousser un peu partout, puis j'ai vu une forme rouge d'Amanita humaine avec mes mains, donc je pense que c'était une forme mélangée avec moi. J'ai vu son bras rouge s'étirer loin avec que des champignons qui poussaient avec une hyper longue tige, jusqu'au plafond. Je me suis re re vu avec des champignons dans les yeux, les deux cette fois. Le tourbillon faisait mal au bout d'un moment donc j'ai senti qu'elle m'a empêchée d'accéder à ça quand j'avais peur d'avoir trop mal.

Et après j'ai vu les plus beaux trucs : les bougies étaient encore allumées, alors j'ai tendu mon bras vers elles en ayant la paume de la main en face d'elles (jsp si vous voyez). J'ai senti comme un rond de picotement se former au milieu de ma paume. J'avais l'impression qu'il prenait de l'énergie (de couleur jaune) des bougies. Je suis resté quelques minutes comme ça puis je me suis vu d'au-dessus et j'ai étalé l'énergie de mon bas ventre à mon front en faisant toucher ma paume sur mon corps. Je voyais une sorte de baume jaune doré là où ma main était passée. Après il ne restait qu'une étincelle d'allumée et j'ai pris le reste d'énergie avec ma paume toujours, et quand j'ai ramené mon bras la lumière étaient éteintes. J'ai mis ma main sur mon crâne (là où se place la kippa normalement) et j'ai vu mon corps se remplir de doré. Après ça, une sorte de sculpture de corps qui étaient un peu moi mais plus musclé m'est apparu. Ça faisait à la fois statue grecque mais corps très lisse chelou vaporwave. Pas facile d'expliquer ça.

Ensuite j'ai vu mon visage avec un dégradé de doré du haut vers le bas puis des étoiles de David sont apparus un peu partout, pas de champignons mais j'ai senti qu'il y en avait en dessous. Puis j'ai senti avec la lumière qui s'est arrêtée que c'était fini ; je me sens bien plus détendu maintenant. J'entendais mes parents parler pendant que je voyais tout ça et j'ai eu envie d'être avec eux. Et j'ai aussi grave faim

Je suis allé faire un jeu de société avec mes parents, et j'ai mangé du saucisson en même temps. Pour la première fois depuis tellement longtemps voire jamais, je mangeais doucement. Genre j'ai savouré le truc tout en étant concentré sur un jeu de société que je faisais avec mes parents, j'étais pas obsédé par la bouffe ou complètement ailleurs ! Et je mangeais même pas les tranches d'un coup ! Je croquais puis après avoir mâché longuement et avalé je m'étonnais qu'il restait un bout de tranche pas fini. Puis l'effet est parti et j'ai mangé un tiers du saucisson sans le voir xD Mais c'était cool de voir que c'était possible de manger normalement. *(rajout du 04/01) Amanita donne FAIM. Un vrai sentiment de faim, pas genre faim parce que triste ou fatigué ou autre, mais parce que j'ai travaillé, mon corps a travaillé et a besoin de carburant. Je pense aussi qu'elle me donne une faim plus "précise".*

Je suis vraiment trop content de ce trip parce que j'ai eu plein d'assurance/rassurement sur des choses importantes pour moi (notamment au niveau de la bouffe). *(rajout du 30/01) C'est comme si cette première dose était un préavis de ce qu'il allait se passer par la suite. Le début du contrat.*

Par exemple, que ma magie s'améliore et qu'elle se lie avec le judaïsme c'est quelque chose d'important pour moi que j'avais peur de ne pas réaliser. Avant ce trip cet objectif était juste une pensée qui passait des fois dans ma tête mais qui m'avait l'air beaucoup trop inaccessible et trop lourde à porter, et dont l'échec faisait très peur aussi. Je me rendais à peine compte que c'était un objectif tellement mon cerveau la virait vite de ma tête en mode "*laisse tomber t'y arrivera pas, et même si t'essayes si on rate on va se sentir trop trop mal et moi j'ai trop peur, je prends pas le risque*". J'ai vraiment senti ce sentiment de la part d'Amanita de "*bon y'a plein d'énergie là-bas on va s'en servir !*". Ça faisait vraiment la guérisseuse qui agit avec ce qu'elle a et selon ce que tu as besoin/envie ! Je me souviens que j'ai vu une hamsa et une kippa dorée dedans, donc elle a vraiment utilisé cette magie-là.

J'ai eu d'autres pensées stressantes sur lesquels j'ai scripté (= scénariser une scène sur un événement existant, pouvant ou non arriver, etc. Je compte les **phobies d'intentions** dedans, mais je considère pas que scripter est intrinsèquement mauvais. C'est un truc autistique et qui fait partie de mon fonctionnement :) avec Amanita et après j'ai plus eu besoin de scripter en boucle dessus. Genre j'y ai réfléchi une fois à ce qu'il se passera à tel moment et voilà Je me suis vraiment senti accompagné dans cette démarche.

Même juste en écrivant la storie je me sens pas nul quand je vois que j'ai fait des erreurs d'orthographe ou mal formulé quelque chose ou autre. Je réécris et voilà. C'est pas grave. C'était pas une grosse angoisse mais ça restait assez petit pour que je m'en rende pas compte que ça me pesait un peu. J'ai aussi cette impression que tout est lié et que tout va bien également <3

(rajout du 29/12) Quand je me suis couché : j'ai vu mon corps attaché sur une roue, une roue "de travail" car Amanita était devant mon corps, avec plein d'outils qui ressemblaient à des outils de bricolage mais plus coloré et chelou que les nôtres. Elle était en train de "travailler sur moi", en

décrassant des engrenages et autres de mon corps. J'ai un souvenir précis d'un objet violet qu'elle a rentré loin sur le côté de mon cœur. Pas agréable mais je savais que c'était pour aller mieux.

(rajout du 02/01) J'ai vu mon corps sur une sorte de roue en bois, à la verticale. Il était pas fait de "vivant" mais plutôt de rouages, de fils électriques et trucs chelou, ça faisait très steampunk. On aurait dit qu'elle m'installait des bidules et nettoyait d'autres choses. J'avais vraiment la sensation de découvrir qu'on a plusieurs « couche » de corps : la chair, l'âme, et une version « bricolage ».

29/12 : Aujourd'hui, j'ai pris ce qui me restait de la dernière fois, c'est à dire pas grand-chose. Entre 0,5 et 1 gramme max. C'était pas aussi fort mais j'ai vu des trucs. 15min après avoir bu je suis allé m'allonger, et je suis entré en transe, avec spasmes et tout ça (je fais de la spasmophilie, c'est une chose normale chez moi dont je n'ai plus peur et que j'utilise même). J'ai moins vu de choses, mais j'ai eu l'impression qu'une ribambelle d'esprits demandé par Amanita venaient et faisaient tous des trucs. J'ai vu mon visage prendre la forme de la tête d'un éléphant jaune. J'ai beaucoup beaucoup respiré et fait des mouvements de transe, qui ressemblaient à de la danse. Je me voyais régulièrement à la troisième personne (ce qui m'arrive souvent anyway).

Ensuite j'ai vu un triangle avec un petit œil dedans (illuminati I know xD) et petit à petit l'œil se rapprochait, il était sur mon front. Ça faisait très troisième œil expérience. J'avais la main sur mon front, c'est comme si cette position permettait de "voir".

[content warning : ouverture corps]

En fait c'était l'œil d'Amanita qui m'observait. J'étais toujours dans la salle avec la roue, mais cette fois mon corps était sur une table d'examen bleu. D'un coup, ma peau s'est ouverte (je me voyais depuis le plafond) et on voyait l'intérieur de mon corps, avec mon troisième œil au niveau du front. Elle m'a caressé l'intérieur du corps, à l'intérieur des poumons et des choses comme ça (des sensations vraiment étranges). Pendant ce temps un mec avait pris ma peau et s'est barré la changer je crois ? C'était bizarre car j'étais à la fois au-dessus de mon corps, dans mon corps, et un peu dans ma peau.

On a discuté un peu (pendant tout ce temps IRL j'étais "calme" sans aucun spasmes), je me souviens plus de ce qu'on a dit mais elle était vraiment cool, la meuf qui gère quoi et qui est habituée. Genre quand j'avais des pensées anxieuses stupide elle m'a dit qu'elle avait vu bien pire haha. Et que j'avais pas à avoir honte. Enfin pas vraiment dit avec des mots mais c'est ce que j'ai compris comme sensation.

Le mec d'avant s'est ramené avec une nouvelle peau qui s'est mise rapidement sur moi : à ce moment les spasmes ont repris d'un coup et très fort parce que ma peau avait du mal à se mettre. Genre je voyais des espèces de bulles enfermées qui essayaient de sortir. Là j'ai entendu dire clairement Amanita au-dessus de moi : "Ah oui c'est pas agréable". Irl j'ai craché dans un bol (après plein de spasmes) puis je suis revenu petit à petit. Je suis passé par l'océan visiblement, un hibou m'a lâché dans de l'eau (en déchirant un peu ma peau avec ses griffes, il aurait pu faire gaffe pff) et mon corps (je pense ma nouvelle peau ??) a fabriqué des branchies pour que je puisse respirer. Puis je suis rentré dans une grotte où tout était noir et ça s'est fini ici.

[rajout du 02/01] : Le soir de ma deuxième prise, je partais en live sur des scripts nuls et juste angoissant ou triste (au lieu de dormir), et à chaque fois Amanita faisait tourner une sorte de **roue**

en bois, installée dans mon dos, dans le sens inverse des aiguilles et ça « remontait le temps » de mon script. C'est comme si elle m'avait fait une modification type transhumanisme haha.

31/12 : Ma prise d'Amanita est aujourd'hui et comme il y'a deux jours je suis un peu déprimé. Il paraît que c'est normal et que ça part avec le temps. Honnêtement mon niveau de déprime reste acceptable. Sachant que 30% des gens (dont moi) qui prennent des antidépresseurs ont des envies suicidaires au début .. Franchement trql comparé à ça.

Quasi pas de visions ce soir, en même temps j'en ai pris peu, une vraie microdose et c'est plutôt normal. Je devrais avoir les effets anxiolytiques et autre dans la journée. Déjà je peux dire que je le suis réveillé à 9h en m'étant couché à minuit et je suis super bien là (alors que tout le monde dort encore).

[rajout du 02/01] : Ça allait mieux au fil de la journée car j'ai bougé et fait des trucs. Je me souviens avoir pensé que ma déprime était partie bien vite comparé à d'habitude. Le soir quand j'en ai pris j'ai eu quelques spasmes, je suis arrivé dans une ruelle vide avec un mec chelou alors j'ai coupé et je suis parti. Finalement je suis arrivé à la mer de la dernière fois (29/12), mais à la surface. Une boule rouge m'a amené sur une île, où je suis tombé dans un trou en plusieurs morceaux dans un espèce de labo. Y'avait un assistant d'Amanita là pis après je me suis endormi

01/01 : J'ai l'impression qu'Amanita connaît déjà mes besoins et limites. Elle fait tout si parfaitement. Comme si on avait fait un contrat en amont sans que je le sache. Mon ami-e partage ce sentiment.

Le soir, j'ai pris une petite dose Amanita, elle n'était pas là mais il y avait une entité (une femme un peu vieille ou je voyais que les contours en blanc lumineux). Une amie d'Amanita (envoyée par cette dernière je pense) qui m'aidait à tourner la roue* quand je scriptais trop. Elle veillait sur moi, même si A. était absente. C'était assez rassurant.

Je décide de tenter de tourner moi-même cette roue la prochaine fois que je scripture sur des choses nulles.

(*roue en bois dont je parle le 29/12)

02/01 : A chaque fois que je me prépare à manger c'est très chiant car je mange la moitié de mon repas pendant la préparation. Imaginons j'ai besoin de manger 3 tranches de fromages, je vais en manger 2 dans la cuisine + 2 dans mon assiette dans ma chambre pour pas me retrouver avec rien. Ça me fait sentir mal et en plus je suis paumé sur la quantité au final que j'ai besoin et que je prends, et j'ai vraiment du mal à aller remettre mon assiette au frigo si j'ai plus faim.

Mais hier quand je suis allé me faire à manger au lieu de me sentir mal quand je mangeais pendant la préparation, j'étais en questionnement. Par exemple : "hm pourquoi est-ce que je mange hyper vite ? Est-ce que j'ai peur que la nourriture disparaisse ? Est-ce que j'ai peur qu'on m'empêche de la manger si quelqu'un me voit ?" des trucs comme ça. Je me posais des questions auxquelles je pouvais répondre plutôt que de juste me sentir nul et de subir le truc intérieurement sans même m'en rendre compte. Plus tard quand je suis allé reprendre de la nourriture, j'ai réussi à pas trop manger devant le frigo et à me dire que j'allais ramener la petite quantité dans ma chambre et voir

(au lieu de la manger hyper vite dans la cuisine). C'était devenu clair en fait : « mais pourquoi je mange devant le frigo ? C'est pas logique ? ».

Aujourd'hui, je vois que j'ai un clair avancement niveau tca. J'ai réduit la quantité sans m'en rendre compte, et j'arrive mieux à jeûner le matin (chose que je souhaitais faire sans y arriver, ça s'appelle du *jeûne intermittent* si jamais). Pour moi, c'est une réduction de l'anxiété car mon hyperphagie est liée au stress. Même si je sens pas encore les effets anti stress "mental", me sentir moins mal sur la nourriture est pour moi un gros progrès.

Autre faits en vrac :

Ça fait trois jours que je voyais de la poussière dans l'escalier mais que mon esprit virait l'idée de nettoyer par réflexe que ça fait perdre de l'énergie/du temps/whatever Là je l'ai juste fait, encore une fois en mode "Mais pk pas ? C'est juste balayer l'escalier, c'est rien, il est pas grand, je peux le redescendre une fois de plus". Dans le même genre au lieu de laisser un plastique traîner sur la table, j'ai viré rapidement des trucs à jeter. Mais j'ai "vu" ma pensée du début qui a le réflexe de directe balayer l'idée de ranger. D'habitude je m'en rend même pas compte de ce balayage.

J'ai aussi fait un peu de sport, de façon naturelle et normal. Je me suis mis à danser un peu sur une musique, m'étirer à fond puis j'ai fini par des sortes de squat (alors que j'ai pourtant mal dormi et étais fatigué ce matin). Le sport type muscu c'est un gros objectif et mon corps y est de plus en plus préparé. Je me force surtout pas à faire et j'attends de me sentir prêt

03/01 : (notes prises en vidéos et retranscrites le 30/01) L'effet « plus la flemme de tout » a continué ce matin, j'ai fait beaucoup de chose : conduire, acheter des choses, accompagner mon père, me faire à manger direct après être revenu, amener du linge en bas, etc. Je me sens très « peacefull de tout ». J'ai un gros effet anxiolytique, je dis ne plus stresser de « plein de choses ». Je remarque que j'ai moins envie de fromages (qui sont des anxiolytiques naturels). Je choisis de prendre l'amanite le matin pour son effet excitant, mais aussi car c'est plutôt en journée que « je vais pas bien » et que l'effet dure sur tout le jour. Un-e ami-e très angoissé-e de la nuit, la prenait plutôt le soir (iel a arrêté par la suite quand ça allait mieux et à cause de l'effet excitant).

Je dis également avoir peur que les effets partent et d'avoir une grosse journée down en échange, car ça m'arrive déjà souvent (vive la dépression et les aléas de la sérotonine). Cependant, je note qu'il y a des changements sur plusieurs plans : humeur, énergie, stress, ce que je mange et que ça semble différent d'une simple journée « up ».

J'ai cette impression qu'Amanita remplace mes pensées erronées par ses pensées à elles (positives). Ça fait très contrôle, mais contrôle bienveillant. Elle est tout le temps présente dans ma tête, quand je fais quelque chose pouvant être culpabilisant par exemple faire tomber de l'eau (oui je peux culpabiliser de n'importe quoi) au lieu de me dire « *oh t'as fait tomber de l'eau tu es vraiment nul etc etc* » il y a direct une voix me disant « *oh ben pas grave d'avoir fait tomber de l'eau on a qu'à la ramasser et voilà aucun soucis !* ». Cette voix est présente même pour des choses sur lesquelles je n'aurai peut-être pas angoissé, c'est très apaisant et je me sens protégé.

Je note que mon anxiété n'est pas une énorme chose prenante, comme j'ai pu le vivre il y a 1 ou 2 ans, mais plutôt comme plein de petits bouts éparpillés de partout en moi. ; On ne peut pas attaquer « de front », et c'est très compliqué à régler car il faut pour tous se rendre compte de leur

existence + trouver une solution qui marche + appliquer la solution « manuellement » à chaque fois. Je pense que ça aurait été très long et compliqué. Je trouve avec les psychés en général te font faire le travail de façon beaucoup plus rapide et visible et accélérées que ce que tu aurais fait normalement sans. *(rajout du 30/01) Je ne ressens plus le besoin de voir une psy et d'être aidé par quelqu'un d'autres dans ce travail pour le moment.* Je remarque que je n'ai plus envie de mourir régulièrement.

Je constate une grosse fatigue + un peu déprimé ce soir. Mais j'ai vraiment fait 10 000 trucs, dont des choses qui m'ont touchées émotionnellement parlant. Donc ça explique totalement selon moi, mais je préfère tout dire ici, même les "mauvais" trucs pour essayer d'être le plus clair possible. Je veux pas me dire que mes dépresses et autres ont zéro lien avec l'amanite, parce qu'il y a toujours moyen que si (même si je pense pas).

J'ai fait un exercice de respiration avant de me coucher, chose que je faisais jamais autrement mais qui restait toujours quelque part dans ma tête. Dans le sens « faut que je le fasse mais là ça me fait trop à faire ». Je crois vraiment qu'Amanita m'aide à faire un tas de choses bloquées qui m'étais pas accessible avant. Autre remarque : depuis que je prends l'amanite (depuis une semaine donc) je recommence à penser à ma dernière relation toxique pas du tout encore bien guérie. Juste appeler ça toxique j'ai du mal encore. C'est pas agréable d'y repenser. Ça me rend surtout triste, mais je vois le chemin parcouru au moins. J'espère que ça va m'amener à quelque chose de positif, j'ai un peu confiance, mais c'est pas facile. *(rajout du 04/01 : j'ai parlé à un-e pote de mes pensées et la "crise guérison" est passée.)*

04/01 : Aujourd'hui pas d'Amanite et je me sens pas ouf. A voir si ça va être comme ça à chaque fois que j'en prend pas où si c'est passager et qu'après je ressentirais les effets pendant plus longtemps (ce qui est censé arriver d'après les témoignages). Je rappelle qu'en prendre trop annule les effets. C'est pour ça que je fais un jour sur deux et que je sais qu'on peut pas devenir "accro".

J'en ai finalement repris un peu et j'avais grave mieux. J'en ai pris bien bien moins qu'hier, et se pense que j'en ai besoin tous les jours et demi pour le moment, en plus petite dose

Edit du 30/01 : en fait, j'ai commencé à ce moment là un nettoyage du foie (avec de l'aubier de tilleuls), qui vire des sales choses de l'organe qui se retrouvent dans l'organisme et agissent à nouveau puis sont évacuées. Du coup normal que j'allais à nouveau mal (voir notes du 07/01).

De plus il faut en prendre tous les **trois** et pas deux ou 1,5 jours comme je le faisais assez stupidement.

05/01 : Le soir, je me sens comme en phase avec Amanita, on mange du yaourt comme si j'en avais jamais mangé (c'était si délicieux) et on danse ensemble. Je vais me regarder dans le miroir pour voir comment je me vois, Et quand je me suis regardé dans le miroir je me suis trouvé hyper masculin, ça faisait bizarre. Clairement j'étais moitié moi moitié elle, dans ma tête je me voyais beaucoup plus rouge et féminin.

06/01 : Bon j'ai fait une erreur. On peut pas en prendre tous les jours même si c'est des toutes petites doses, parce que ça avait longtemps (trois jours). Faut au contraire en prendre jusqu'à 1 grammes MAIS tous les trois jours et c'tout. Rien de grave hein, juste c'est une logique bizarre de prendre moins pour que ça marche mieux dans une société capitaliste et sur consommatrice (et après avoir été sous anxio). Aussi on a cette tendance de comparer notre situation actuelle a notre dernière situation récente. Et là c'était "je vais trop bien, une vie sans anxiété est possible" etc etc. Du coup forcément je me compare à ça et c'est plus dur. Well, j'ai juste pas d'effets à part un mal de crâne. Pourtant on me l'avait dit de pas en prendre tous les jours parce que sinon le corps est saturé x) et j'ai dis "oui oui" sauf que j'ai pas écouté xD. C'est un vrai apprentissage le microdosing. (vraiment rien de grave, y'a pas de séquelles à moins de pousser de ouf tous les jours pendant des semaines)

07/01 : J'ai compris ce qui me fout en dépression tout le temps depuis quelques jours. Je prends de l'aubier de tilleuls, une plante qui nettoie le foie. A chaque fois ça me fait avoir des vieilles pensées de dépression et d'angoisses forte "comme avant". Il doit y avoir un truc stocké dans mon foie qui me fait avoir ça. Du coup dès que ça sort le temps que ça soit évacué j'suis dans un état pourri. Sachant ça j'en ai pas pris avant 17h aujourd'hui pour tester, avant la prise j'ai pu finir deux dessins (assez rare). Résultats j'angoisse trop pour dormir, c'est malin. Mais je suis sûr que la ressortie d'angoisse est bien liée à l'aubier, c'est relou mais positif.

10/01 : J'ai pris ma dernière dose hier, au bout de trois jours comme on est censé faire. A cause de mon nettoyage du foie et d'autres trucs, quand je l'ai prise j'étais en espèce de crise d'anxiété qui s'arrêtait pas (et que j'avais pas vraiment remarqué car je me rends compte que ça fait longtemps que je n'ai pas eu de crises). J'ai eu cette impression que tout le "pouvoir" de l'amanite est passé pour gérer cette crise au lieu de rester dans la durée. Ça m'a shooté de ouf et j'ai juste grave dormi en faisant des rêves marquant (mais pas magique, enfin j'ai rêvé que j'étais en trip psyché et que je destroyais toute ma chambre sans faire exprès). Du coup note pour la prochaine fois : prendre en deux fois dans la journée, plutôt qu'une grosse dose directe. Pour permettre aux effets d'être plus dilués et de pas avoir un gros shoot.

Même si c'est pas facile*, je vois l'avant après nettoyage du foie avec et sans amanite. Clairement j'arrive à être un peu opérationnel et faire des trucs dans la journée. J'attends de voir si c'est bien ce nettoyage qui en est la cause. Je vous dirais la semaine pro ;)

(*Pas facile parce que j'ai plutôt tendance à comparer aux jours du début quand l'effet est très surprenant et positivement fort. Du coup forcément comparé à maintenant je vais moins bien.)

15/01 : fin (enfin !) du nettoyage du foie. Avec la fin du nettoyage, j'oublis que ma prise est aujourd'hui. Je me rends compte que je suis crevé et un peu déprimé, je pense que c'est lié au nettoyage très épuisant mais dès que je prends l'amanite par gorgées sur l'après midi je vais mieux. Je pense que finalement, l'amanite et ce nettoyage ont travaillés de pair. (rajout du 16/01) : J'avais dit que mon nettoyage du foie faisait remonter mes angoisses et rendait en conséquence moins fort les effets d'Amanite, mais en fait ils travaillent de pair (voir suite du 16/01).

16/01 : Plein de nouvelles avancées : déjà j'ai plus les méga montées du début et tant mieux. Sinon ça donne trop envie d'être toujours dans cet état, mais le corps humain a des limites et c'est pas possible haha. Je pense que ce sont les premiers effets dû à la découverte du produit par le corps. En revanche, j'ai maintenant des effets de profondeur et de longues durées qui se font :

- Quasi plus de scriptages d'histoires anxiogènes : Les symptômes dû au nettoyage ont augmenté jusqu'à que j'ai une crise scriptage, où j'ai tellement cru à mon histoire que j'en ai même pleuré. Mais c'est la façon dont la guérison marche (en tout cas chez moi) : faire ressortir des traumas et angoisses pour mieux apprendre à les gérer, puis les évacuer. Du coup depuis cette crise j'ai quasi plus de scripts, ou alors je les remarque vite et je peux tourner la roue magique construite sur mon dos (*roue en bois dont je parle le 29/12).

- Plus de phobies d'intentions : depuis la même crise j'en ai plus. Déjà je me rendais plus compte quand j'en avais comme me voir casser mon ordi ou faire du mal à des gens. Je me suis rendu compte ce matin que ça faisait un bail que j'en avais plus. La prochaine fois que la gamine que j'avais vu au nouvel an vient ça sera un test (car j'ai beaucoup de phobies d'intention sur les enfants et personnes fragiles en général).

- Je me réveille assez tôt maintenant pour déjeuner avec mes parents, alors que c'était plus possibles depuis des années. Le réveil tôt est un effet classique d'Amanita. Un-e pote avait un rythme où iel était éveillé-e beaucoup plus la nuit que le jour et Amanita a été radicale sur iel. Iel se lève carrément à 6h du mat mtn ^^ . Donc si vous avez ce souci, sachez que l'amanite peut y aider (il y a une vidéo à ce propos sur la chaîne Amanita Dreamer).

- J'arrive à manger avec mes parents, alors qu'avant j'avais trop besoin d'être devant mon ordi et seul. Maintenant j'apprécie même ce moment de sociabilité, et j'aime de plus en plus être avec ma famille qu'avant, j'en propose même haha. J'ai plus autant besoin de "pauses sociales"

[Rajout du 30/01 : je remarque que ces symptômes-là reviennent en période de stress, mais de façon plus visible. Je les remarque au lieu de les subir en permanence sans le savoir.]

[Edit du 03/02 : je me rends compte que je dois calmer mes propos. Toutes ces angoisses reviennent facilement encore, je n'en suis pas au point "quasi disparu". Disons que dans mes bons moments, elles ne sont quasi plus là, oui. Depuis cette période, je n'ai plus réussi à me lever aussi tôt à cause d'un sommeil agité. Ces problèmes reviennent très vite à la moindre défaillance. Cependant je ne peux pas noter l'énorme avancement qui est de découvrir que ce sont des problèmes et des symptômes. Il est beaucoup plus facile maintenant de me rendre compte quand je suis anxieux, ou non et à quel niveau, et je sais que toutes ces symptômes ne sont pas normal et sont la preuve d'un cerveau malade.]

Fact en vrac que j'ai remarqué en allant à l'Intermarché :

1. Y'avait pas ma marque de yaourt. Du coup j'en ai juste pris un autre : oui, pour mon autisme c'est assez ouf pour le remarquer, d'habitude je panique juste et je cherche dans tout le magasin si "par hasard" l'article en question serait pas autre part. Puis aussi je suis méga triste et me sent limite trahi par le magasin. Oui je suis très attaché à manger les mêmes trucs haha.

2. J'ai pensé juste avant que la caissière prenne mes articles que j'aurais pu prendre du chocolat, je me suis juste dit qu'au pire je pourrais y repasser demain : pas possible avant pour une question d'énergie + je me serais senti juste nul de pas y avoir pensé plus tôt, et le fait de ne pas avoir acheté du chocolat serait devenue une pensée avec trop d'importance dans ma tête.

3. Aujourd'hui je suis malade, pourtant j'ai pu ranger plein de livre, manger normalement et faire des petites courses (et faire une sieste aussi, mais qui est signe de guérison donc c'est positif) ; (bon ça c'est aussi grâce à ma diète alimentaire mais l'énergie plus haute vient du fait que je suis moins anxieux).

19/01 : Niveau dosage, je suis passé de 1 g tous les 3 jours à 0,75g. Et en effet comme je l'avais pensé la dernière fois, **c'est mieux de le prendre étalé sur la journée** ou au moins sur 1 ou 2h de temps. J'ai pris ma dose hier et je crois qu'elle n'a pas bien marché. Je ne sais pas si c'est parce que j'étais malade ou si j'ai juste foiré ma préparation. En tout cas je vois la diff dès que je prends plus, retour de manger seul, pensées déprimantes & anxieuse, des phobies d'intentions et script anxieux.

Je découvre que **l'acide iboténique peut travailler de pair avec le muscimol et aider**. Je décide de prendre un bout séché, étant donné que ma dose à moyennement marché, et en effet e vais vite mieux et les effets reviennent. J'ai passé la journée à passer de « bien » à « pas bien du tout » pendant 10 minutes (je suppose l'acide iboténique qui agissait) puis re bien. Ça a été une prise très efficace. (notes d'un-e pote : « ça agit ensemble au sens où l'acide iboténique fait des dégâts et le muscimol les guérit, et du coup en tandem bien équilibré y'a juste un poil d'acide iboténique pour aider quelques neurones à mourir plus vite et plein de muscimol pour en faire naître plein de neufs à la place »)

20/01 : Prise d'une demie microdose de psilo, pour tester les effets. Ils s'avèrent être plutôt positif (je détaillerais dans un post dédié). Dans mes visions, sur la fin je me vois dans la pièce d'opération d'Amanita où elle m'installe un talisman, lié au psilos.

21/01 : j'ai lavé une tâche au sol de ma chambre sans m'en rendre compte. Cela faisait plusieurs jours que la remarquait en me disant « je dois la laver » sans y arriver car l'action n'arrivait pas dans ma tête. J'ai réussi naturellement à rajouter cette action pendant un temps de « vide » (j'attendais que mon infusion soit prête).

22/01 : Je prends le dernier reste de thé d'Amanite et il fonctionne, doucement. Je pense donc que la préparation était bonne, mais que les morceaux étaient faibles en muscimol et que ma maladie n'a pas aidée. J'en conclus qu'être malade agit sur l'amanite de la même façon qu'une crise d'angoisse, en « absorbant » l'effet dû à un plus gros besoin.

J'ai très mal dormi la veille suite à ma prise de lotus bleu (je ne suis pas sûr à 100% que ça soit lié, je ferai peut-être un post à ce propos). Mes muscles de la nuque sont très tendus et douloureux, signes chez moi d'un mauvais sommeil. La prise d'Amanite me détend un peu, mais je reste fatigué. Je remarque que je range ma chambre toujours automatiquement le soir. C'est même un plaisir de le faire, un rituel. Plus de vaisselle qui traîne, de vêtements en pagaille partout, de poussières sous les pieds. Je peux plus souvent faire les courses. Le temps pluvieux ne m'atteint plus autant. Même les « mauvais jours » je fais toujours des choses productives.

25/01 : Aujourd'hui, déménagement avec un-e pote très angoissé-e. Je fais complètement éponge de ses émotions, et j'arrive avec peine à tenir jusqu'à la fin de la journée. Je pense que sans l'amanite je n'y serai pas arrivé. Arriver à ne plus être empathique de cette manière épuisante pour moi, devient l'un de mes objectifs. Je ne peux pas continuer à subir mes relations au point où je n'arrive plus à poser mes limites

26/01 : Je décide de prendre un quart de micro dose de psilo, vu la journée d'hier très stressante et fatigante. Elle m'aide beaucoup, jusqu'à que je doive conduire un vieux van large, sans rétro interne. Cette conduite me stresse beaucoup et « absorbe » tout l'effet. J'en reprend un peu après et me sens un peu mieux (sans que l'effet soit aussi fort que le premier quart). Le psilo m'aide à être plus sociale également.

27/01 : j'ai beaucoup de mal à m'endormir. Je suis stressé et n'arrête pas de scripter des choses nulles. « J'imagine » finalement l'entité Amanita dormir à côté de moi, cela m'aide beaucoup et j'arrive à m'endormir plus calmement.

29/01 : La nuit du 28 au 29 je dors ENFIN bien et d'une traite. Cela me fait du bien après ces plusieurs jours de stress dû au déménagement et autres raisons. Malheureusement, une énorme source de stress inattendue me tombe dessus dès mon réveil, je décide de prendre deux anxiolytiques. Ces anxio ne m'ont pas vraiment aidé, mais surtout j'ai vu la différence avec l'amanite. Ils ne guérissent pas l'anxiété, ils la contiennent un moment, en endormissement le cerveau. L'amanite me guérit, corrige des mécanismes pourrit par l'angoisse en les faisant fonctionner d'une autre manière. A l'avenir, je vais complètement éviter les anxios, en privilégiant des psychés comme les psilo ou la DMT pris en micro-dose.

30/01 : je me rends compte, après ces quelques jours rempli de stress à cause de divers événements, qu'il m'est bien plus facile de savoir et détecter mon anxiété. De me rendre compte de mes symptômes en quelques sortes. Avant je vivais constamment dedans. Maintenant il m'est plus facile de me rendre compte quand il y a un problème, et donc de trouver la source dudit problème. J'ai trouvé des solutions de détente également, comme écouter un type de musique, faire des étirements etc.

[content warning : vomissement]

(rajout du 31/01) Le soir, me sentant un peu fatigué et toujours en répercussions des événements de stress arrivés dernièrement, je décide de tenter la micro dose de DMT. J'ai quelques visions un peu étranges de nombreux serpents (représentations de Ayahuasca, cependant je ne la sens pas présentes entièrement) mais pas très bienveillantes. Je finis dans ma baignoire, à me faire vomir et en ayant l'impression que personne ne m'aime et en étant triste pour absolument aucune raison. Heureusement je savais que c'était dû à la DMT et que c'était un état « factice » et j'ai réussi à attendre que ça passe. Je n'en reprendrai plus pour le moment avant de savoir ce qui a pu créer cela.

31/01 : Je me réveille en super forme, malgré les événements de la veille. Je ne suis pas fatigué, je me trouve beau dans le miroir et j'ai envie de faire plein de chose. Il est 9h19 et je suis déjà entrain de mettre à jour ce fichier. Je vais probablement le finir dans la matinée.

Je n'ai pas encore pris mon Amanite, ce qui me conforte dans l'idée qu'elle agit dans la durée et pas seulement les jours de prises. Sans l'avoir encore prise, je me sens tellement soulagé et serein, c'est incroyable. J'ai même pensé que c'était peut être une des plus belles journées de ma vie (alors qu'il ne se passait rien d'extraordinaire à part peut être la fin de la série The Good Place qui m'a beaucoup émue ? Mais à ce point ?).

Mon état de bien être a duré jusqu'à 16h avant de se dégrader; surtout dû à la fatigue de tout ce que j'ai accompli aujourd'hui dont finir ce document sur word, un forum (toutes les mises en page à refaire donc) et ici. Mais aussi faire du jardinage, des étirements, dessiner un peu.

J'ai fini ma dernière gorgée d'amanite vers 18h, je n'avais pas vu qu'il m'en restait dans le bol. J'en ai bu sur toute la journée.

03/02 : Jour de l'amanite. Depuis quelque jours je ne dors pas très bien et 'suis fatigué. Ce matin je fais des "rêves" super étranges de malchances, de choses bizarres et pas agréables (fin du monde, docteur qui veut m'agresser, je me trompe totalement dans mes courses ..).

Je commence à prendre le thé à jeun, seulement une gorgée et je me rend compte une heure plus tard que non seulement je vais mieux niveau énergie, mais que j'ai pas mal avancé sur mon dessin sans trouver, moi ou lui, nul. J'applique des idées que j'ai eu pendant la nuit et ça marche bien. Je me dis que je fais ça pour moi, parce que ça me plaît pas pour les autres. Que j'ai le droit de faire un dessin moche ou de tester des choses de style différent. Que j'ai pas à tout faire bien niquel. Que j'ai le droit de jamais finir, bref, ce genre de chose. J'ai un gros trauma sur ma pratique du dessin à cause de l'école d'art où j'ai été, alors avoir ce genre de pensées est d'une grande aide pour le guérir.

J'ai finis un composter que j'avais commencé à faire le 01. Je pense qu'autrefois, comme d'habitude ça serait resté un projet non fini pendant des plombes, là j'ai tout fini d'une traite. Les journées "à énergie" sont là beaucoup plus souvent, c'est vraiment chouette.

J'oublie de plus en plus souvent que j'ai de l'amanite à boire, et par conséquent il devient plus facile de la boire sur une durée plus longue.

Tous les matins je m'occupe de donner de l'eau aux plantes, choses que je n'ai jamais (pu) fait(re) auparavant. J'en suis heureux, j'ai toujours voulu avoir des plantes. j'espère que tout poussera bien !

Etant donné que la journée est plutôt calme et se passe bien, je décide de prendre un petit bout sec d'amanite. Alors outch, note pour plus tard : ne pas prendre à jeun !

Je marche 1 heure avec ma mère, et je réfléchis à mon avenir, est-ce que je devrais reprendre des études ? Si oui ou, comment ? C'est angoissant, mais je trouve plus ou moins des solutions pour me calmer.

06/01 : Jour censé de l'amanite, mais je me sens déjà bien au réveil. Je suis content de voir que je n'ai plus "ce manque" que j'avais le jour de la prise. J'ai l'impression qu'au contraire c'est des meilleurs jours, de base. Je vais peut être en prendre que demain

07/01 : je décide en effet de reporter un jour plus tard. Le matin je retrouve mon état un peu fatigué, irrité, anxieux avec des scripts et phobie d'intention. L'effet de l'amanite n'est plus là, c'est sur. Il faut que je fasse attention à ne pas me retrouver trop en manque et ne plus être capable de faire l'amanite sans perdre beaucoup d'énergie; car là ça a été un peu prenant. Je pense aussi que prendre des bouts sec de temps à autre et une vrai aide.

10/02 : petit avancement sur une relation toxique que j'ai eu

11/02 : gros avancement niveau dessin, et compréhension de mon traumatisme d'emile cohl.

18/02 : je sais pas si c'est à cause de la prise sec uniquement d'hier mais j'ai l'impression que l'amanite n'a pas vraiment marcher. J'attend de refaire un vrai thé pour voir et je prends du psilo en attendant

Un an plus tard :

J'ai finalement arrêté ce journal, car mes avancements toujours présents étaient moins "forts", ce qui est normal. J'ai continué à avancer doucement mais sûrement.

J'ai par moment arrêté le micro dosage pour faire des trips qui m'ont grandement aidé et soigné de trauma. Je conseille de commencer par des demis trips mélangé à des psilos (si vous êtes familier aux psilo). Les trips amanite peuvent être déstabilisant chez certaines personnes. Faites également attention à bien être à jeun d'amanite depuis au moins 10 jours.

Voici une liste de divers bienfaits que j'ai eu :

- Depuis un an, je fais du sport. Ma pratique est passée de 15Min tous les trois jours à +/- 1 heure par jour de home workout intensif. Je n'ai pas seulement augmenté ma pratique, mais j'ai beaucoup de connaissances sur le sujet. Je ne suis clairement plus un débutant, et ça me passionne de plus en plus. Ma masse musculaire augmente et mes capacités également et cela me rend très heureux. Une bonne partie de ma journée est consacrée à cette activité qui me plaisait et me plaît toujours
- Dans le domaine des activités, je dessine beaucoup plus. J'avais le fantasme de dessiner les idées que j'ai parfois le jour même. Je me sentais mal de ne pas dessiner toutes les images que j'avais en tête. J'ai appris à ne plus culpabiliser ; faire le tri entre ce que j'ai vraiment envie ou non et faire ce qui me donne vraiment envie. Mon fantasme s'est transformé en réalité.
- Grâce à un trip qui m'a débloqué cela, je trouve le monde, et la nature, plus belle. J'apprécie les bons moments, le bleu du ciel, la beauté des fleurs. Je suis heureux de tester de nouvelles choses. Ce n'est pas toujours automatique, mais je sais que la beauté de la nature est quelque chose qui me touche même quand je suis au fond.
- Je prends plus de recul sur mes pensées anxieuses et mes phobies d'intention. J'ai l'impression de mieux me connaître, un peu.
- J'ai eu un bon mois et demi où tous les soirs, je pensais à des choses sur moi même. J'avais le même cheminement de pensées profondes qu'on peut avoir en trip, mais à jeun. Je réfléchissais à l'origine de certains comportements que j'ai (qui ne me plaise pas), de pourquoi je suis boulimique par exemple. Ces soirs étaient d'intenses moments de réflexion qui me faisaient du bien. J'avais l'impression d'avoir des barrières qui s'enlevaient naturellement, avec douceur, d'elles-mêmes.
- J'ai un gros trauma d'abandon qui à été en grande partie guéri grâce à Amanita. Je pensais qu'il était mieux pour moi que je n'ai jamais de relations. Comme ça personne ne pourrait me faire du mal, ou m'abandonner, vous voyez ? Elle m'a appris à gérer ma confiance en les autres. Et à accepter l'amour qu'on me porte, et le voir.
- J'ai un projet d'avenir, qui est de reprendre une école d'art mais adaptée à mes besoins. Une école avec un emploi du temps léger, moins chère que la première, à Barcelone (ville qui me plaît). Je ne sais pas si j'aurai été capable de reprendre des études sans le microdosage.

- J'ai comme un gros filet de sauvetage qui me protège lors des moments les plus mauvais de ma vie. Je ne deviens plus suicidaire, j'arrive à passer le temps devant des séries ou autre. J'arrive à me protéger, sans me sentir mal de ne "rien faire". J'ai beaucoup plus conscience de l'énergie que prend guérir.
- J'apprends à moins me sentir mal de la nourriture. Essayer de moins "contrôler" de moins critiquer quand je ne mange "pas assez" ou "trop". Je ne suis pas un robot, je fais de mon mieux et c'est ok. Je fais des expériences, je tente des choses. Avant, j'avais tendance à manger très vite et beaucoup, pendant mes préparations. Maintenant je remarque que je prends le temps de cuisiner. Que je ne mange pas pendant la préparation. Cuisiner est devenu un plaisir et j'aime y passer (un peu) de temps. Notamment car j'ai réussi à comprendre pourquoi je mangeais si vite la nourriture avant même d'avoir fini de préparer.

Concernant le dosage : selon les périodes je varie de 0,5g à 1g tous les trois jours (rarement 4). J'ai très souvent cette sensation de mal être qui "revient" si j'ai oublié ma dose. Je me suis mis un event google calendar qui me rappelle les jours où je dois prendre ma dose pour ne pas oublier :)

Également, maintenant je prépare tout en glaçon, vachement plus simple. Je prépare 15 grammes, en 30 glaçons de sorte à ce qu'un glaçon = 0,5g. J'avais remarqué que devoir préparer l'amanite était une charge mentale qui des fois m'empêchait de prendre ma dose quotidienne. Cette façon de préparer est bien plus simple. Je mets toujours du citron quand je fais décongeler une dose.

Pour le moment, j'ai toujours besoin de continuer l'amanite, elle me fait énormément de bien et me guérit doucement et sûrement :)