

Les propriétés thérapeutiques des hallucinogènes intéressent à nouveau les psychothérapeutes



Psychédéliques sur le divan

« PATRICIA MICHAUD

Santé » Paranoïa, excès, débauche: dans l'imaginaire collectif, les substances telles que le LSD, la MDMA ou la psilocybine sont souvent associées à des comportements problématiques, voire à un risque de dépendance. Pourtant, les hallucinogènes – comme on a également coutume d'appeler ces substances psychoactives – ont recommencé à faire l'objet, depuis la fin des années 1990, de recherches scientifiques sur leur potentiel intérêt curatif, domaine de la psychothérapie en tête. Alors que vient d'être traduite aux Editions Quanto une enquête journalistique consacrée au sujet, le point sur la question en Suisse romande.

«De nombreuses fausses croyances et des peurs circulent au sujet des psychédéliques, qu'on va jusqu'à confondre avec des drogues telles que l'héroïne, alors qu'ils ne sont pas addictifs», souligne Dahlila Spagnuolo. En compagnie d'autres chercheurs issus de la médecine, de la psychologie ou encore du droit, cette assistante-doctorante en psychologie clinique à l'Université de Fribourg est en train de co-créer une association qui vise notamment à promouvoir l'utilisation des psychédéliques dans un contexte théra-

peutique, c'est-à-dire la psychothérapie psycholytique.

Pour mémoire, les hallucinogènes avaient déjà occasionné une première salve d'études internationales après que le chimiste bâlois Albert Hofmann eut découvert en 1943 les effets psychotropes du LSD. Reste que la consommation festive de psychédéliques par les milieux de la contre-culture a tôt fait d'inquiéter les autorités. En 1971, l'ONU a adopté une convention sur les substances psychotropes, qui a sonné le glas des recherches scientifiques.

Pour les vétérans

Pourquoi donc un regain d'intérêt, près de trois décennies plus tard, pour les vertus thérapeutiques de ces substances? «Dans

de nombreux cas, les spécialistes ont constaté que les psychothérapies traditionnelles atteignaient leurs limites», commente le psychiatre et maître-assistant de l'Unifr Ansgar Rougemont-Bücking.

La consommation festive inquiétait les autorités

Cet expert des troubles addictifs et de la psychotraumatologie, qui est membre de la Société des médecins suisses pour la thérapie psycholytique, cite l'exemple des vétérans de la Guerre du Golfe chez lesquels on déplorait un taux très élevé de

suicides, faute de thérapies adéquates. Acculées, les autorités sanitaires américaines ont accepté de reprendre les recherches en utilisant de la MDMA. «Cela a ouvert la voie à des études dans d'autres domaines et avec d'autres substances, telles que le LSD, la psilocybine et l'ayahuasca, notamment pour le traitement des addictions, de la dépression réfractaire ou de l'anxiété liée à la fin de vie.»

Autorisations spéciales

En Suisse, pays plutôt libéral en la matière, le psychiatre Peter Gasser fait figure de pionnier de cette deuxième vague. Auteur en 1996 déjà d'un article sur la psychothérapie psycholytique, il a mené en 2007 une première

étude sur l'utilisation du LSD pour soulager des personnes anxieuses en raison de leur cancer. Depuis 5 ans, il traite régulièrement dans son cabinet ses patients en ayant recours au LSD ou à la MDMA. Pour ce faire, il bénéficie d'autorisations au cas par cas délivrées par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). A noter que le spécialiste est victime de son succès: la page d'accueil de son site web indique qu'il n'est pas en mesure d'accepter de nouveaux patients.

«Utilisées dans un cadre thérapeutique sécurisant, certaines substances psychédéliques permettent une plongée en profondeur pour aller revisiter des espaces traumatiques. Les blocages issus du mental et de l'ego laissent la place à davantage d'ouverture et d'acceptation», explique Dahlila Spagnuolo.

Alors qu'une thérapie conventionnelle est basée sur un enchaînement régulier de séances relativement courtes – ainsi que, éventuellement, sur la prise en continu de médicaments –, la thérapie psycholytique consiste à accompagner le patient dans quelques «trips», voire un seul, dont la durée variera entre 2 et 12 heures selon la substance ingérée. Un suivi thérapeutique régulier avant et après une séance psychédélique

est toutefois nécessaire afin de préparer et intégrer cette expérience.

Attentes irréalistes

«Durant ce voyage, le rôle du psychothérapeute est de faire en sorte que le patient se sente en confiance», explique Ansgar Rougemont-Bücking. En amont, il s'agit bien évidemment aussi de vérifier qu'il est apte à se lancer dans cette aventure et qu'il ne présente pas des contre-indications telles que psychose, trop grande instabilité ou problèmes sociaux. «Certaines personnes ont des attentes irréalistes», poursuit le spécialiste. Certes, la prise de substances psychédéliques peut permettre un bond en avant. Mais il ne s'agit pas d'un coup de baguette magique.

Si, à l'heure actuelle, les personnes pouvant espérer profiter – légalement – des bienfaits des psychédéliques ne sont que quelques dizaines en Suisse, leur nombre pourrait drastiquement grimper dans un avenir proche. Le cas échéant, doit-on anticiper une levée de boucliers des milieux de la prévention? A priori, non. Addiction Suisse confirme que les hallucinogènes ne provoquent pas de dépendance physique prouvée. Dès lors, leur utilisation à des fins thérapeutiques n'est pas problématique. »

► Michael Pollan, *Voyage aux confins de l'esprit*, Ed. Quanto, 440 pp.

UNE PENSÉE PLUS FLEXIBLE ET CRÉATIVE

D'après un article publié cette année dans la revue *Psychoscope*, seuls cinq psychiatres – dont Peter Gasser – sont actuellement habilités à mener des psychothérapies psycholytiques en toute légalité en Suisse. Une étude portant sur des personnes souffrant d'anxiété est notamment en cours à l'Université de Bâle, sous la direction de Matthias Liechti. Une autre recherche menée sous l'égide de Katrin Preller (Université de Zurich), dont les résultats ont été publiés l'an dernier, permet de lever un coin du voile sur le fonctionnement du LSD. Grâce à l'imagerie cérébrale, les chercheurs ont constaté que

cette substance réduit la communication entre les différentes zones du cerveau responsables de la planification et de la prise de décision. A l'inverse, elle augmente la communication entre les zones responsables des sensations et du mouvement. Dans un article paru en 2017 dans les Archives suisses de neurologie, psychiatrie et psychothérapie, Michael Ljuslin et Amandine Schaller estiment que la prise de psychédéliques offrirait au cerveau la possibilité de fonctionner de manière plus libre, de régresser vers un mode cognitif plus primitif, avec une pensée plus flexible et créative. **PMI**

CRITIQUE

Quand le jazz décroïsonne le concert spirituel

Le projet 2019 du Chœur symphonique de Fribourg (CSF) dirigé par Louis-Marc Crausaz a séduit un nombreux public en revisitant la tradition du concert spirituel en modes jazz et nordique. Au cœur de près de deux heures de musique données ce week-end en la basilique Notre-Dame de Fribourg se trouvaient les messes atypiques de Dobrogosz et Völlinger, environnées par des compositions d'Ellington et Gjeilo.

Pour réinventer la musique d'église, Steve Dobrogosz, Américain de souche italo-polonaise installé en Suède, avait emprun-

té en 1992 les voies tracées par Gershwin et Cole Porter, mêlant classicisme et jazz. Réduits par jeu à leur plasticité, les mots du *Kyrie* et du *Sanctus*, scandés en motifs itératifs, prennent une allure pulsative alors qu'à l'inverse le début du *Gloria*, historiquement festif, est égrainé à l'unisson dans un morne néogrégorien. La deuxième partie du *Credo* offre des évolutions harmoniques plus luxurieuses. Cette œuvre aux contours kaléidoscopiques déroutants fait la part belle aux interprètes: la légère poésie pianistique de Véronique Piller dialogue avec un

lumineux quatuor à cordes emmené par le violoniste Martial Boudrant dans des interludes assez libres, alors que le CSF dessine des lignes quasi instrumentales, parfois laborieusement.

Musicien allemand installé en Argovie, Martin Völlinger représente ce cosmopolitisme stylistiquement omnivore avec sa *Latin Jazz Mass* de 2013, dont chaque partie est dévolue à une danse jazzifiée: le *Kyrie* et le *Sanctus* sont servis en salsa, la rumba nappe de saudade brésilienne l'*Agnus Dei*, un gospel funky et charismatique souffle dans le

Psaume et Alléluia. La magie des rythmes sud-américains joués par Istvan Varga à la batterie confère à cette œuvre son tour décomplexé et souriant. Brouillant les codes, cette messe conçue en set de jazz, avec ses leads alternés et ses tags en roulements libres, désarçonne et enchante le public. Cette messe aurait demandé un chœur et un piano amplifiés pour rivaliser avec la batterie et le saxophone, inspiré mais puissant, de Michel Weber.

Si *Heaven et The Shepherd*, extraits du deuxième *Sacred Concert* de Duke Ellington interprétés par le combo, entraînent

pleinement en résonance stylistique avec les messes, les œuvres liminaires d'Ola Gjeilo, *Ubi caritas* – chanté dans la nef – et *Luminous Night of The Soul*, formaient un contraste aussi esthétique que sémantique: alors que les messes badinent avec la redondance des formules latines, au point où celles-ci deviennent pur alibi, il existe une indéniable adéquation entre les thèmes de l'amour divin et de l'Esprit et la musique contemplative plus profonde du compositeur norvégien qui, par ailleurs, met les voix au premier plan. »

MAXIME GRAND

Les femmes moins performantes?

Recherche » Pour une même performance, les femmes sont toujours considérées comme moins compétentes que les hommes dans des domaines traditionnellement masculins, selon une étude à laquelle a participé une équipe de l'Université de Fribourg. Pour le démontrer, les scientifiques ont passé la vidéo d'un tour de magie en disant à une partie des spectateurs que le magicien était un homme et à l'autre qu'il s'agissait d'une femme. Les personnes qui pensaient qu'il s'agissait d'une femme ont jugé le tour moins réussi. Ce biais de genre avait déjà été démontré dans les années soixante par une équipe américaine. » **AML**