UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

EFFETS, MOTIFS, IMPACTS ET CONTEXTE DE L'USAGE NON-MÉDICAL DE SUBSTANCES PSYCHÉDÉLIQUES

ESSAI DE 3e CYCLE PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION)

PAR
CARL-ANTOINE LECLERC

NOVEMBRE 2025

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION) (D.Ps.)

Direction de recherche :

Natacha Brunelle, Ph. D. Université du Québec à Trois-Rivières	directrice de recherche
Christian Joyal, Ph. D. Université du Québec à Trois-Rivières	codirecteur de recherche

Jury d'évaluation :

Christian Joyal, Ph. D. Université du Québec à Trois-Rivières	codirecteur de recherche
Joël Tremblay, Ph. D. Université du Québec à Trois-Rivières	évaluateur interne
Jean-Sébastien Fallu, Ph. D. Université de Montréal	évaluateur externe

Sommaire

Les psychédéliques sont une classe de substances psychoactives qui agissent principalement sur le récepteur de la sérotonine-2A (5-HT2A) tels que le LSD, la psilocybine, la DMT et la mescaline. Ils suscitent un intérêt croissant pour le traitement de plusieurs troubles mentaux. Cependant, leur consommation en contexte récréatif demeure peu explorée. Cette étude vise à mieux comprendre les motifs qui mènent les consommateurs à les utiliser, à explorer les effets ressentis, les contextes de consommation ainsi que les impacts perçus sur une période qui persistent au-delà du moment de l'intoxication. Pour répondre à ces objectifs, une méthodologie qualitative a été utilisée. Quatorze participants ayant consommé des psychédéliques ont été recrutés pour des entretiens semi-dirigés explorant leurs motivations, les effets ressentis, les impacts à long terme, le contexte de consommation ainsi que leur préparation, le tout selon les perceptions des participants. Ces entretiens ont ensuite fait l'objet d'une analyse thématique afin d'identifier les points de convergence et de divergence dans les témoignages. Les participants ont rapporté une grande diversité d'expériences entourant la consommation de psychédéliques. Les récits recueillis mettent en évidence des liens entre les effets perçus, les motifs, les impacts et les contextes. Bien que l'expérience puisse susciter une grande intensité et diversité d'émotions à court terme, parfois déstabilisantes, des impacts positifs ont été rapportés plus fréquemment. L'importance d'aborder également les effets positifs dans les approches de prévention et de réduction des méfaits, notamment pour préserver la crédibilité des interventions aux yeux des consommateurs de psychédéliques, sera approfondie dans la discussion.

Table des matières

Sommaire iii

Liste des tableaux ix

Remerciements x

Introduction 1

Contexte théorique 5

Définition des psychédéliques 6

Historique 7

Nocivité 14

Risques 16

Expérience difficile et contexte de consommation 20

Influence du contexte 22

Trajectoire de consommation et fréquence 23

Motifs de consommation 24

Impacts postconsommation 26

Problématique 27

Méthode 30

Devis de recherche 31

Collecte de données 32

Entretien semi-dirigé 32

Guide d'entretien 33

Stratégie d'échantillonnage et de recrutement 33

Déroulement de la collecte de données 34

Analyse des données 35
Considérations éthiques et confidentialité 37
Participants 38
Résultats 41
Motifs 43
Motifs des premières consommations de psychédéliques 43
Social et récréatif 44
Curiosité face aux effets 44
Motifs de la poursuite de la consommation 45
Social et récréatif 45
Curiosité face aux autres effets 46
Thérapeutique 47
Cheminement personnel 47
Spirituel 48
Faible nocivité pour la santé 49
Effets des psychédéliques 50
Effets perceptuels et sensoriels 51
Effets euphorisants 52
Effets visuels 52
Audition 53
Temporalité 54
Synesthésie 54
Effets cognitifs 55

Réflexions philosophiques 55
Créativité 55
Effets psychologiques 56
Labilité et amplification émotionnelle 56
Catharsis 57
Introspection et révélations 57
Acceptation 58
Proximité relationnelle 58
Expérience difficile 59
Effets spirituels 62
Mort/dissolution de l'ego 62
Sentiment de connexion 63
Contentement 64
Perception d'entité 65
Impacts perçus 66
Régulation émotionnelle 66
Libération émotionnelle 66
État de rémanence 67
Acceptation et compassion 68
Diminution de la souffrance psychologique 68
Augmentation du bien-être psychologique 70
Impacts relationnels et spirituels 70
Impacts relationnels 70

Impact spirituel 71
Cheminement cognitif 72
Meilleure compréhension de soi 72
Changement de perspective/valeurs 73
Distance émotionnelle et cognitive 74
Expérience difficile perçu comme bénéfique 74
Contexte 75
Lieux de consommation 75
Nature 76
Activités sociales et récréatives 77
Cérémonies 78
Préparation 79
Choisir une intention 79
Moment de la consommation 80
Alimentation et hydratation 80
Contexte psychologique 81
Préparation de l'environnement 82
Autres préparatifs 83
Trajectoire de consommation des psychédéliques 84
Discussion 86
Motifs 88
Première consommation 88
Poursuite de la consommation 89

Effets perçus 94
Effets perceptuels et sensoriels 95
Effets cognitifs 95
Effets psychologiques 96
Expérience difficile 97
Effets spirituels 99
Effets transcendants 100
Perception d'entité 101
Impacts 102
Impacts psychologiques 102
Contexte et préparation 106
Mots sur la législation et recommandations 109
Limites 111
Conclusion 115
Références 118
Appendice A. Guide d'entretien 138
Appendice B. Affiche de recrutement 142
Appendice C. Questionnaire de données sociodémographiques 144
Appendice D. Guide de codification 148

Liste des tableaux

Tableau

1 Données sociodémographiques des 14 participants 39

2 Résumé des motifs de consommation des psychédéliques 44

3 Résumé des effets des psychédéliques 51

4 Résumé des impacts perçus 67

5 Résumé des contextes de consommation de psychédéliques 76

Remerciements

Avant tout, je souhaite remercier ma directrice d'essai, qui m'a soutenu, encouragé, et guidé pendant tout mon parcours doctoral. Je tiens surtout à lui exprimer ma reconnaissance d'avoir accepté de me diriger sur un sujet qui, à l'époque, en 2018, était très peu connu du grand public : l'étude des psychédéliques. À cette époque, il n'y avait pas de documentaires Netflix sur l'étude des psychédéliques et peu de best-sellers sur le sujet en librairie. Ces substances étaient souvent perçues comme dangereuses et susceptibles de rendre fou instantanément. Néanmoins, à ma grande surprise, elle a rapidement accepté mon projet de recherche. J'aimerais évidemment remercier mon co-directeur, qui a accepté de me co-diriger dans ce projet, ce qui m'a permis d'entamer cette démarche.

Cette aventure m'a offert de nombreuses opportunités enrichissantes, notamment la présentation d'une affiche scientifique au Sommet sur les dépendances en 2022, où j'ai eu l'honneur de remporter le prix du public, ainsi que la possibilité de partager mes connaissances lors d'une conférence dans le cadre de mon Practicum II, d'une présentation à BistroBrain et d'une participation à un podcast. Je suis reconnaissant face à ces expériences qui m'ont permis de contribuer à la vulgarisation et à la diffusion de connaissances sur cette catégorie de substances psychoactives, faisant encore trop souvent l'objet de mythes.

Il est aussi important pour moi de remercier tous mes amis, qui m'ont encouragé à aller travailler dans des cafés et qui m'ont aidé à me concentrer grâce aux nombreux pomodoros. Je remercie aussi mes parents qui ont été de bons supporteurs.

Introduction

Les psychédéliques classiques forment un groupe de substances psychoactives incluant l'acide lysergique diéthylamide (LSD), la psilocybine (champignon magique), la mescaline et la diméthyltryptamine (DMT, composant actif de l'ayahuasca), qui agissent principalement sur le récepteur sérotoninergique 5-HT2A (Nichols, 2004). Leur consommation, qu'elle soit médicale ou non, entraine une grande diversité d'effets influencés par des facteurs environnementaux et psychologiques (Studerus et al., 2012). Si leur usage en contexte thérapeutique est de plus en plus étudié, la consommation non médicale reste encore peu explorée scientifiquement, notamment au Québec. Pourtant, des données suggèrent une augmentation récente de la consommation non médicale des psychédéliques, possiblement influencée par le regain d'intérêt scientifique et un traitement médiatique plus favorable qu'autrefois (Aday et al., 2019; Yockey et al., 2020).

Dans les années 1950 et au début des années 1960, ces substances faisaient l'objet de nombreuses études pour leur potentiel psychothérapeutique (Gouzoulis-Mayfrank et al., 1998). Cependant, à partir des années 1960, elles ont progressivement été stigmatisées, étant de plus en plus associées à la culture de la rébellion et dépeintes par les médias comme des substances addictives et très dangereuses (Studerus et al., 2011). Par la suite, malgré l'intérêt scientifique porté à ces substances, elles furent légiférées dans l'annexe 1, soit l'annexe la plus restrictive de la loi sur les substances contrôlées adoptée en 1970 (Grinspoon & Bakalar, 1979; Johnson et al., 2017). Cette interdiction a freiné la recherche

scientifique sur les psychédéliques (Nichols, 2016), et encore aujourd'hui, ces substances suscitent des réactions polarisées (Hallock et al., 2013; McMillan & Conner, 2003; Rucker et al., 2018).

La recherche sur l'usage psychothérapeutique des psychédéliques connait un regain d'intérêt, avec des résultats prometteurs pour traiter la dépression, l'anxiété, le trouble obsessionnel-compulsif, l'alcoolisme et le tabagisme (Bogenschutz et al., 2015; Carhart-Harris, Bolstridge et al., 2016; Gasser et al., 2014; Griffiths et al., 2016; Johnson et al., 2014; Moreno et al., 2006). Ces traitements, impliquant une à quatre séances, semblent avoir des effets durables pour certains troubles de santé mentale, pouvant même influencer le trait de personnalité lié à l'ouverture à l'expérience (Gukasyan et al., 2022; Johnson et al., 2017; MacLean et al., 2011).

Parallèlement, la consommation non médicale de ces substances serait parmi les moins risquées en matière de dommages pour soi et pour les autres (Nutt et al., 2010; Taylor et al., 2012). Néanmoins, elle comporte des risques, notamment des expériences difficiles (*bad trips*) pouvant provoquer de la peur, de l'anxiété et de la détresse psychologique, avec des effets pouvant persister plusieurs mois après la prise (Carbonaro et al., 2016).

La société étant en perpétuel changement, l'usage des psychédéliques a probablement aussi évolué. Cela est d'autant plus vrai, puisque ces dernières années, ces substances sont

présentées dans les médias comme une alternative efficace aux traitements traditionnels en santé mentale, contrastant fortement avec les années 1960, où elles étaient largement stigmatisées (Dollar, 2021). Par ailleurs, la culture et l'opinion publique influenceraient les attentes des consommateurs envers les psychédéliques, et ces attentes modifieraient à leur tour les effets ressentis (Carhart-Harris et al., 2018). Cette évolution des représentations sociales, culturelles et médiatiques souligne l'importance de réactualiser les recherches sur la consommation des psychédéliques afin de mieux comprendre leur usage actuel, au Québec comme dans un contexte global.

Ainsi, cette étude vise à explorer les aspects entourant la consommation non médicale de psychédéliques afin de combler le manque de recherche sur ce sujet au Québec. Plus spécifiquement, elle portera sur les perceptions des personnes qui consomment des psychédéliques à des fins non médicales, quant aux effets, aux motifs de consommation, aux impacts à long terme et aux contextes de cette consommation.

Contexte théorique

Cette section vise à poser les bases conceptuelles et empiriques nécessaires à la compréhension de la problématique. Elle présente d'abord une définition des substances psychédéliques, l'historique de leur consommation, puis aborde les enjeux liés à leur nocivité, aux risques aux contextes d'usage et aux trajectoires de consommation dans la population, tout en mettant en lumière les motifs et les impacts perçus de leur utilisation.

Définition des psychédéliques

Le terme « hallucinogène » est souvent utilisé comme un synonyme de « psychédélique ». Cependant, le terme « hallucinogène » peut être imprécis, car il désigne une large catégorie de substances, telles que le cannabis, la méthylènedioxy-N-méthylamphétamine (MDMA), la kétamine, les champignons magiques, etc. (Nichols, 2016). Étant très inclusif, ce terme regroupe des substances aux mécanismes d'action variés (Nichols, 2016). Vollenweider (2001) distingue les hallucinogènes en trois catégories selon leur structure chimique et leur mécanisme d'action sur les neurotransmetteurs, en excluant le cannabis de cette classification. Tout d'abord, il y a les anesthésiques dissociatifs qui incluent la phencyclidine (PCP) et la kétamine. Ceux-ci agissent en tant qu'antagonistes du glutamate. Ensuite, il y a les entactogènes (qui facilitent le contact), aussi appelés les empatogènes (qui engendrent l'empathie), qui ont une structure chimique qui est à la fois similaire à la mescaline et aux amphétamines comprenant la MDMA et les substances apparentées. Puis, il y a les hallucinogènes

sérotoninergiques qui sont également dénommés « hallucinogènes classiques » ou « psychédéliques » dans la littérature scientifique (Bogenschutz et Johnson, 2016; Lerner & Lyvers, 2006). Ils comprennent notamment l'acide lysergique diéthylamide (LSD), la psilocybine (champignon magique), la mescaline, la diméthyltryptamine (DMT). Ils agissent principalement comme agonistes des récepteurs sérotoninergiques et plus particulièrement sur le récepteur de la sérotonine-5-HT2A (Marona-Lewicka et al., 2005; van den Heuvel, 2014; Vollenweider, 2001). À divers degrés, certaines de ces substances psychédéliques agissent partiellement sur les récepteurs dopaminergiques, glutamatergiques et GABAergiques dans plusieurs régions du cerveau (Vollenweider & Geyer, 2001). Pour certains auteurs, le terme « hallucinogène » est péjoratif, puisqu'il suggère que ces psychotropes produisent essentiellement des hallucinations, ce qui n'est pas le cas la majorité du temps (Nichols, 2016). Dans la présente étude, le terme « psychédélique » (signifiant « révélation de l'âme ») sera privilégié, afin de ne pas réduire cette classe de substances à leurs seuls effets hallucinogènes. Ce choix s'explique également par l'usage fréquent du terme dans la littérature scientifique (Carhart-Harris & Goodwin, 2017; Sessa, 2020) et par le fait que les hallucinogènes constituent une catégorie plus large que les psychédéliques.

Historique

Les plantes psychédéliques sont consommées depuis des millénaires et représentent probablement la première classe de substances consommée par les humains (Nichols, 2016; Strassman, 1995). Dans l'Inde ancienne, les habitants vénéraient une boisson

appelée « Soma », dont la composition exacte demeure inconnue, mais qui aurait possédé des propriétés hallucinogènes (Wasson, 1971). En Grèce, pendant plus de 2000 ans, des cérémonies secrètes auraient intégré un breuvage psychédélique permettant aux participants de réaliser de profondes réflexions sur la vie (Wasson et al., 1978, cité dans Nichols, 2016). Certaines peintures pariétales, découvertes sur les parois de grottes, suggèrent que des champignons magiques étaient consommés il y a des millénaires, notamment en Algérie (Samorini, 1992), en Espagne (Akers et al., 2011), ainsi qu'en Australie et en Tanzanie (Pettigrew, 2011). En Méso-Amérique, l'utilisation de champignons magiques, de peyotl (un cactus contenant de la mescaline) et des graines de *Turbina corymbosa* (riches en alcaloïdes apparentés au LSD) était répandue dans des rituels de guérison, des cérémonies religieuses et des pratiques divinatoires (Carod-Artal, 2015). Par ailleurs, l'ayahuasca, une concoction à base d'une substance contenant de la diméthyltryptamine (DMT), est utilisée depuis des siècles en Amazonie à des fins médicinales (Dobkin de Rios, 1971). D'autres substances, telles que l'alcool et les opioïdes, sont également consommées depuis des millénaires. Toutefois, elles étaient souvent considérées comme addictives et nuisibles par des médecins de l'époque, dont Aristote (Crocq, 2007). En contraste, les plantes aux propriétés psychédéliques ont été vénérées pendant des siècles (Schultes, 1969). Leur existence est restée largement méconnue du monde occidental pendant longtemps (Vollenweider, 2001). Ce n'est qu'au XVII^{e} siècle que les colons espagnols ont découvert l'usage religieux des champignons magiques par les peuples méso-américains. Cependant, ils les ont rapidement associés à des pratiques sataniques (Schultes, 1969), entrainant ainsi la première interdiction

occidentale des psychédéliques et contraignant leur usage religieux à une clandestinité qui a perduré pendant 400 ans (Johnson et al., 2018).

Ce n'est qu'en 1888 que l'intérêt scientifique pour les psychédéliques s'est amorcé, grâce à la découverte par Louis Lewin de l'utilisation du peyotl (un cactus contenant de la mescaline) par les peuples autochtones mexicains (Gouzoulis-Mayfrank et al., 1998). Cette découverte, combinée à l'influence d'Emil Kraepelin, qui encourageait l'usage de substances psychoactives pour étudier les états mentaux, a catalysé la recherche psychiatrique sur la mescaline au début du XX^{e} siècle (Gouzoulis-Mayfrank et al., 1998). Au cours de cette première vague d'études, l'accent était principalement mis sur l'utilisation de la mescaline afin de reproduire expérimentalement certains symptômes de la psychose (Gouzoulis-Mayfrank et al., 1998).

Une deuxième vague de recherches sur les psychédéliques débuta dans les années 1950, soit presqu'une décennie après qu'Albert Hofmann ait découvert les propriétés psychoactives du LSD en 1943 (Vollenweider & Kometer, 2010). Les recherches se sont alors davantage concentrées sur le LSD, puisqu'il entrainait moins d'effets secondaires que la mescaline et parce que certains scientifiques supposaient qu'une substance similaire présente dans le cerveau pouvait être impliquée dans la schizophrénie (Gouzoulis-Mayfrank et al., 1998). Il est difficile de réaliser une revue exhaustive de cette deuxième vague d'études, car la recherche ne s'est pas limitée à la psychiatrie, mais s'est étendue à de nombreux domaines, notamment l'exploration de la conscience dans une perspective

psychanalytique, les expériences mystiques et la psychothérapie (Gouzoulis-Mayfrank et al., 1998). Cette diversité d'utilisations se reflète dans les multiples surnoms attribués à cette classe de substances psychoactives, tels que psychotomimétiques (imitation d'une psychose), psycholytiques (relâchement de la psyché), psychédéliques (manifestation de l'esprit) et enthéogènes (généré par Dieu; Vollenweider, 2001; Ruck et al., 1979). En psychiatrie plus spécifiquement, le LSD et les champignons magiques semblaient prometteurs dans le traitement des troubles obsessionnels compulsifs, de l'anxiété, de la dépression, de l'alcoolisme, des dysfonctionnements sexuels, ainsi que pour soulager la douleur et l'anxiété des patients atteints de cancer en phase terminale (Grof et al., 1973; Kast & Collins, 1964). Grispoon et Bakalar (1979) rapportent qu'entre les années 1950 et le milieu des années 1960, plus de mille articles scientifiques ont été publiés sur les psychédéliques, impliquant 40 000 patients, en plus de la publication de dizaines de livres et de l'organisation de six conférences internationales.

Dans les années soixante, les mouvements antiguerres et le rejet des normes conventionnelles défendus par la culture « hippie » étaient souvent perçus comme une conséquence de l'utilisation du diéthylamide de lysergique (LSD) et de drogues analogues (Nichols, 2016). Dans ce contexte, Aldous Huxley, avec son livre *The Doors of Perception* (1954), a largement contribué à populariser le mouvement psychédélique, au point d'être considéré comme l'une des figures les plus influentes de son histoire (Dollar, 2021). Parallèlement, Timothy Leary, professeur à Harvard, incitait les jeunes à consommer des psychédéliques pour explorer leur véritable « moi » et rejeter les normes sociales, ce qui

n'était pas bien accueilli par la culture dominante (Nichols, 2016). L'opposition à ces substances s'est rapidement reflétée dans les médias qui les ont décrites comme des drogues dangereuses et sujettes à des abus (Vollenweider & Kometer, 2010). Il s'en est suivi de nombreuses déclarations alarmantes, affirmant que le LSD pouvait endommager les chromosomes, provoquer des psychoses, entrainer des malformations congénitales, ou encore donner l'illusion de pouvoir voler, poussant ainsi certaines personnes à sauter d'un immeuble (Johnson et al., 2008; Nichols, 2016). Aux États-Unis dès 1965, puis au Canada à partir de 1969, la recherche sur les psychédéliques chez l'humain ainsi que leur usage récréatif ont été interdits pendant près de trois décennies (Nichols, 2016). En 1970, avec l'adoption de la loi sur les substances contrôlées, les psychédéliques ont été interdits et classés dans l'annexe 1 (Dollar, 2021). Aux États-Unis, cette catégorie regroupe les drogues présentant le plus grand risque d'usage excessif, n'ayant aucune vertu médicale reconnue et étant considérées comme dangereuses (Belouin & Henningfield, 2018). Cette classification a fortement limité les recherches sur l'utilisation des psychédéliques dans le domaine de la pharmacologie et de la psychiatrie (Nichols, 2016). Néanmoins, Grispoon et Bakalar (1979) soulignent que l'interruption de ces recherches n'était pas liée à un manque d'intérêt scientifique, mais plutôt à des pressions politiques, particulièrement marquées aux États-Unis. En 1994, John Ehrlichman, l'un des conseillers du président Nixon, a admis dans une interview pour *Harper's Magazine* que la guerre contre les drogues avait été lancée pour marginaliser les Afro-Américains et les hippies opposés à la guerre du Vietnam, tout en sachant qu'ils diffusaient des informations mensongères sur les drogues (Baum, 2016). Cependant, le mouvement anti-psychédélique des années 1960

n'était pas le premier du XX^{e} siècle. Johansen et Krebs (2015) rappellent qu'il y a environ 100 ans, dans les années 1915, des membres de groupes religieux se sont également opposés à l'usage du peyotl par les peuples autochtones, le qualifiant de substance addictive et de "mal insidieux" (Newberne & Burke, 1922, cité dans Johansen & Krebs, 2015). Bien que des preuves scientifiques et des arguments sur les droits humains aient permis des exceptions législatives concernant la consommation religieuse de certains psychédéliques pour des peuples autochtones, les lois et les préjugés contre certains psychédéliques ont perduré (Schlag et al., 2022).

Ce n'est que vers la fin des années 1990 et le début des années 2000, après près de 40 ans d'interruption, que certains groupes de chercheurs ont été autorisés à reprendre des études sur l'utilisation psychothérapeutique des psychédéliques (Griffiths et al., 2006). Cette résurgence de la recherche sur les psychédéliques est surnommée la « renaissance des psychédéliques » (Carhart-Harris et al., 2018). Ces récentes études sur l'utilisation du LSD et des champignons magiques en thérapie montrent des résultats positifs pour traiter des symptômes de dépression (Carhart-Harris, Bolstridge et al., 2016; Griffiths et al., 2016), d'anxiété (Gasser et al., 2014; Griffiths et al., 2016), de troubles obsessionnels compulsifs (Moreno et al., 2006), de trouble d'usage de l'alcool (Bogenschutz et al., 2015) et de trouble d'usage du tabac (Johnson et al., 2014). Des revues systématiques ont également confirmé l'efficacité et la sécurité des psychédéliques en thérapie pour ces divers troubles psychologiques (Aday et al., 2020; Andersen et al., 2021). Encore à ce jour, dans plusieurs pays, tels que la Grande-Bretagne et les États-Unis, les psychédéliques

sont classés dans la catégorie légale la plus sévèrement sanctionnée. Toutefois, les avancées cliniques et l'évolution rapide de l'opinion publique entrainent plusieurs changements législatifs aux États-Unis et au Canada (Nutt & Carhart-Harris, 2021). En effet, plusieurs États américains, comme le Colorado, la Californie et l'Oregon, ainsi que plusieurs villes, ont récemment décriminalisé les champignons magiques et d'autres psychédéliques naturels (Schlag et al., 2022). Les électeurs de l'Oregon ont même adopté en 2020 une loi accordant deux ans à l'Oregon Health Authority pour réglementer la production, la distribution, l'utilisation et la possession de psilocybine (Oregon Health Authority, n.d.). Au Canada, ces substances sont classées dans l'annexe III de la Loi réglementant certaines drogues et autres substances (LRCDAS), qui regroupe les substances présentant un risque faible ou modéré de dépendance physique et psychologique (ministère de la Justice Canada, n.d). En 2020, Santé Canada a élargi le Programme d'accès spécial qui permet à des professionnels de prescrire aux patients atteints de maladies graves ou mettant leur vie en danger des drogues illégales comme les champignons magiques dans le contexte d'une thérapie assisté par un psychédélique (Schlag et al., 2022). En 2023, l'Australie a suivi le Canada en modifiant la classification de la psilocybine et du MDMA afin de permettre leur prescription par des psychiatres autorisés (Therapeutic Goods Administration [TGA], 2023). En Suisse, un programme d'utilisation spécial permet l'utilisation du LSD à des patients atteints de dépression majeure et de syndrome de stress post-traumatique ne répondant pas aux autres traitements (Schmid et al., 2021). Ces changements réglementaires sont le reflet d'une évolution vers une reconnaissance croissante du potentiel thérapeutique de ces substances dans un cadre médical.

Nocivité

Les psychédéliques figurent parmi les substances présentant le plus faible risque de dépendance (Gable, 1993; O'Brien, 2011). Ce faible potentiel addictif s'explique en partie par leur faible capacité de renforcement, qui résulte de leur absence d'effet direct sur le système dopaminergique (de Veen et al., 2017; Nichols, 2016). De plus, une tolérance presque complète aux effets du LSD et de la psilocybine se développe après 3 à 4 jours de consommation consécutive, ce qui contribue à limiter les risques de dépendance (Buchborn et al., 2016). Enfin, bien que cette tolérance soit observée, aucun signe de sevrage ou de dépendance physique n'a été documenté (Buchborn et al., 2016; Passie et al., 2002). Mais on en sait moins sur le microdosage répété.

Par ailleurs, des experts évaluant la nocivité des drogues légales et illégales sur les dommages corporels, la dépendance et les préjudices sociaux ont classé l'héroïne, le crack, la méthamphétamine, l'alcool, la cocaïne et la nicotine parmi les substances les plus nocives, tandis que le LSD et les champignons magiques étaient parmi les drogues les moins nocives (Bonomo et al., 2019; Nutt et al., 2010; Taylor et al., 2012; van Amsterdam et al., 2010, 2015). Sur la base de critères similaires, des consommateurs de drogues ont aussi classé le LSD et les champignons parmi les drogues les moins nocives, mais également parmi les plus bénéfiques (Carhart-Harris & Nutt, 2013; Morgan et al., 2010). À grande échelle, les données du *National estimates of drug-related emergency department* visits indique que le LSD et la psilocybine représentent environ 0,005 % de visites à l'urgence aux États-Unis (Johansen & Krebs, 2015). Par ailleurs, un rapport de la police néerlandaise

a indiqué que la vente légale de la psilocybine n'a pas mené à des problèmes d'ordre public (van Amsterdam et al., 2011). Cependant, il se pourrait que ces données soient en partie expliquées par un plus faible nombre de consommateurs de psychédéliques.

Des données du National Survey on Drug Use and Health (NSDUH), une enquête américaine sélectionnant aléatoirement des milliers de résidents, ont montré que la prévalence à vie de la consommation d'un psychédélique n'était pas associée à un risque accru de problèmes de santé mentale (Johansen & Krebs, 2015; Krebs & Johansen, 2013). À partir de cette même enquête, il a également été rapporté que la consommation à vie d'un psychédélique était associée à une réduction de la probabilité de vivre de la détresse psychologique au cours du mois précédent, ainsi qu'à une réduction de la probabilité de pensées, de planification et de tentatives de suicide au cours de la dernière année. À l'inverse, la consommation à vie d'autres stupéfiants (à l'exception de la MDMA et du PCP) était associée à une augmentation du risque de détresse psychologique et de pensées liées au suicide (Hendricks et al., 2015). Cependant, il convient de préciser que ces résultats ne révèlent pas de relation causale et qu'une seule consommation de psychédélique suffisait pour être inclus dans les analyses. Johnson et ses collègues (2008) soulignent que les psychédéliques présentent une toxicité physique relativement faible. Ils précisent toutefois que ces substances comportent des risques psychologiques plus marqués, contrairement à d'autres catégories de substances qui présentent principalement des risques physiologiques.

Risques

Un des risques souvent associés à la consommation des psychédéliques est le risque de développer une psychose prolongée, soit un état similaire à la psychose qui se poursuit après l'effet pharmacologique de la substance. Deux revues de la littérature ont montré que la psychose prolongée pouvait survenir après la consommation de psychédéliques, mais précisent que plusieurs études n'ont pas tenu compte des facteurs prémorbides ni de la consommation d'autres stupéfiants ce qui limite la généralisation (Halpern & Pope, 1999; Strassman, 1984). Pourtant, les gens ayant des problèmes psychiatriques prémorbides et un historique familial de schizophrénie seraient plus à risque de développer des troubles psychotiques (Johnson et al., 2008; Vardy & Kay, 1983). La fréquence de ces troubles est généralement faible lorsque la prise est dans un milieu contrôlé. Dans une recension des écrits scientifiques de 1960, Cohen (1960) avait rapporté que les psychoses prolongées de plus de 48 heures avaient eu lieu à un taux de 0,08 % dans un contexte expérimental et à un taux de 0,18 % dans un contexte thérapeutique. Plus récemment, Studerus et ses collègues (2011) ont analysé des études réalisées dans un contexte thérapeutique entre 1999 et 2008, comptabilisant 110 patients et ils n'ont observé aucune psychose prolongée. Dans un contexte récréatif (milieu non contrôlé), Carhart-Harris et Nutt (2010) rapportent un taux de psychose prolongée de 1,3 % pour le LSD et de 1,6 % pour les champignons magiques. Ces symptômes psychotiques pouvaient causer de la paranoïa, des hallucinations, des manies, de la déréalisation ou de la confusion. À titre comparatif, ces taux étaient beaucoup moins élevés que pour le cannabis (9 %) et environ égaux à ceux de la MDMA (1,5 %). Ces auteurs préviennent toutefois que ces taux sont

peut-être sous-évalués, puisque les gens atteints de psychose sont possiblement moins portés à aller visiter les sites Internet où se trouvait le questionnaire de l'étude. De plus, ces résultats se basent sur des symptômes autorapportés et non sur des diagnostics officiels.

Un autre risque souvent associé à la consommation de psychédélique est le syndrome post-hallucinatoire persistant (SPHP) qui est décrit dans le DSM-5 (APA, 2013). Ce trouble est défini par une résurgence des effets perceptuels vécus sous l'effet d'un hallucinogène provoquant de la détresse ou une déficience dans une sphère de vie sans que ce trouble ne puisse être expliqué par une autre condition médicale (APA, 2013). Une revue systématique a conclu que certains consommateurs de psychédélique (en particulier de LSD) développaient le SPHP (Halpern et Pope, 2003). Il leur a été impossible d'estimer la prévalence en raison de l'hétérogénéité des définitions de ce trouble. Cependant, aucun cas n'a été observé parmi 110 participants consommant de la psilocybine en contexte thérapeutique (Studerus et al., 2011) et parmi des autochtones ayant consommé plus de 100 fois de la mescaline dans un contexte religieux (Halpern et al., 2005). En contexte récréatif, Carhart-Harris et Nutt (2010) rapportent un taux de 1,3 % pour les consommateurs de LSD et de 0,8 % pour les consommateurs de psilocybine. Cependant, Krebs et Johansen (2013), à l'aide des données du NSDUH, n'ont trouvé aucune association entre la consommation à vie d'un psychédélique et le SPHP. Ils remettent même en question la validité de ce diagnostic. Toutefois, les consommateurs de psychédéliques expérimentent parfois des *flashbacks*, qui consistent en des expériences

perceptuelles transitoires similaires au SPHP, mais sans la détresse et le dysfonctionnement qui caractérisent ce trouble (Johnson et al., 2008). Les taux de ces flashbacks sont évidemment plus élevés que ceux du SPHP. En effet, par définition, le SPHP inclut la présence de détresse et de dysfonctionnement, ce qui n'est pas le cas des flashbacks (Baggott et al., 2011; Carhart-Harris & Nutt, 2010).

Bien que rares, certains troubles physiques ont aussi été rapportés à la suite d'une grande dose d'un psychédélique tels que des troubles vasculaires (Nichols, 2016), des maux de tête transitoires (Johnson et al., 2012), un risque de rhabdomyolyse (Berrens et al., 2010) et même un cas de cécité corticale transitoire (Bernhard & Ulrich, 2009). Cependant, les psychédéliques ne semblent pas engendrer de déficits cognitifs ou de dommage au cerveau même chez les grands consommateurs (Buchborn et al., 2016; Halpern et al., 2005).

Il y a également des risques de comportements dangereux envers soi ou envers les autres lors de la prise d'un psychédélique, notamment en raison des émotions qui sont souvent amplifiées, et ce, particulièrement lorsque les consommateurs ne sont pas préparés et lorsqu'ils se retrouvent dans des situations incontrôlables (Johnson et al., 2008). Certains cas extrêmes de personne perdant la vie en sautant en bas d'un bâtiment ou d'une colline ont été rapportés il y a plusieurs années (Keeler & Reifler, 1967; Reynolds & Jindrich, 1985). Le cas d'une personne intoxiquée ayant subi des dommages oculaires après avoir fixé le soleil trop longtemps a aussi été rapporté (Fuller, 1976). Bien

que la probabilité de ces dangers soit très faible, même chez des personnes non préparées dans des contextes non contrôlés, il demeure important d'étudier ces comportements afin de tenter de les prévenir (Johnson et al., 2008).

Ces comportements dangereux peuvent aussi être déclenchés par les expériences difficiles (Carbonaro et al., 2016), plus communément appelées *bad trip*. Les expériences difficiles sont le plus grand risque relié à la prise de psychédéliques (Johnson et al., 2008). Ces expériences sont caractérisées par de la peur, de l'anxiété, de la paranoïa et de la détresse psychologique (Carbonaro et al., 2016; Johnson et al., 2008). Cette mauvaise expérience peut se manifester par la voie sensorielle (illusions terrifiantes), par la voie somatique (hyper conscience des processus physiologiques), par la voie psychologique (pensée inquiétante) et par la voie métaphysique (pensée troublant sur les forces du mal) (Johnson et al., 2008). Une étude a investigué l'impact de la pire expérience vécue sous l'effet de la psilocybine parmi 1993 consommateurs (Carbonaro et al., 2016). Leurs résultats indiquent que 62 % des participants considèrent cette épreuve parmi les dix expériences les plus difficiles de leur vie. De plus, 24 % de l'échantillon a subi des effets indésirables tels que de l'anxiété, de la peur, de la dépression et de la paranoïa jusqu'à une semaine après la prise et 10 % jusqu'à un an après la prise. Johnson et ses collègues (2008) expliquent que cela pourrait être expliqué par l'activation de contenus inconscients qui peut se produire sous l'effet d'un psychédélique et mener à ces difficultés psychologiques si ce contenu n'est pas bien traité et intégré. Il est intéressant de noter que Carbonaro et ses collègues (2016) rapportent également que 84 % des participants à leur étude ont

déclaré avoir tiré des bénéfices de l'expérience la plus difficile vécue sous l'effet de la psilocybine. De plus, 76 % ont mentionné une amélioration de leur bien-être ou une satisfaction accrue après cette expérience, et 34 % l'ont classée parmi les cinq expériences les plus significatives de leur vie. À l'inverse, Carhart-Harris et ses collègues (2018) ont rapporté que les expériences difficiles étaient associées à une diminution du bien-être. Ces mêmes auteurs croient que ces résultats contradictoires peuvent être expliqués par le fait que les expériences difficiles sont thérapeutiques seulement lorsqu'elles entrainent des prises de conscience ou une forme de libération émotionnelle. Carbonaro et ses collègues (2016) rapportent également que le nombre et l'intensité des conséquences psychologiques néfastes rapportés par les participants sont plus élevés dans les milieux non contrôlés (Studerus et al., 2011). Prepeliczay (2002) montre que les consommateurs de psychédéliques de son étude considèrent que les expériences difficiles sont un risque normal de cette consommation. De plus, Ona (2018) indique que 64,2 % des participants ayant vécu une expérience négative ont ensuite choisi de reprendre la même drogue. Ces résultats montrent que, bien que les expériences difficiles sous psychédéliques puissent engendrer des conséquences psychologiques négatives, elles peuvent aussi être perçues comme bénéfiques par une majorité de consommateurs, à condition qu'elles soient bien intégrées.

Expérience difficile et contexte de consommation

Le contexte de consommation joue un rôle clé dans la nature de l'expérience psychédélique. Ces substances sont utilisées dans des environnements variés, allant des cérémonies spirituelles aux festivals, en passant par la nature, le domicile, les discothèques

ou encore les promenades urbaines (Gorman et al., 2021; Prepeliczay, 2002). Les risques sont nettement réduits dans un cadre expérimental contrôlé, où la pureté des substances, la gestion du dosage et un environnement sécurisé favorisent des expériences plus prévisibles (Carhart-Harris & Nutt, 2013; Johnson et al., 2008; de Veen et al., 2017).

Divers facteurs influencent la probabilité de vivre une expérience difficile dans les contextes non médicaux. Parmi ceux-ci, l'oubli temporaire de l'effet de la substance peut entrainer une confusion entre les perceptions altérées et la réalité, amplifiant ainsi l'intensité de l'expérience (Prepeliczay, 2002). Cet oubli, perçu comme l'un des principaux dangers de la consommation, compromet la gestion de l'expérience, tout comme des doses élevées, consommer seul et la tentative de résister aux effets. Plusieurs études ont également montré que le dosage (Carbonaro et al., 2016; Griffiths et al., 2011; Haijen et al., 2018; Simonsson et al., 2023) et un jeune âge (Kopra, Ferris, Winstock et al., 2022; Kopra, Ferris, Rucker et al., 2022) sont positivement associés à la difficulté de l'expérience psychédélique. D'autres facteurs aggravants incluent des troubles de santé mentale comorbides (Kopra et al., 2022) et la prise de stabilisateurs de l'humeur comme le lithium (Simonsson et al., 2023). Une autre étude a révélé que le trait de personnalité de névrotisme, caractérisé par une tendance aux émotions négatives et une difficulté à gérer le stress, est lié à des expériences plus intenses et difficiles sous l'effet de psychédéliques (Barrett et al., 2017). Ce trait pourrait limiter la capacité du lâcher-prise, renforçant ainsi les risques d'une expérience négative. Par ailleurs, un manque de préparation, un environnement physique désagréable, un état d'esprit négatif, un manque

de soutien psychologique ou la survenue d'un évènement de vie majeur avant l'expérience augmentent également le risque d'expériences difficiles (Simonsson et al., 2023). À l'inverse, la présence de personnes de confiance, une bonne préparation mentale, un état d'esprit ouvert, une humeur positive, une intention récréative claire, un faible niveau d'anxiété et l'absence de troubles psychologiques récents sont autant de facteurs associés à une diminution du risque d'expériences difficiles sous psychédéliques (Carhart-Harris et al., 2018; Haijen et al., 2018).

Influence du contexte

L'influence du contexte et de l'état mental sur les effets des psychédéliques est reconnue depuis longtemps. Dès les années 1960, Leary et ses collègues (1963) ont introduit le concept de « *set and setting* », soulignant l'importance des dispositions psychologiques (*set*) et des variables environnementales et sociales (*setting*). Ce principe a ensuite été généralisé par Zinberg (1984) dans son modèle « Drug, Set, and Setting », auquel certains réfèrent en tant que la loi de l'effet, applicable à toutes les substances psychoactives, soulignant l'interaction entre la drogue, l'individu et le contexte. Plus spécifiquement en lien avec les psychédéliques, Studerus et ses collègues (2012) ont identifié 24 facteurs influençant les effets de la psilocybine à partir de l'analyse de 23 études contrôlées regroupant 261 participants. Leur étude confirme que l'état mental préalable et le contexte jouent un rôle clé, bien que le dosage reste facteur prédominant. Ils ont également observé qu'un score élevé en absorption—capacité à s'immerger pleinement dans une expérience—ainsi qu'une absence de troubles psychologiques avant

la prise sont associés à des effets positifs. Contrairement à la MDMA, le genre ne semble pas influencer les effets de la psilocybine. Ces résultats ont été confirmés par une revue systématique portant également sur le LSD et l'ayahuasca (Aday et al., 2021). Cette sensibilité marquée au contexte s'expliquerait par le mécanisme d'action des psychédéliques, qui favoriserait la plasticité neuronale en activant les récepteurs de la sérotonine 5-HT2A, rendant ainsi l'expérience particulièrement réceptive aux influences externes (Carhart-Harris et al., 2018).

Trajectoire de consommation et fréquence

L'âge d'initiation aux psychédéliques se situe généralement entre 17 et 19 ans (Barrett et al., 2006; Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014). Dans une étude auprès d'étudiants universitaires danois et américains ayant déjà consommé des champignons magiques, près de 40 % déclarent en avoir pris une seule fois, tandis qu'environ 20 % en ont consommé plus de cinq fois (Hallock et al., 2013; Lassen et al., 1993). Ce faible nombre de consommations pourrait s'expliquer par le jeune âge des participants. En Angleterre en 2004, moment où les champignons magiques étaient légaux, la moitié des consommateurs en faisaient usage entre 4 et 12 fois par an, tandis que 5,3 % en prenaient plus d'une fois par semaine (Riley & Blackman, 2008). Ces données concordent avec les résultats de Lyvers et Meester (2012), qui rapportent que les consommateurs de LSD et de psilocybine ont une fréquence d'utilisation inférieure à une fois par mois. Comme le mentionnent Hallock et ses collaborateurs (2013), la

consommation typique de psychédéliques débutent généralement vers la fin de l'adolescence et se poursuit par la suite à une fréquence relativement faible.

À l'aide du NSDUH de 2010 comptant 57 873 participants, Krebs et Johansen (2013) ont calculé qu'environ 32 millions d'Américains âgés de 12 ans et plus avaient déjà consommé soit du LSD, de la psilocybine et/ou de la mescaline au cours de leur vie. La prévalence chez les personnes âgées de 50 à 64 ans et celles âgées de 21 à 49 ans était similaire, mais la consommation de champignon magique était plus commune chez les jeunes adultes. Parmi les gens âgés de 21 et 64 ans, la prévalence à vie chez les hommes était de 22 % et celle des femmes de 12 % (Kresb & Johansen, 2013). Chez les adolescents, Spring et ses collègues (2016) ont montré que la consommation de psilocybine se situait à près de 10 % et à près de 30 % chez les étudiants universitaires. Plus récemment, une enquête nationale sur la consommation de drogues et la santé aux États-Unis révèle une augmentation de 56,4 % de la prévalence de la consommation de LSD au cours de la dernière année entre 2015 et 2018 (Yockey et al., 2020). Cela pourrait s'expliquer par la nouvelle vague d'intérêt scientifique et par le fait que les médias abordent désormais le sujet de manière plus favorable que dans les années 1960 (Aday et al., 2019).

Motifs de consommation

Les principales raisons de consommation de psychédéliques dans un contexte non-médical sont d'ordres social et récréatif (Dollar, 2021; Riley & Blackman, 2008). De plus,

des recherches indiquent que les consommateurs de psilocybine ont un nombre plus élevé d'amis ayant déjà consommé cette substance que les non-consommateurs, ce qui suggère que l'influence de l'entourage joue également un rôle dans la motivation à consommer (Hallock et al., 2013; Lassen et al., 1993). Les motivations sociales et récréatives sont similaires à celles observées pour d'autres classes de drogues tels que l'alcool et le cannabis, qui sont également majoritairement consommées à des fins récréatives et sociales (Basedow & Kuitunen-Paul, 2022; Kettner et al., 2019; Orsi et al., 2014). Par ailleurs, comme l'ont rapporté van Amsterdam et ses collègues (2011) à propos des champignons magiques, les motivations initiales semblent davantage liées à la volonté d'expérimenter des drogues en général, plutôt qu'à un intérêt spécifique pour les psychédéliques. Toutefois, d'autres motifs liés à la poursuite de la consommation, identifiés dans des recherches qualitatives, incluent la quête de spiritualité (se connecter à une conscience supérieure, donner un sens à la vie) et le désir de traiter un trouble psychologique. Ces motivations concernent notamment l'usage de la psilocybine (Riley & Blackman, 2008), du LSD (Prepeliczay, 2002) et de l'ayahuasca (Kavenská & Simonová, 2015). Ceci se distingue des motifs de consommation des drogues en général qui peuvent aussi, au contraire, parfois être prises pour oublier ses problèmes (Basedow & Kuitunen-Paul, 2022; Kettner et al., 2019; Titus et al., 2007). Ces résultats rejoignent en grande partie les catégories de motivations du modèle de Cooper (1994), notamment les dimensions sociales, de conformité et de recherche de plaisir, cette dernière se référant à la recherche de sensations positives ou de plaisir personnel. Le coping, qui correspond à la consommation de substances pour gérer le stress ou oublier ses problèmes, fait

également partie du modèle, mais apparait moins fréquent dans le cadre de la consommation non-médicale de psychédéliques.

Impacts postconsommation

Dans cet essai, le terme « impact » désigne les effets persistants de la consommation de psychédéliques après la dissipation de leurs effets au moment de l'intoxication. Certaines études ont montré que, même en dehors d'un cadre médical, des participants rapportent des bénéfices psychologiques, ce qui concorde avec leurs motifs de consommation (Bøhling, 2017; Dollar, 2021; Mosina & Michael, 2024). Une étude ayant utilisé un questionnaire en ligne a comparé les impacts de l'alcool, du cannabis, de la MDMA, du LSD, de la kétamine et de la psilocybine (Carhart-Harris & Nutt, 2010). Près du deux tiers des consommateurs de LSD et de psilocybine ont rapporté des impacts bénéfiques concernant leur bien-être psychologique ou physique, ce qui était la proportion la plus élevée. À l'inverse, l'alcool se situait à 6 % sur cet aspect. Plus spécifiquement, plusieurs participants ont mentionné que ces psychédéliques avaient contribué à alléger des troubles tels que la dépression, l'anxiété, la dépendance à une drogue et la céphalée. Parmi les personnes ayant consommé les substances étudiées et vécu une « expérience spirituelle », 29 % ont identifié le LSD et 25 % la psilocybine comme la substance la plus propice à ce type d'expérience, contre 5 % pour la kétamine, 4 % pour la MDMA, 2 % pour le cannabis et 0 % pour l'alcool. Dans la catégorie autre, 19 % ont coché la DMT qui est un hallucinogène sérotoninergique (psychédélique) comme le LSD et la psilocybine. Il faut toutefois être prudent quant à la généralisation de ces résultats, non seulement parce

que c'était un questionnaire en ligne autorapporté, mais également parce que les participants étaient recrutés sur des sites pouvant avoir une opinion favorable face aux drogues, ce qui a pu constituer un biais de sélection.

Problématique

La majorité des recherches récentes et des reportages médiatiques mettent l'accent sur l'usage des psychédéliques dans des cadres médicaux à des fins thérapeutiques, alors que la plupart des consommateurs les consomment dans des contextes non médicaux et ne souffrent pas de troubles psychologiques (Bøhling, 2017; Dollar, 2021). Cela peut créer un décalage entre l'attention publique accordée aux psychédéliques et les pratiques réelles de consommation en contexte récréatif. De plus, comme mentionné précédemment, il semble évident que les motifs thérapeutiques et spirituels, ainsi que l'impact positif perçu des psychédéliques sur la santé mentale, indiquent que cette classe de substances se distingue nettement des psychoactifs classiques, tels que l'alcool, le cannabis et les amphétamines. Il est donc crucial d'étudier cette classe de substances de manière distincte afin de mieux comprendre comment les psychédéliques sont réellement perçus et consommés en dehors des contextes médicaux. Pour ce faire, il est essentiel de mener des études sur la consommation de psychédéliques dans le contexte de leurs usages habituels.

Par ailleurs, les études qualitatives sont pertinentes lorsque l'on souhaite obtenir une compréhension approfondie et nuancée d'un phénomène. Cependant, peu de recherches qualitatives menée au Québec explorent les effets ressentis lors de l'intoxication par des

substances psychédéliques, les motivations sous-jacentes à leur consommation, les contextes dans lesquels cette utilisation se déroule ou encore les impacts perçus associés à cette pratique. Compte tenu de l'histoire riche et controversée des psychédéliques, leur perception a été fortement influencée par des contextes politiques, religieux et culturels (Johnson et al., 2018). En effet, ils ont été perçus tantôt comme des substances spirituelles et des traitements prometteurs, tantôt comme des drogues dangereuses et diaboliques. Ces influences historiques, combinées à l'évolution récente des législations et des discours médiatiques (Aday et al., 2019), ont probablement contribué à transformer les perceptions et attentes des consommateurs. Encore aujourd'hui, malgré les changements législatifs et certains sondages indiquant que la perception du public envers les traitements médicaux psychédéliques est de plus en plus favorable, l'opinion publique reste parfois émotionnelle, polarisée et influencée par des préjugés (Rucker et al., 2018; Schlag et al., 2022). Par ailleurs, la culture et l'opinion publique influenceraient les attentes des consommateurs vis-à-vis des psychédéliques, ces attentes affecteraient à leur tour les effets perçus (Carhart-Harris et al., 2018). Ainsi, les attentes et les effets des psychédéliques pourraient considérablement varier selon les époques et les cultures. Il est essentiel de mettre à jour ce type d'étude afin d'obtenir une compréhension actuelle et globale du phénomène de cette consommation au Québec. Cette étude vise donc à combler le manque de recherches qualitatives sur la consommation de psychédéliques en-dehors d'un cadre médical au Québec. Plus précisément, elle explorera les perceptions de consommateurs de psychédéliques sur les effets, les motivations, les impacts à long terme et les contextes d'usage afin de mieux comprendre la manière dont les consommateurs

perçoivent et utilisent ces substances. Les résultats de cette étude permettront aux intervenants psychosociaux de mieux comprendre la réalité vécue par les personnes qu'elles accompagnent, favorisant ainsi des interventions plus efficaces en matière de consommation de substances psychoactives. Ils mettront en lumière les bienfaits perçus des psychédéliques sur le bien-être de ces personnes, mais aussi, quoique moins rapportés, les inconvénients possibles. Ainsi, en s'inspirant des propos rapportés au sujet de ces derniers, cette étude pourrait permettre d'améliorer la réduction des méfaits pouvant être associée à la consommation de psychédéliques. La réduction des méfaits est une approche d'intervention qui vise à diminuer les conséquences négatives de l'usage de substances sur les plans de la santé, du social et de l'économie, sans exiger l'abstinence (Rhodes & Hedrich, 2010). Par exemple, une meilleure compréhension des motivations derrière la consommation de psychédéliques peut permettre de proposer des cadres sécurisés pour l'expérience, tels que des cérémonies guidées, des groupes de soutien ou des programmes éducatifs sur l'état psychologique et l'environnement physique et social, afin de diminuer les risques liés à la dose, au contexte ou à l'état psychologique de l'utilisateur. Cependant, il existe encore très peu d'études examinant spécifiquement la réduction des méfaits dans le contexte de la consommation de psychédéliques.

Méthode

Cette section décrit le cadre méthodologique ayant guidé la réalisation de cette étude. Elle présente d'abord le devis de recherche ainsi que les modalités de collecte des données, incluant le type d'entretien utilisé et la construction du guide d'entretien. Les stratégies d'échantillonnage et de recrutement sont ensuite détaillées, suivies du déroulement de la collecte de données. La section aborde également l'approche utilisée pour l'analyse des données, les considérations éthiques, ainsi que les mesures prises pour assurer la confidentialité des participants. Enfin, un portrait sociodémographique des participants est présenté.

Devis de recherche

L'approche qualitative est particulièrement pertinente pour l'étude des dimensions encore peu explorées dans la littérature ainsi que des phénomènes complexes impliquant plusieurs éléments interreliés, car elle permet d'en approfondir la compréhension en explorant les expériences subjectives et les dynamiques sous-jacentes (Poupart, 1997). S'inspirant de l'approche phénoménologique, elle vise à décrire cette expérience subjective des participants ainsi que le sens qu'ils accordent à celle-ci (Fortin et Gagnon, 2016). L'étude des motifs, des effets, des impacts et des contextes de la consommation de psychédéliques dans un cadre non médical est complexe, puisque certaines de ces dimensions peuvent s'inter influencer (Roseman et al., 2018). De plus, comme mentionné précédemment, plusieurs de celles-ci peuvent influencer les effets, tels que l'état

psychologique avant la prise, l'âge et le contexte (Studerus et al., 2012). Cette recherche exploratoire permettra de mieux saisir le rôle des dimensions qui sont rattachées à la consommation de ces substances. Le devis qualitatif est donc particulièrement pertinent pour répondre aux objectifs de cette étude.

Collecte de données

Le mode de collecte de données ainsi que l'outil utilisé pour structurer les échanges avec les participants sont présentés ci-dessous. Cette section décrit d'abord les caractéristiques de l'entretien semi-dirigé, puis détaille la conception et l'évolution du guide d'entretien ayant servi à orienter la collecte d'informations.

Entretien semi-dirigé

L'instrument utilisé pour la collecte de donnée est l'entretien semi-dirigé. Celui-ci est adapté à l'étude, puisqu'il permet d'offrir une vision globale du phénomène à l'étude (Poupart, 1997). De plus, les entretiens semi-dirigés sont flexibles (Charmaz, 2006), ce qui permet de laisser émerger du nouveau contenu et d'approfondir certains points. Toutes les questions du guide d'entretien sont formulées sous forme de questions ouvertes afin de diminuer les biais de suggestibilité. Cette formulation encourage également une diversité de réponse et un approfondissement de l'expérience subjective.

Guide d'entretien

Le guide d'entretien (voir Appendice A) contient les principaux thèmes à l'étude tels les facteurs qui ont mené à la première consommation d'une drogue psychédélique, les motifs de consommation, la poursuite de cette consommation, la fréquence de consommation, les contextes d'utilisation, les effets ressentis, les impacts à long terme, les expériences difficiles que les participants ont pu vivre sous l'effet de ces substances et les recommandations pour une consommation sécuritaire (voir Appendice A). La première section du guide comprend des thèmes plus généraux tels que les intérêts, les occupations et la personnalité du participant. Cela visait à amorcer l'entretien en douceur et à mettre le participant à l'aise. La dernière section du guide aborde les projets futurs du participant afin de conclure sur un sujet plus léger et porteur d'espoir. La première version du guide a été créée avec des questions concernant les principaux thèmes à l'étude. À la suite des premiers entretiens réalisés, quelques sous-questions des thèmes principaux ont été ajoutées (p. ex., types de services ou aide souhaités en lien avec des expériences difficiles). Certaines formulations de questions ont été clarifiées avec l'accord de la directrice de l'essai.

Stratégie d'échantillonnage et de recrutement

Les critères d'échantillonnage étaient : (1) être âgé de 18 ans ou plus; et (2) avoir consommé au moins trois fois l'un des psychédéliques classiques (LSD, champignons magiques, ayahuasca, mescaline ou DMT) au cours de sa vie sans que cette consommation ait été combinée avec d'autres substances non psychédéliques. L'objectif de ce critère était d'éviter toute confusion entre les effets d'un psychédélique et ceux d'une substance

ne faisant pas partie des substances étudiées. Le seuil de trois consommations d'un psychédélique garantissait que le participant dispose d'informations suffisantes pour partager son expérience. Les participants devaient aussi : 3) avoir consommé une drogue psychédélique au moins une fois au cours de la dernière année afin de s'assurer qu'au moins l'une de leurs expériences soit encore fraiche dans leur mémoire.

Une affiche promotionnelle a été partagée à deux reprises sur le profil d'un réseau social numérique de l'étudiant ayant conduit cette étude (voir Appendice B). L'affiche a ensuite été partagée à plusieurs reprises sur les réseaux sociaux, notamment par la directrice du projet de recherche et par l'Institut universitaire sur les dépendances, ce qui a permis d'accroitre sa visibilité auprès d'une population plus large et diversifiée. Cette affiche indiquait les critères de sélection, les objectifs de l'étude, la modalité, la durée et la compensation. Les gens intéressés devaient contacter directement le chercheur par courriel. Ce dernier s'assurait que chaque volontaire réponde aux critères de sélection et validait l'intérêt de celui-ci avant de planifier un entretien. Tous les participants ont été recrutés à l'aide de cette modalité à l'exception d'une personne qui a été recrutée par la méthode boule de neige (Parker et al., 2019).

Déroulement de la collecte de données

En raison de la pandémie du Covid-19, tous les entretiens ont été réalisés à distance, soit par téléphone ou par la plateforme Zoom entre le 13 mai 2021 et le 15 juin 2022. La longueur moyenne des entretiens était de 90 minutes (plus courte, 54 minutes; plus longue,

114 minutes). Les entretiens étaient enregistrés directement sur l'ordinateur local de l'étudiant ou sur un téléphone cellulaire prévu à cet effet, tous deux protégés par un mot de passe. Avant le début des entretiens, l'interviewer résumait oralement les grandes lignes du formulaire du consentement et s'assurait de répondre à toutes les questions du participant. Le consentement enregistré verbalement faisait office de signature. L'entretien se terminait par le questionnaire de données sociodémographiques (voir Appendice C). Ensuite, les participants devaient choisir une carte cadeau d'une valeur de 20 $ parmi les commerces suivants : Subway, Canadian Tire et Archambault et signer oralement le formulaire de confirmation de réception de la compensation. La carte cadeau était ensuite envoyée au participant par la poste ou par courriel dépendamment des commerces. Après l'entretien, une copie du formulaire de consentement et une feuille de ressources psychologiques étaient envoyées au participant par courriel ou par l'application Messenger, à son choix.

Analyse des données

À la suite de la transcription et la dénominalisation des entretiens, tous les verbatims ont été importés dans le logiciel Nvivo 12. Ce logiciel permet d'annoter, de codifier et de classer les propos des participants de manière conviviale. Les données ont été analysées à l'aide des principes de l'analyse thématique (Paillé et Mucchielli, 2021). Cette méthode d'analyse permet de dégager les points de convergences et de divergences à partir des thèmes significatifs mis de l'avant dans le discours des participants. En se basant sur les principes d'un processus itératif et séquentiel, l'analyse a débuté par des analyses préliminaires dès les premiers entretiens réalisés. Une analyse verticale à partir des quatre

premiers entretiens a été réalisée. Ceux-ci ont été réécoutés, annotés, résumés et classifiés en thèmes. Une première analyse transversale de ces quatre entretiens a permis de dégager des thèmes et des sous-thèmes pour une première version de la grille et du guide de codification. Celui-ci a été testé dans le cadre d'un accord inter juge entre l'auteur de cet essai et sa directrice. Cet exercice a permis d'apporter des ajustements au guide d'entretien et à la grille de codification. La codification était mixte, puisqu'elle était à la fois inductive et déductive. La démarche était déductive, puisque la grille de codification s'inspirait du guide d'entretien, et inductive, car de nouveaux thèmes et sous-thèmes ont été ajoutés au fur et à mesure de l'analyse en fonction des propos des participants. La première grille de codification a été testée avec le cinquième entretien. Quelques sous-catégories ont été ajoutées par l'étudiant. La directrice du projet a également proposé quelques modifications. Cette nouvelle grille de codification a été une nouvelle fois testée avec le neuvième entretien. Des modifications mineures ont été apportées par l'étudiant et la directrice telles que l'ajout de la catégorie « autre ». Au cours de ce processus, le guide de codification se rédigeait parallèlement. Ce guide consistait à décrire précisément le contenu de chaque code dans le but d'uniformiser la codification. La grille de codification a été retestée avec le treizième entretien. De légères modifications ont été apportées par l'étudiant et la directrice. Ensuite, les sept premiers entretiens ont été codifiés et analysés de façon transversale à partir du logiciel Nvivo 12. À la suite de cette analyse, les sous-catégories des thèmes des motifs, des effets et des impacts ont été fusionnées afin de laisser place à seulement une sous-catégorie par thèmes (p. ex., « tous les effets »). Cela a été réalisé dans le but d'éviter de nombreux dédoublements de codification. La version

finale de la grille de codification et de son guide comprend 16 codes et 56 sous-codes (voir Appendice D). Les sept derniers entretiens ont été codifiés dans Nvivo 12 avec cette version finale de la grille de codification. Une analyse horizontale a été effectuée à partir des 14 entretiens codifiés afin de ressortir les points de convergence et de divergence du discours des participants et d'en dégager un sens.

Considérations éthiques et confidentialité

Le comité d'éthique de la recherche – Psychologie et Psychoéducation de l'Université du Québec à Trois-Rivières a approuvé ce présent projet de recherche (CER-21-273-07.02). Puisque les entretiens n'étaient pas terminés dans le délai alloué, une demande de prolongation et de modification a été adressée au comité d'éthique. L'âge des participants recherchés a été modifié à 40 ans et plus dans le but de diversifier davantage l'échantillon. Cette demande a été approuvée (CERPPE-22-07-08-02.02).

Plusieurs mesures ont été adoptées afin d'assurer l'anonymat et la confidentialité des participants. D'abord, un formulaire d'engagement à la confidentialité a été signé par l'étudiant, la directrice du projet et les assistants-chercheurs de ce projet qui ont retranscrit les verbatims. De plus, avant le début de l'entretien, l'intervieweur rappelait aux participants que leur participation au projet était entièrement volontaire. Ils étaient libres de refuser de répondre aux questions qui les mettaient mal à l'aise ou d'y répondre partiellement. Il leur était également possible de se retirer du projet à tout moment, tout en conservant la compensation prévue.

Les enregistrements audionumériques ont été transférés sur l'ordinateur de l'auteur de cet essai et ont été supprimés des plateformes d'enregistrement. Les fichiers audios étaient conservés sur l'ordinateur qui était muni d'un mot de passe et seulement accessibles à l'étudiant et sa directrice. Une fois les verbatims retranscrits, ces fichiers audios ont été complètement supprimés. Afin d'assurer la protection des informations à caractère personnel, les participants ont été reliés à un code alphanumérique et des noms fictifs leur ont été attribués. Le document reliant le nom du participant au code est conservé par le chercheur et protégé par un mot de passe. Les verbatims ont été retranscrits de manière à dissimuler l'identité du participant en remplaçant les noms propres par des noms fictifs. Une légende protégée par un mot de passe a été rédigée pour chaque participant. Les données et les formulaires de consentement protégés par un mot de passe sont archivés sur l'ordinateur de l'étudiant pour une durée de cinq ans après la collecte de données. Après ce délai, ils seront complètement effacés.

Participants

L'échantillon de cette étude est composé de 14 participants. Le nombre de 14 entretiens a été jugé suffisant, car la saturation empirique semblait être atteinte, les dernières données recueillies n'apportant plus, ou très peu, de nouvelles informations sur le phénomène à l'étude (Pires, 1997). Les données sociodémographiques les concernant se trouvent dans le Tableau 1.

Tableau 1

Données sociodémographiques des 14 participants

Participant[1]	Genre	Âge (ans)	Lieu d'habitation	Scolarité obtenue	Emploi	État marital
Greg	M	28	Maison avec conjoint	DEC	Temps plein	En couple
Sébastien	M	31	Maison avec conjoint	Maitrise (en cours)	Temps plein	Conjoint de fait
Antoine	M	38	Maison seule	Maitrise	Temps plein	Célibataire
Cassandra	F	26	Appartement conjoint	Maitrise	Temps plein	Conjoint de fait
Stéphanie	F	26	Appartement seul	Maitrise	Temps plein	En couple
Nicolas	M	26	Appartement avec coloc	DEC	Temps partiel	Célibataire
François	M	39	Maison avec conjoint	Secondaire 5	Temps plein	Conjoint de fait
Marc	M	33	Appartement seul	Doctorat (en cours)	Temps plein	Divorcé
Anabelle	F	25	Appartement avec coloc	Baccalauréat	Temps partiel	Célibataire
Alex	M	44	Maison seule	AEC et DEP	Temps plein	Célibataire
Félix	M	25	Appartement avec conjoint	Baccalauréat (en cours)	Temps plein (l'été)	En couple
Simon	M	34	Condominium avec conjoint	34 crédits universitaires	Temps plein	Marié
Lola	F	33	Appartement avec coloc	Baccalauréat	Temps plein	Célibataire
Jérémie	M	41	Maison avec mère et son chum	DEC	Temps plein	En couple
Moyenne ou pourcentage	M : 71 % F : 29 %	32	Logement autonome : 100 %	Université :64 % Collège : 29 % Autre : 7 %	Plein : 86 % Partiel : 14 %	En relation : 57 % Célibataire : 43 %

[1] Tous les prénoms sont fictifs.

Quatre (29 %) personnes s'identifient au genre féminin et dix (71 %) au genre masculin. L'âge des participants au moment de l'entrevue varie entre 25 et 41 ans (moyenne = 32 ans). La plupart des participants étaient à l'université ou avaient complété un programme universitaire (*n* = 9, 64 %), tandis que près du tiers avaient comme plus haut niveau de scolarité un diplôme d'études collégiales (*n* = 4, 29 %). Tous les participants avaient soit un emploi à temps plein (*n* = 12, 86 %) ou à temps partiel (*n* = 2, 14 %) et la plupart assumaient leurs finances seuls (*n* = 12, 86 %).

Concernant le statut conjugal, plus de la moitié des participants étaient en couple, conjoints de fait ou mariés (*n* = 8, 57 %). Tous les participants se logeaient de façon autonome (appartement, maison ou condominium) et la plupart étaient en colocation (*n* = 10, 71 %). Finalement, tous les participants sont natifs du Canada. Concernant les psychédéliques consommés, tous les participants ont pris des champignons magiques, 79 % ont consommé du LSD, 36 % de l'ayahuasca, 29 % du DMT et du 5-MeO-DMT, et 14 % ont consommé de la mescaline.

Résultats

Les propos des participants de la présente étude ont été analysés et synthétisés avant d'être classés en quatre catégories, soit les motifs, les effets, les impacts et les contextes de leur consommation de psychédéliques. La catégorisation peut avoir comme effet d'induire une coupure artificielle entre les catégories. Il est important de noter que le contenu de ces catégories était grandement interrelié. En effet, le contexte dans lequel les participants consommaient était souvent choisi en fonction des motifs de consommation, lesquels semblaient également influencer les effets ressentis, lesquels ont probablement aussi influencé les impacts perçus à plus long terme. Par exemple, les participants qui ont rapporté consommer un psychédélique dans un festival rapportaient plus d'effets en lien avec le plaisir, tandis que les participants consommant des psychédéliques dans une cérémonie rapportaient davantage d'effets en lien avec des remises en question personnelles, ce qui pouvait leur apporter des bénéfices sur le plan psychologique par la suite.

> « *Ah, c'est sûr, mettons tu fais un trip dans un cinq et demi, ben un trois et demi, dans un salon là pis tu jases, ben là, c'est sûr que ça va être plus ça. Dans les festivals, oublie ça là, t'es pu là, t'as juste du fun pis tu ris pendant le temps du trip là. Mais, c'est sûr, c'est ça, quand t'es dans un salon, souvent quatre-cinq gars là, ça peut partir sur des discussions à n'en pu finir pendant une veillée de temps. Un bon 10-12 heures de temps pis là…* » (Greg)

Les effets ressentis lors de leurs expériences psychédéliques pouvaient également influencer leur motivation à poursuivre leur consommation.

> « *Fait que je sors toujours [des cérémonies d'ayahuasca] avec une compréhension qui est nouvelle, pis tsé des fois c'est pas tout le temps une grosse compréhension, des fois c'est juste une petite affaire, des fois c'est genre* "*hein wow, je viens de catcher de quoi de tellement gros*"*. Fait que, c'est pour ça que je continue à y aller, parce que ça, ça m'enseigne*. » (Marc)

Puisque cette section inclut plusieurs catégories et sous-catégories, un tableau résumé est présenté au début de chaque sous-section de résultats afin d'aider le lecteur à se repérer.

Motifs

Cette section aborde les motifs de consommation de psychédéliques rapportés par les participants. Les motifs associés aux premières expériences de consommation des psychédéliques seront abordés, ainsi que ceux associés à la poursuite de cette consommation dans le temps (voir Tableau 2).

Motifs des premières consommations de psychédéliques

Les motifs rapportés qui sont liés aux premières expériences de consommation de psychédéliques, lesquelles sont survenues généralement à l'adolescence, sont plutôt de l'ordre du plaisir.

Tableau 2

Résumé des motifs de consommation des psychédéliques

Motifs des premières consommations	Motifs poursuite de la consommation
Social et récréatif	Social et récréatif
Curiosité face aux effets	Curiosité face aux autres effets
	Thérapeutique
	Cheminement personnel
	Spirituel
	Faible nocivité pour la santé

Social et récréatif

Pour la plupart des participants, la première expérience avec un psychédélique était motivée par l'envie de partager un moment de plaisir entre amis, souvent à la suite de la suggestion d'un proche.

> « *Ben plus social. On est entre amis,* "*Est-ce qu'on fait du mush?* ". "*Ouin, ok.* ", *pis les choses sont drôles, les trucs bougent pis on… Je veux dire on… C'était plus dans le divertissement, disons, au début.* » (Félix)

> « *Ouin, je devais avoir euh… à peu près 15 ou 16 ans. C'était très récréatif là. Genre, hum, on est peut-être trois, quatre amis, tsé les parents sont partis pour la fin de semaine, on avait planifié ça… Tsé, sous-sol de maison, ben tranquille là. Tsé, guitare sèche, les tamtams. Tsé, c'était… C'était vraiment une petite soirée là, on joue de la musique, on s'amuse.* » (Jérémie)

Curiosité face aux effets

La plupart des participants ont mentionné que leur curiosité à l'égard des effets psychédéliques les avait incités à essayer ces substances pour la première fois. Cette curiosité pouvait être suscitée par le visionnement de documentaires, la participation à des ateliers scolaires sur les drogues ou encore par les témoignages de leur entourage décrivant

les effets des psychédéliques. Certains participants mentionnaient également le désir de vivre une expérience nouvelle.

> « *J'étais vraiment juste curieuse. J'étais intrigué pis j'en avais entendu parler par mon frère, qui lui en consommait pis… faque j'ai eu le goût de l'essayer aussi dans… J'ai voulu essayer pis j'ai full aimé ça. […] Ouais, il me disait :* "*ah, ça change vraiment la vie nah, nah, nah […] C'est vraiment cool, tout le monde devrait en consommer*" *pis là, j'en ai pris. Pis, c'est ça. Faque la curiosité, vouloir savoir quels effets ça fait.* » (Stéphanie**)**

> « *Quand je faisais mes recherches pour les microdoses, pis là j'étais tombé sur toute la psilocybine, ça ben… Par la bande, je voyais beaucoup de choses passer par rapport au DMT, pis là j'ai écouté plein de documentaires, pis là je fouillais. J'ai vraiment… Je dévorais l'information parce que ça m'intriguait, pis tout ce que je lisais pis tout ce que j'entendais sur le DMT, c'était comme* "*wow*" *là. C'est comme… Ça a l'air d'être l'expérience, là, d'une vie tsé euh… Donc étant curieux, voulant essayer des choses, ben je suis comme… Ça m'était resté dans tête, je voulais l'essayer, pis là l'opportunité s'est présentée. Euh, donc accessible.* » (Jérémie [en parlant du 5-meo-DMT])

Motifs de la poursuite de la consommation

Cette sous-section explore les raisons qui ont motivé la poursuite de la consommation de psychédéliques.

Social et récréatif

La plupart des participants mentionnent également des aspects récréatifs et sociaux pour motiver la poursuite de leur consommation de psychédéliques. Plus précisément, certains rapportent en consommer pour le divertissement sensoriel, pour fêter (lors de festivals ou dans des soirées sociales) ou pour créer de l'art.

> « *J'en n'ai jamais fait tout seul(e). Faque c'est vraiment quelque chose d'un peu social, entre ami(e)s. Après ça, des fois c'est un contexte un peu plus party, des fois c'est un contexte un peu plus comme :* "*Hey! On s'en va…*" *Mais ça surtout avec les champ-… Non, le LSD aussi. Genre, comme :* "*Hey, on s'en va dans la*

forêt. "*Genre, comme :* "*Ça va être le fun.*" *Genre, on va comme aller jouer dans la forêt sous d'autres influences. Hum, ouin. Pis des fois c'est juste comme des soirées ou après-midis bien chilax qu'on est comme* "*Eille on fait tu de l'art?*"*, pis on va, comme, prendre ça*. » (Anabelle)

« *Ouais, ben, sérieux, j'aime vraiment ça en faire dans des… Parce que, moi, j'aime le techno pis le psytrance pis ça va vraiment bien avec le LSD pis les champignons. Surtout quand t'es dans la nature, t'es dans un festival. Comme le crowd du psytrance, la majorité du monde sont vraiment chills, gentils. Faque, tsé, tu fais du LSD avec des gens comme ça, c'est beau là, tu te sens pas menacée, tout le monde fait ses petites affaires, tout le monde danse, tout le monde se parle, la musique est super bonne, il y a des effets psychédéliques, il y a des lumières, faque, tsé, t'es comme* "*wow*". » (Lola)

Curiosité face aux autres effets

Quelques participants ont poursuivi leur consommation de psychédéliques pour explorer des effets plus spécifiques, notamment en expérimentant des différences associées à l'augmentation des dosages ou à l'utilisation de substances psychédéliques différentes.

« *Je le sais pas hein. Ça, c'est le problème des psychédéliques là. Je lis souvent sur Internet que c'est ça genre. Tout le monde veut repousser ses limites. Ben pas repousser ses limites, mais, tsé, t'en veux tout le temps plus. Tu veux tout le temps aller plus loin voir ce qui a de l'autre bord de la porte, façon de parler. Tu veux aller… Tu veux voir si t'es capable genre, comment tu vas feeler le buzz pis euh, pis tout cas, c'est ça là.* » (Greg)

« *Ouais, drette ça. Côté drogue, là, si t'es capable… Ouais, pousser mes limites pis tripper là. Ça enlève rien au trip, ça fait des beaux trips tout le temps.* » (Greg)

« *Je vais faire un parallèle, mais tsé il n'y a pas une sorte de cannabis là…Il y a pleins de sortes et les effets sont différents pis tout ça, les champignons magiques c'est ça aussi. Il n'y a pas une sorte de champignon, il y a plein de sortes champignons, il y en a qui ont plus un effet psychologique d'autre des effets visuels plus développés. Pis ces produits-là donnent pas tout le même effet là. Faque, il y a un côté exploration qui est là, une curiosité pis selon les doses aussi. Que ce soit LSD ou d'autres produits comme la fois que j'ai essayé le DMT pis*

> *je peux pas tant te dire que ça l'a fait quelque chose, mais j'ai cette curiosité d'aller voir qu'est-ce qu'il y a l'autre côté parce qu'il y a des gens qui font des expériences pis des témoignages en disant bin moi j'ai vécu ça… Moi je trouve ça intéressant.* » (Sébastien)

Thérapeutique

Plusieurs participants ont rapporté avoir consommé des psychédéliques dans le but de traiter leur souffrance psychologique. Dans certains cas, cela concernait des sentiments négatifs, comme la solitude et des états dépressifs.

> « *…avec les troubles de personnalité, c'est très délicat. Je te dirais que moi, j'ai fait des quatorze. J'ai faite du mush pour me guérir de la dépression parce que j'ai lu plein d'articles qui parlaient des résultats des champignons qui étaient spectaculaires pour la dépression. J'ai fait des trips de champignon pour me guérir. Je te jure que ça marche. J'ai guéri ma dépression avec ça*. » (Alex)

> « *Parce que j'étais tellement tanné. J'ai touché le fond baril là faque, tsé, à moment donné… C'est bizarre hein, parce que j'ai touché le fond du baril, tu vois là, je me suis mis à manger plein de champignon tout seul genre (rire). Je me suis dit :* "*je vais essayer n'importe quoi*"*. Pis en plus, j'avais même pas lu tant d'étude que ça.* » (Lola)

Un participant a également mentionné avoir consommé un psychédélique dans le but de relâcher les tensions dans son corps.

> « *Pis je me rends compte qu'après en avoir pris, après l'expérience qui dure comme 4-5-6 heures, je prends une respiration pis *prends une respiration* ça respire tellement mieux, tellement plus ample, ça fait, tsé ça fait du bien. Fait que y a comme, avec les champignons y a comme ce désir-là de, dérigidifier des, des tensions qui sont pognées.* » (Marc)

Cheminement personnel

Plus de la moitié des participants consomment des psychédéliques principalement à des fins introspectives, dans une démarche de compréhension personnelle et d'exploration de leur

vie sous un nouvel angle. Cette motivation semble orientée vers la croissance personnelle et la quête de sens, plutôt que vers le traitement d'une détresse ou souffrance psychologique.

> « *Il y a quelques fois j'en ai pris seul, juste pour faire une sorte de travail d'introspection. Tsé, quand même aussi pour l'aspect de voir les choses d'un autre angle, quand même. Donc un peu moins dans le divertissement, mais plus dans le… Disons le fait de… Je sais pas. Philosopher, tsé, de réfléchir aux choses autant… Disons, moi-même en introspection que juste réfléchir à la vie en général*. » (Félix)

> « *Bien j'étais… On dirait que mon premier trip de mush m'a tellement rendu bien pis on dirait que j'ai tellement vécu d'émotions, mais tellement… C'est tellement justement dans le flow pis dans l'acceptation…juste tellement dans l'acceptation de comment je me sens, de comment la vie elle est sous un autre angle pis comment j'ai eu de réalisations que ça m'a poussé à continuer ce cheminement-là.* » (Stéphanie)

Spirituel

Plusieurs participants ont rapporté consommer des psychédéliques afin de vivre une expérience spirituelle ou d'explorer des états de conscience différents. Plus précisément, certains ont mentionné les utiliser dans le cadre de pratiques telles que la méditation, la contemplation ou encore la participation à des cérémonies impliquant ces substances.

> « *Je voulais atteindre l'egodeath qu'on appelle. La mort de l'ego. C'est ça que je voulais atteindre. Pis à partir qu'on a l'egodeath, on veut pu se suicider. J'ai eu le mien. Je l'ai eu mon egodeath.* » (Alex)

> « *J'suis déconnecté de tout, j'suis dans le moment présent pis j'vis un bonheur sans attaches, sans être attaché à rien, c'est comme un vrai bonheur pur. Pis j'me dis maintenant mon objectif de vie ce serait de vivre ça sans champignon. Pis là ça, j'suis la recherche [de ça] sur la méditation, j'essaie de méditer tout ça. Pis, j'peux peut-être dire que j'ai des petits glimpse des fois dans des séances de méditation, mais j'me dis faut tu que j'passe 40 ans à méditer dans une grotte pour arriver à atteindre ce niveau-là de pur moment présent de bonheur infini? Alors que dans une session de champignons à tout coup c'est le cas. À tout coup.* » (Simon)

Un autre participant a mentionné consommer principalement des psychédéliques afin d'approfondir sa compréhension de concepts spirituels issus d'écrits ou d'enseignements de maitres.

> « *Ben la motivation comme je te disais tantôt, ça toujours été la même. C'est juste une recherche de vérité au-delà de ce que je peux concevoir ou du contenu que je peux avoir dans mon esprit, tsé. Pis de vraiment comprendre certains textes, certains maitres. Ça toujours été ça dans le fond, l'intention n'a jamais changé. Cette substance-là [les psychédéliques], ça amène vraiment cette expérience-là qui est au-delà des mots.* » (François**)**

Faible nocivité pour la santé

Certains participants ont mentionné avoir poursuivi leur consommation de psychédéliques en raison de l'absence de « lendemain de veille » (maux de tête, grande fatigue, etc…) et du fait qu'ils ne percevaient pas d'effets négatifs sur leur santé.

> « *Ouais quand j'étais jeune c'était bin gros ça. En vieillissant, bin c'était aussi la qualité de l'expérience parce que si mettons tu compares les drogues psychédéliques aux drogues de synthèse, les drogues de synthèse ça te magane le corps, ça te magane le moral. Tu te réveilles le lendemain d'un Speed ou d'une MDMA ou même de la coke là. Tu te réveilles le lendemain pis t'es down, t'es déprimé pis ça te prend du temps avant de reprendre ta sérotonine pis de revenir normal tsé. Les drogues psychédéliques t'as pas de hangover le lendemain t'es correct surtout si tu le fais comme du monde pis que tu fais pas de nuit blanche là. Le lendemain t'es correct, donc ç'a été une attirance importante, la qualité de la drogue. Après ça avec la connaissance que j'ai eue, sachant que ça magane pas la santé.* » (Antoine)

> « *Ben, j'avais du plaisir… à effectuer ça. Faque il y avait comme un certain aspect plaisant, plaisir. J'avais pas l'impression que ça nuisait à ma santé, à ma vie sociale. J'avais pas l'impression qu'il y avait tant que ça des effets négatifs à la chose. Pis, faque ouin c'est ça, je pense que ça m'amenait un aspect plaisir pis qu'il y avait pas tant d'effets négatifs à la chose.* » (Anabelle)

En résumé, les participants ont rapporté des motifs sociaux, récréatifs et de curiosité pour leurs premières consommations de psychédéliques. La poursuite de leur consommation a aussi été motivée en partie par des aspects sociaux et récréatifs, mais aussi par des raisons thérapeutiques, introspectives et spirituelles, certains cherchant à explorer de nouveaux effets ou à traiter des souffrances psychologiques. Selon le modèle de Cooper (1994), ces motivations peuvent être regroupées dans les catégories sociales, de conformité, de recherche de plaisir et de coping. Cependant, dans le cas des psychédéliques, l'aspect coping ne se manifeste pas sous la forme d'un usage visant à fuir ou oublier temporairement ses problèmes, comme c'est souvent observé pour d'autres substances. Ici, le coping semble plutôt refléter une volonté active de faire face à ses difficultés, de les explorer et de les travailler dans un cadre introspectif ou thérapeutique. Ainsi, dans le cas des psychédéliques ou de substances utilisées pour des motifs liés au traitement de leurs enjeux psychologiques, il serait pertinent de diviser la dimension « coping » en deux sous-catégories décrites ci-dessous : l'une correspondant à la volonté de faire face aux problèmes (coping actif), et l'autre à la tendance à les éviter (coping passif).

Effets des psychédéliques

Cette section décrit les effets immédiats ressentis par les participants lorsqu'ils étaient sous l'influence d'un psychédélique. Elle est divisée en quatre sections, soit les effets perceptuels et sensoriels, les effets cognitifs, les effets psychologiques et les effets spirituels (voir Tableau 3).

Tableau 3

Résumé des effets des psychédéliques

Effets des psychédéliques	
Effets perceptuels et sensoriels	Effets euphorisants
	Effets visuels internes et externes
	Audition
	Temporalité
	Synesthésie
Effets cognitifs	Réflexions philosophiques
	Créativité
Effets psychologiques	Labilité et amplification émotionnelle
	Catharsis
	Introspection et révélations
	Acceptation
	Proximité relationnelle
	Expérience difficile
Effets spirituels	Mort de l'ego
	Sentiment de connexion
	Contentement
	Perception d'entité

Effets perceptuels et sensoriels

Cette catégorie inclut les perceptions modifiées ainsi que les sensations ressenties pendant l'expérience psychédélique. Il est question de sentiment d'euphorie, d'effets visuels et auditifs, de dilatation du temps et de synesthésie, soit la perception simultanée de plusieurs sens.

Effets euphorisants

Plusieurs participants ont rapporté une forme d'euphorie lorsqu'ils sont intoxiqués avec un psychédélique, notamment en décrivant le fait de rire davantage.

> « *Ah écoute, le meilleur trip que j'ai eu, on a ri, mais ri, mais ri là. Ça pas d'allure rire de même. J'avais mal à la face, j'étais pu capable de rire. J'étais pu capable de rire tellement que ça faisait mal. J'avais de la douleur tellement je riais. J'étais pu capable d'arrêter, c'était drôle là. Ça avait pas de bon sens, le bonheur qu'on avait là. C'était incroyable. C'est le moindre son. Je faisais* "*chri*" *(bruit de son). Écoute, on riait pendant deux minutes non-stop. Ça l'avait pas rapport.* » (Alex**)**

Effets visuels

La plupart des participants ont rapporté des modifications visuelles, telles qu'une augmentation de la brillance et de la saturation des couleurs (couleurs plus vives), une distinction plus marquée entre les teintes, et une meilleure acuité visuelle (images plus nettes). D'autres ont également rapporté percevoir des formes géométriques même en fermant les yeux.

> « *Ouais c'est ça, dans les effets visuels, moi c'est beaucoup … Ouais on va commencer par le visuel, dans le fond les couleurs deviennent, c'est comme si tout est plus saturé. Tsé, le filtre sur le cellulaire qu'on peut faire plus de tsé, bin ça, ça me fait ça. Pis sinon, l'effet fluo, c'est juste tout est plus saturé dans le fond faque c'est vraiment beau. Pis dans la forêt c'est vraiment comme si chaque teinte de vert qu'en temps normal, je perçois, mais pas tant différente… Bin là, c'est comme tout ressort vraiment plus, faque c'est vraiment beau de voir toutes les différences. […] si je fixe quelque chose de fixe, je peux voir un peu que sa ondule.* » (Cassandra)

> « *Au niveau des couleurs, des textures c'est comme si j'avais jamais vu de toute ma vie pis là je voyais pour la première fois tellement que toute devient net pis clair. Même quand j'ai pas de lunettes t'sais j'suis myope pas d'lunettes là. Pas d'lunettes sur le mush je vois. En tout cas dans ma conscience je vois bien. C'est comme si tout était clair et net et vibrant. T'sais au-delà de l'effet t'sais t'as l'effet un peu psychédélique de couleur sursaturée tout ça, mais ça, Bon j'pense*

> *ça vient avec là, mais ça donne un. C'est dur à décrire c'est ça qui es tough y a pas de mot c'est comme décrire le bleu à un aveugle.* » (Simon)

La plupart des participants n'ont pas rapporté d'hallucinations tridimensionnelles avec les yeux ouverts, c'est-à-dire la perception de choses absentes de la réalité. Certains participants ont perçu des ondulations sur des objets statiques.

> « *Tout ce qui semble statique devient en mouvement, un peu? Tsé, j'ai jamais comme halluciné nécessairement quelque chose qui apparait là. Comme, le classique de, je sais pas, un éléphant qui pop là.* » (Félix)

Plusieurs ont également décrit des visions les yeux fermés, prenant la forme de formes fractales, d'images kaléidoscopiques, de lumière blanche ou d'autres images variées.

> « *Les yeux ouverts, j'ai jamais rien halluciné qui sort de nulle part mettons, mais les yeux fermer oui par exemple. Ça me donne des effets visuels quand je ferme les yeux là […]. C'est vraiment le fun, c'est vraiment beau, les quelques fois que ça m'est arrivé ça me faisait comme des fractales, c'est ça […]. Les fractales en camping c'était vraiment, c'est comme si c'était tout… C'est dur à décrire encore, c'est comme si c'était une fougère, mettons, qui tourne qui revient sur elle-même si on veut, mais que chaque partie de la fougère est une autre plante* "*x*". *Faque c'est juste… [Rire] C'est vraiment dur à décrire, mais c'était tellement plein de détails pis c'était toute comme des plantes pis c'était comme des fractales de plantes… En tout cas c'était vraiment quelque chose.* » (Cassandra)

Audition

Certains participants ont rapporté des modifications de leur audition, telles qu'une meilleure capacité à localiser les sons.

> « *C'est vraiment comme si j'entends vraiment beaucoup, tsé en camping je m'en rappelle que j'étais debout pis j'entendais le crapaud qui avait sur la branche, j'entendais l'autre affaire. Pis là, c'est drôle parce que je le disais à ma cousine* "*hey il y a deux grenouilles à gauche de toi pis il y en a une à mon pied en avant*", *pis elle était* "*bin non!*", *pis là je lui dis* "*regarde!*" » (Cassandra)

Certains mentionnent une plus grande sensibilité aux sons, avec une attention accrue portée aux détails sonores dans la musique.

> « *J'aime beaucoup la relation que ça me donne avec la musique aussi, parce que j'entends pas les pièces de la même façon avec les champignons, que pas de champignons. Pis des fois, j'entends des pièces avec les champignons, pis je trouve des choses dans la musique, pis une fois redevenu à jeun, je suis capable de remarquer encore ces choses-là*. » (Marc)

Temporalité

Quelques participants ont rapporté une dilatation du temps, soit l'impression que celui-ci s'écoulait plus lentement qu'à l'état normal. L'un d'eux a décrit la sensation que le temps s'était complètement arrêtée.

> « *C'est comme si je suis en fast forward. Pis le vidéo, il ne l'est pas. J'ai regardé le vidéo par après, il n'est pas en fast forward. Il va l'être au début là, mais après ça c'est fini. J'ai remarqué où c'est que j'étais rendu dans le vidéo pis le temps a arrêté. Le temps a arrêté carrément. Le vidéo bougeait pu pis j'avais l'impression que moi je bougeais encore pis que le temps était arrêté*. » (Alex)

Un participant a également évoqué la perte des notions de passé et de futur.

> « *J'trouve que tu restes dans cette. J'vais l'appeler l'horizontale, j'sais pas tu vis, t'as le temps t'as demain t'as tantôt, les concepts restent les mêmes. Bon, c'est peut-être rigolo là ou t'as moins d'inhibition, mais tu restes au même niveau. Quand tu prends des champignons, pour moi, t'es comme dans un autre plane. Ça l'a même pas rapport avec le plane horizontal. Sur les champignons, y a pas de notion de temps. Y a pas de notion de demain, de tantôt, de hier.* » (Simon)

Synesthésie

Une participante a révélé avoir expérimenté un mélange entre plusieurs sens.

> « *Quand je respirais la bouche ouverte, c'était comme si j'entendais avec ma langue. Pis que je sentais avec mes pieds, faque là je m'étais mis nue pieds pis*

en tout cas [Rire] c'est vraiment dur à décrire, mais ouin ça c'était le fun aussi, j'ai bin aimé ça. » (Cassandra)

Effets cognitifs

Plusieurs participants ont mentionné une augmentation de leur curiosité, de leur réflexion et de leur créativité lorsqu'ils étaient intoxiqués à un psychédélique.

Réflexions philosophiques

Plusieurs participants rapportent ressentir une curiosité accrue et s'engager dans des réflexions philosophiques approfondies avec leurs pairs lorsqu'ils sont sous l'effet d'un psychédélique.

« *La première fois mettons, on était les deux dans le bois, on avait consommé point-cinq gramme de champignons pis tout ce qu'on a fait c'est genre jaser, bla-bla-bla… C'était comme on parle et on parle. Tsé, je parle dans la vie, mais-là c'était exagéré là. On avait des réflexions sur le sens de la vie en forêt pis on était bien.* » (Sébastien)

« *Pis moi bin, le lien avec la philosophie se fait automatiquement parce que quand t'es sur les psychédéliques, le questionnement c'est au cœur du trip. T'es tout le temps curieux, t'es tout le temps en train de regarder, tout le temps en train d'essayer de comprendre ce qui se passe, comment ça marche les choses.* » (Antoine)

Créativité

Certains participants ont indiqué que les effets des psychédéliques favorisaient leur créativité musicale.

« *Pis on était connectés, en train de jouer de la musique. Je me rappelle vraiment… Je me rappelle que c'était épique là comme jam de musique. Euh… Ouin, c'est ça. C'est comme si ça m'avait ouvert… Ben, en tout cas, c'est… (rire) Là, c'est ça, c'est est-ce que tout se passe, un peu comme, dans ma tête? Ou on était vraiment bons? Tsé, là, rendu là c'est discutable là. Euh, mais… (rire) Je*

> *me rappelle, ça avait donné vraiment des choses intéressantes au niveau créativité, au niveau connexion, au niveau chimie musicale, au niveau lâcher prise. Tsé, il y a pas la tête qui embarque, j'étais vraiment dans le flow. Euh, ouin. Pour moi ça a été ça cette soirée-là. La première fois là. Ouin.* » (Jérémie)

L'un d'eux a également mentionné que ces substances l'aidaient à résoudre des problématiques liées à son travail.

> « *Mon setup là, quand je ne suis pas dans lieu public ou un avec pleins de monde dans le bois, mais mettons un setup intentionnel intérieur bah, souvent il y a une étape papier/crayon pis je note toutes mes idées pis mes affaires, penser à ceci, penser à cela… Pis là je prends pleins de notes pis je pense à mes projets d'entreprise, comment je pourrais faire différemment pis là je suis en ébullition pis je pense à pleins d'idées, plein de projets*. » (Sébastien)

Effets psychologiques

Cette section aborde les effets psychologiques en lien avec les émotions, l'introspection, l'acceptation de soi et les expériences difficiles.

Labilité et amplification émotionnelle

De nombreux participants mentionnent ressentir leurs émotions de façon intensifiée, accompagnées de transitions rapides d'une émotion à l'autre lorsqu'ils consomment des psychédéliques.

> « *On dirait que quelque chose me rend triste. Je le vis, je suis triste, je pleure. Après, je peux me mettre à rire. Après, je peux me mettre à pleurer de joie. Hum… faque c'est ça, c'est très variable, mais c'est tellement ressenti, mais sté, les trips qu'est-ce que ça me fait vivre, c'est vraiment de ressentir les choses pis d'être beaucoup moins dans mon mental pis dans mes pensées justement.* » (Stéphanie)

Catharsis

Certains participants ont décrit que l'intoxication à un psychédélique leur a fait vivre une décharge émotionnelle, marquée par des émotions parfois intenses, qui entrainaient un sentiment de relâchement intérieur.

> « *Moi ce que ça me fait, j'ai l'impression que ça va comme chercher des émotions négatives pis que ça les, ça me les fait vivre pour qu'après ça y soient pu là. Fait que, des fois dans les champignons j'ai comme un petit bout ou ce que je feel comme des émotions plus négatives. Pis qu'ensuite c'est comme, ahhh, c'est comme libéré, ça fait du bien, c'est... Tout est résolu, toute est agréable*. » (Marc)

Introspection et révélations

Plusieurs participants ont rapporté que l'état psychédélique facilitait leur processus introspectif, qu'il soit intentionnel ou non.

> « *Tsé, la psyché pis l'inconscient, subconscients, c'est tellement deep, c'est tellement comme complexe qu'on n'est pas capable juste avec notre cerveau tout seul, des fois, de comme comprendre là. Mais ça, c'est mon opinion là, mais je pense vraiment que la psilocybine, ça l'aide. Ça l'aide à aller là pis ça l'aide à comme faire le ménage pis comme comprendre des shits que sinon juste à jeun, juste avec un psy… Eille, c'est une perte de temps des fois-là, des années man, le monde sont là pis ils paient des centaines de dollars, des milliers de dollars pis ils ne guérissent pas là. C'est sûr parce qu'ils vont juste essayer de penser à qu'est-ce qui s'est passé. Tu peux pas juste penser là, il faut que tu le vives parce que c'est pour ça que ça reste pogné en dedans de toi, parce que tu te permets pas de le vivre.* » (Lola)

Cette introspection pouvait parfois conduire à la découverte de facettes méconnues d'eux-mêmes ou à une confrontation avec des aspects qu'ils avaient tendance à éviter ou à refouler telle que la remise en question d'une relation.

> « *Ouais, mais le plus gros exemple bin c'est la dernière fois que j'ai consommé en fait et que j'étais avec mon ex là, mais cette fois-là c'est comme si j'avais vu toute la relation que j'avais eue avec mon ex, pis tsé tout ce qui avait été vraiment beau pis vraiment le fun pis tout ça, mais que l'image un peu que j'avais pu*

donner c'est comme si on marchait un à côté de l'autre, mais que dans les derniers mois on s'était éloigné l'un de l'autre pis que je me rendais compte que… Présentement on essayait les deux de rester ensemble, mais qu'on tirait chacun de notre bord, mais que en fait, ni un ni l'autre voulait venir sur le chemin central. » (Cassandra)

Acceptation

Certains participants ont rapporté avoir réussi à accepter des parties d'eux-mêmes ou des émotions difficiles qu'ils avaient tendance à repousser lorsqu'ils étaient dans leur état normal.

« *On dirait que je suis vraiment présente à qu'est-ce qui m'habite pis peu importe c'est quoi, ben je vais le vivre sans jugement, sans me dire* "*Ah, c'est con que je sois triste pour ça*"*. Non, je fais juste le vivre pis c'est correct, on passe à autre chose. […] Des fois, ça me touche. Ça me … Ou des fois, je peux penser à des situations dans ma vie pis faire* "*ayoye*"*. Tsé, ça me rend triste, mais en même temps, je les analyse tellement d'une autre façon. J'ai une autre perspective pis je suis beaucoup plus dans l'acceptation* "*ok, c'est ça qui se passe. Je suis triste, mais c'est correct*"*. Tsé, ça m'amène vraiment à laisser aller, lâcher prise.* » (Stéphanie)

« *Le mush ce que ça fait, c'est qu'on s'avoue la vérité à nous-même. On arrête de se compter des menteries ou de se faire à croire des choses. Ça dit la vérité. J'ai renié… Ça fait trois ans que je suis diagnostiqué TPL, j'ai renié mon diagnostic, ça fait trois ans. C'est à mon dernier trip de mush que je l'ai accepté.* » (Alex)

Proximité relationnelle

Certains participants rapportent une amélioration de la communication pendant un épisode de consommation avec d'autres personnes, ce qui bénéficie à leurs relations.

« *On a consommé des champignons magiques les deux, on était dans notre chambre d'hôtel, il y avait une piscine pis tsé ça c'était vraiment intense, on était là juste les deux pis ça l'a été extrêmement personnel pis de proximité. On était ensemble pendant toutes ces heures-là à parler, à communiquer. Ça l'a été vraiment intense pis j'en ai sorti vraiment quelque chose de positif pis de beau*

là, suite ça. C'était épuisant après, on était brulé raide [rire], mais c'était vraiment intéressant pis positif. » (Sébastien)

Expérience difficile

Quelques participants ont également rapporté avoir vécu des expériences difficiles, caractérisées par des effets désagréables ou inconfortables lors de leur consommation de psychédéliques. Dans certains cas, ces manifestations prenaient la forme de sensations somatiques aversives, susceptibles de générer ou d'amplifier de l'anxiété pendant l'expérience.

« *C'est ça, comme certaines cérémonies dans la jungle où que j'étais couché à terre pis l'agonie total. Mal partout, la souffrance pure "uhhh je bois pu jamais ça, c'est du poison là, pourquoi je fais ça". Diarrhée, vomi, diarrhée, vomi pis là à moment donné, je suis comme trois nuits de suite comme ça. Faque je book un billet d'avion, je m'en vais dans les montagnes. Je refais une cérémonie le vendredi d'après juste pour voir si c'était pas la place ou la médecine qu'il servait ou l'ayahuasca qu'il servait. Pis là, je bois, pis là même affaire, ça part pareil, pareil "uhhh".* » (François)

« *Je pense la dernière fois où j'ai fait de la DMT, c'est comme la fois où ça m'a le plus pris. Je pourrais pas nécessairement décrire concrètement ce que je voyais, mais j'avais l'impression que j'étais dans un lieu qui m'angoissait énormément, mais je pouvais pas mettre de mot sur cette angoisse, je pouvais pas comprendre cette angoisse-là. En fait, j'avais juste l'impression que j'avais juste beaucoup trop pris, pis j'étais comme : "Bon ben est-ce que mon cœur va s'arrêter à l'instant?" Pis j'étais juste comme dans une espèce de paranoïa de genre "Fuck." Où j'avais l'impression que mon cœur battait […] Pis c'est ça, ben vraiment, mon état physiologique m'angoissait beaucoup pendant peut-être trois quatre minutes.* » (Félix)

D'autres participants ont rapporté avoir ressenti de l'anxiété, de la peur ou une forme de déprime, qu'ils associaient à leur contexte environnemental et psychologique, notamment à la confrontation avec certaines vérités sur eux-mêmes. Un participant a

d'ailleurs mentionné avoir été confronté à une telle intensité émotionnelle qu'il a eu des pensées suicidaires.

> « *Le set and setting, mais, tant que tu l'as pas expérimenté… En tout cas, moi, des fois, je m'en foutais. Les fois où ça a mal été, c'était : "je vais pas très bien, je suis pas préparé pis j'y vais spontanément pour une moyenne dose, pis là je me plante la face". Là, je suis en panique, anxieux, ça va pas bien. Là, j'ai l'impression là que je vois des affaires, je suis pas capable de me regarder dans le miroir, Pis comme, je deviens vraiment anxieux là. Je suis comme en fuite de quelque chose que je veux pas regarder. Impression qu'il y a du monde qui me joue dans tête* ». (Jérémie)

> « *Ouais, ben justement j'étais comme dans une passe où la vie ne faisait pas de sens pour moi à jeun. Je me questionnais* "*ok, ma job, j'aime pas vraiment ça, mais je le fais pareille pis je rentre dans une routine de vie que [soupir], j'aime pas vivre. Cette vie-là me ressemble pas. Faque j'étais déprimer pis on dirait que, c'est ça, je vivais une vie un peu sur le pilote automatique. Faque là, pendant mon trip* "*Ok, la vie fait pas de sens, c'est de la marde, c'est absurde. Est-ce que je vais vivre toute ma vie comme ça, en étant pas là*" *Faque là, ça l'a pas été le meilleur trip-là* ». (Stéphanie)

> « *Pis c'est sur le mush que je passe le plus proche de passer à l'acte. C'est quand que je fais mes trips de champignon seul. Il ne faut pas faire ça tout seul, c'est dangereux. On peut se crisser en bas d'un immeuble impulsivement. Pourquoi? Parce qu'on s'avoue la vérité à nous-même. Pis des fois, la vérité n'est pas très jolie. J'ai réalisé qu'en étant trouble de personnalité limite que j'ai le bien et le mal en-dedans de moi. J'ai deux personnes. Pis cette personne-là, si je veux la tuer, il faut que je me tue* ». (Alex)

Certains ont également décrit une anxiété spécifique liée à l'impression de revivre les mêmes évènements en boucle.

> « *J'avais l'impression que j'étais pogné dans un cercle qui répétait la même chose. Pis même en parole pis en gestes, je les répétais tout le temps pis je pouvais pas sortir de cette boucle-là. Faque ça c'est paniquant, mais je me souviens, ça c'est la dernière que j'ai faite, ça peut-être quatre ans, pis euh j'étais ici pis je savais ce qui était entrain de se passer. Faque là ce que j'ai fait pour me sortir de la boucle, j'ai arrêté de bouger, je suis allé me coucher sur le dos (rires), pis j'ai juste attendu que ça passe* » (Antoine).

D'autres participants ont été effrayé par les hallucinations qu'ils ont vécues pendant leur consommation de psychédélique.

> « *Mes deux premières cérémonies à vie, la première, j'étais assis dans dans le noir. Pis là, il y a des grosses toiles d'araignées qui arrivent en couleur. Je me ferme les yeux pis c'est pareil. Il y a trois gros serpents pis un gros trou noir qui s'ouvre en dessous de moi. Pis là, j'ai le cœur qui de débat, les sueurs froides pis il y a de quoi qui veut me pousser dans le trou noir. Je veux rien savoir, je veux pas aller là, tsé. Trois gros serpents avec un trou noir, no way (rire)* ». (François)

> « *C'est arrivé des fois où je me sentais comme si j'étais en décomposition dans du compost avec des vers de terre, pis là je suis comme… On dirait je coulais dans…Pour moi, ça a été difficile un peu là. C'était pas lumineux. Tsé, à la limite, être submergé de trop de lumière pis de nuages de couleurs, ça va tsé. Je peux le faire là. Même si des fois tu peux être tanné de vivre ça, mais des trucs vraiment dark là, où est-ce que des fois j'avais l'impression qu'il y avait des entités qui venaient proche de moi ou des taches noires, c'est comme…* » (Jérémie)

La plupart des participants ayant vécu une expérience difficile ont mentionné qu'ils ne cherchaient pas nécessairement à l'éviter, puisqu'ils percevaient ces moments comme porteurs de sens en lien avec leur vie et tentaient plutôt de les accueillir.

> « *Ben j'essaie pas nécessairement d'aller mieux, parce que, ce que je vis, en soi, je le… Tsé, je le vis pas pour rien; tsé c'est pas une hallucination, c'est pas quelque chose qui n'existe pas. Tsé, c'est des pensées que j'ai qui ont quand même une raison d'être, si je peux dire. Pis j'essaie juste de… De les comprendre* » (Félix)

> « *Bien ok, dans ce temps-là c'est sûr que pendant l'ayahuasca, pendant que j'étais crispé sur moi-même, c'est sûr que j'avais peur de ce qu'il se passait et j'étais un peu stressé, mais d'un part j'avais un peu confiance. J'étais comme, je ne sais pas. J'avais quand même, je veux dire, j'étais quand même… Je l'ai accueilli et s'il y a un truc qui se passe, c'est parce qu'il y a quelque chose derrière. Puis, avec les champignons, sté oui j'ai eu des évènements marquant comme quand j'ai pleuré, mais ça m'a pas traumatisé nécessairement.* » (Nicolas)

Effets spirituels

Cette section traite des effets généralement associés à la spiritualité, tels que la dissolution de l'ego, le sentiment d'union avec un tout et la connexion à la nature. La sous-section « perception d'entité » a été intégrée ici, car le terme *spirituel* fait également référence à une réalité distincte de la matière (Larousse, 2024).

Mort/dissolution de l'ego

Plusieurs participants ont décrit avoir vécu une perte partielle ou totale de leur identité pendant leur épisode de consommation de psychédéliques. Pour certains, cela se traduisait par l'impression que leur corps se désassemblait ou qu'ils perdaient leur personnalité.

> « *Mais le 5-meo-dmt, ma maison elle disparait en lumière shtout (son pour exprimer que ça change rapidement). Pis là, il y n'a plus de [François], il n'y a plus d'observateur, il n'a plus rien. Mais là, après ça [François] revient doucement, les structures c'est très profond, ça va jusque dans les recoins là, c'est incroyable, mais c'est pas pour tout le monde.* » (François)

> « *Moi j'ai vécu ce qu'ils appellent le ego death là, la mort de l'égo. Donc, c'est comme une mort imminente là. C'est comme ça qu'ils appellent ça, je pense. Où est-ce que j'ai senti, en train de prendre de l'expansion rapidement, que je perdais des morceaux en cours de route. Pis c'était comme ma personnalité, c'était tout ce que je connaissais, mon corps (aspiration). Ça tout défriché, pis il restait juste, selon moi, mon interprétation, il restait juste ma conscience, ou l'âme. Ou, je sais pas comment on peut appeler ça, mais… Pis j'avais accès à toutes les connaissances. J'avais accès à… J'avais pu besoin de rien comprendre, je comprenais tout de façon naturelle. C'était comme… J'étais juste tout en même temps.* » (Jérémie)

Dans certains cas, cette expérience culminait en une vision de lumière blanche.

> « *Le 5MEO-DMT c'est totalement une autre expérience, y'a pas de vision, tout devient blanc, pis le corps se désassemble, pis les gens qui le prennent pis moi aussi je trouvais que c'était ça la, t'as vraiment le feeling que c'est ça qui se passe quand tu meurs la, y a pu, c'est juste de la lumière blanche, y'a pu de*

> *corps, y'a pu d'idées, y'a pu de langage, y'a pu rien, t'es comme désassemblé dans une espèce de lumière, pis ça dure 20 minutes pis après ça tu reviens*. » (Marc)

Sentiment de connexion

Plusieurs participants ont rapporté une forme de connexion, qui se manifestait notamment par un sentiment accru de lien avec la nature lors de l'intoxication psychédélique. Cette expérience pouvait renforcer leur sentiment d'appartenance à la nature et susciter un désir plus marqué de la préserver.

> « *T'es bien, pis tu l'aimes la terre, la nature pis l'univers. Pis t'en fais partie, pis tout est ensemble pis tu trouves que y faut qu'on y fasse attention à notre planète pis que dans le fond après nous, il y a d'autres choses pis qu'on est tous ensemble…Pis dans le fond, on fait partie de l'environnement, on ne domine pas l'environnement, on en fait partie pis tsé vraiment en communions pis tu fais partie de l'univers*. » (Sébastien)

D'autres participants ont mentionné avoir eu le sentiment de faire partie d'un tout. Dans certains cas, cela se manifestait par l'impression d'être uni à une foule.

> « *La dernière fois, j'en ai fait, j'étais dans un rave. C'était intense, mais, c'était wow. C'était vraiment hot comme expérience là. J'ai senti vraiment à moment donné, comme si j'étais… Comme si j'existais pu genre pis que je faisais partie juste de la foule pis comme une dissociation totale de moi-même pis j'avais pas peur parce que je suis rendu tellement habitué à des genres de feelings comme ça que ça me fait pu badtrip maintenant. Je suis rendu habitué.* » (Lola)

Pour certains, ce sentiment prenait la forme d'une impression de fusion avec l'univers. Dans plusieurs cas, cette impression d'unité était précédée par ce que les participants ont qualifié de « mort de l'ego ».

> « *Pour moi, les entités, c'était plus bas là. J'étais vraiment, comme, englobé là. J'englobais tout l'univers, toutes les galaxies là. C'était vraiment juste j'ai fusionné avec le… Ce qu'ils appellent le* "*Grand Tout*" *là. Pour moi c'était ça.*

> *Pis la sensation de revenir dans mon corps, la première fois, ça a été un peu pénible parce que, là, je voyais les couches, comme un oignon, se reposer sur moi. Là, c'est comme si, en redescendant du ciel, si on veut, euh, se collaient à moi, mes patterns, mes blessures, mes chocs émotionnels, toutes mes expériences, ma personnalité, tout ça. Pis… Tsé, je flottais comme dans un nuage, pis là en revenant, c'est comme… Là c'est… Je prenais conscience de chacune des affaires qui s'agglomeraient à moi. Pis, là je trouvais pas ça confortable. J'étais comme :* "*Oh, j'ai pas envie de m'incarner là. J'ai pas envie d'aller sur Terre.*" » (Jérémie)

Contentement

Plusieurs participants rapportent se trouver dans un état contemplatif et de gratitude, les amenant à apprécier la vie telle qu'elle est. L'objet de leur contemplation peut être la nature, la beauté de la/leur vie ou encore l'émerveillement suscité par les effets visuels de la substance.

> « *Les pensées que j'ai c'est vraiment la vie est belle, elle est précieuse. Je suis ici, je suis à la bonne place, au bon moment pis ça m'amène tellement à me dire : profiter de la vie, tout est tellement beau à l'entour de moi.* » (Stéphanie)

> « *C'est juste qu'on veut pas voir que c'est magique, mais les psychédéliques nous font voir que la vie c'est magique pis que, tsé, toute est connectée pis que toute fait partie, justement, de la source de la vie qui est comme la source de l'univers pis en tout cas (rire).* » (Lola)

Certains précisent que cela se distingue des plaisirs que l'on pourrait qualifier d'épicuriens lesquels reposent davantage sur la satisfaction de besoins matériels et corporels.

> « *C'est comme une semaine de vacances en une session de 4h. J'suis déconnecté de tout, j'suis dans le moment présent pis j'vis un bonheur sans attaches, sans être attaché à rien, c'est comme un vrai bonheur pur. Ouais pis c'est un plaisir vraiment sain c'est pas comme un plaisir comme manger ou avoir du fun, c't'un. Plaisir pur, t'sais c'est plus bliss… J'sais pas quel est le bon mot à mettre là-dessus là, mais c'est… C'est comme si tout est parfait.* » (Simon)

Perception d'entité

Quelques participants ont rapporté avoir rencontré et communiqué de manière non verbale avec une forme d'entité. Certains les décrivaient comme une sorte de chaleur ou une intelligence extraterrestre.

> « *Quand je suis revenue de ça après, les inspirations pis les conversations que j'avais avec des entités…C'est comme des entités parce que ça me parlait, c'était pas une voix, mais ça me parlait comme, de façon qualitative pas en mots là. Bin, il y a des inspirations philosophiques que je travaille encore aujourd'hui.* » (Antoine)

> « *Ouais, mais elle apparait pas comme une personne, qui comme toi tu me parles là, c'est vraiment là un feeling d'un espèce de chaleur pis de quoi de féminin. Pis quand je m'étais retrouvé dans le lieu qui ressemble à Interstellaire, j'ai pas entendu sa voix, je l'ai pas vu, mais je sentais que c'était elle qui me montrait comment manipuler, comme les euh, les souvenirs*. » (Marc)

Un autre participant a perçu ces entités comme un esprit de la nature.

> « *En tout cas, j'ai commencé à sentir comme si j'étais capable de voir les esprits de la nature. Je sais que ça l'a l'air fou, mais (rire) je voyais les esprits de la nature. Je voyais comme des genres de créatures dans la nuit, comme un peu visqueux, genre comme des genres d'esprits de la cascade là. Comme des genres de petits démons là*. » (Lola)

En somme, l'intoxication à un psychédélique aurait entrainé plusieurs types d'effets différents chez les consommateurs récréatifs de ces substances. Qu'il s'agisse d'effets perceptuels et sensoriels, cognitifs, psychologiques ou spirituels, ils sont décrits comme des expériences généralement agréables.

Impacts perçus

La catégorie « impact perçu » regroupe les répercussions rapportées par les participants qui ont persisté au-delà des effets ressentis pendant l'intoxication, pouvant se manifester dès le lendemain et se prolonger plusieurs mois après la prise (voir Tableau 4).

Régulation émotionnelle

Les impacts inclus dans la présente sous-catégorie sur la régulation émotionnelle, concernent ceux liés aux états émotionnels et au bien-être.

Libération émotionnelle

Certains participants ont décrit une libération émotionnelle durable après leur expérience psychédélique. Ils la percevaient parfois comme un espace intérieur élargi ou une diminution de la douleur émotionnelle liée à des souvenirs souffrants.

> « *C'était apaisant. Tsé, je pourrais comparer à l'EMDR mettons là, j'ai jamais fait d'EMDR là, mais tsé, les thérapies avec les mouvements par les yeux là, qui apparemment désensibilisent les chocs post-traumatiques là. Mais, j'avais l'impression vraiment que ça venait adoucir pis polir les souvenirs qui étaient douloureux, tsé qu'après c'était comme ah ça fait du bien, ça fait pu ça, c'est pu douloureux là.* » (Marc)

> « *Ça "wouu", ton corps "uhhh" (rire). Ça fait une charge, ça peut même quasiment électrique, façon de parler. Faque d'avoir l'opportunité d'ouvrir ces choses-là pis de libérer ça, sans le poids sur les épaules après. Tu t'en rends pas compte jusqu'à temps une fois déchargé que tu avais ça vraiment, tsé.* » (François)

Tableau 4

Résumé des impacts perçus

	Impacts perçus
Régulation émotionnelle	Libération émotionnelle
	État de rémanence
	Acceptation et compassion
	Diminution de la souffrance psychologique
	Augmentation du bien-être psychologique
Impacts relationnels et spirituels	Impacts relationnels
	Impacts spirituels
Cheminement cognitif	Meilleure compréhension de soi
	Changement de perspective/valeurs
	Distance émotionnelle et cognitive
	Expérience difficile perçue comme bénéfique

État de rémanence

Plusieurs participants rapportent un sentiment de bien-être le lendemain de leur expérience psychédélique et qui persiste jusqu'à quelques jours. Certains participants décrivent cet état par un sentiment de légèreté, de quiétude ou de sérénité.

> « *Ouin, pis après dans le fond, c'est sûr que pendant quelques jours on dirait que c'est ça, je suis plus sereine, plus reposé pis tout est moins compliqué, plus relaxe [Rire].* » (Cassandra)

> « *Ouais. J'ai l'impression que si tu me demandes ce que je vais chercher avec cérémonies là, pis que je le traduis en mots ça va juste être travesti parce que je peux pas mettre des mots sur ce que je suis allé chercher là. Tsé un espèce de… À la base un bien-être, un sentiment de quiétude, d'harmonie, qui reste à la suite de la cérémonie* » (Marc)

Acceptation et compassion

Des participants rapportent que leurs expériences psychédéliques leur ont permis de mieux s'accepter tels qu'ils sont, d'accueillir des situations difficiles avec plus de sérénité et de développer une plus grande compassion envers eux-mêmes et les autres.

> « *Donc, doucement, ça m'a aidé à me libérer d'un paquet d'affaires, c'est pas que je suis parfait ou quoi que ce soit, c'est pas ça, tsé. Mais, ça l'a vraiment accentué, ça, cette libération-là, ces choses-là et aussi ça m'a aidé à comprendre ma propre souffrance. Comment développer de la compassion envers moi-même et donc envers tout le monde parce que c'est la même chose, tsé. Tsé, une fois qu'on arrive à s'aimer, on est capable d'aimer n'importe qui, mais il y a un cheminement.* » (François)

Diminution de la souffrance psychologique

Une réduction de leur souffrance psychologique, se manifestant par une diminution du stress, une accélération du processus de deuil et une réduction des symptômes dépressifs est rapporté comme un impact positif de la consommation de psychédéliques par plusieurs participants. Ces améliorations sont souvent attribuées à une expérience spécifique vécue sous l'effet des psychédéliques, comme une prise de conscience ou une libération émotionnelle, plutôt qu'à leur seul effet pharmacologique.

> « *Euh oui, un moment donné, ça c'était une cérémonie vraiment difficile là, j'ai vomi pis j'ai comme halluciné que je vomissais un lézard. Pis je savais qu'à ce moment-là le lézard c'était une représentation de mon ex-mari, fait que c'était, tsé notre mariage avait pris fin depuis un bout, mais c'était encore douloureux, puis une fois que ça a été vomi, ça a tellement fait du bien là. C'est comme si j'avais vomi l'espèce de, toute de ressentiment pis de douleur qui restait en dedans de moi. Fait que ça a été vraiment cathartique, ça a vraiment fait du bien. […] Pendant que ça se passait là, c'était genre douloureux à 9 sur 10 là, c'était, c'était limite insupportable. Pis quand ça l'a été fini, ça a vraiment fait du bien, puis ça a perduré là, tsé ça perdure encore aujourd'hui là, y a vraiment de quoi de, qui est sorti, que j'ai l'impression que ça l'aurait pris comme, trois ans de thérapie passés à travers, mais que là ça a toute été vomi d'une shot (rires).* » (Marc)

> « *Je le ferais beaucoup plus, tsé, comme les expériences spirituelles, mais moins comme une thérapie parce que je le sens comme, je te dis, y'a pas mal d'affaires qui ont guéri pis que là, maintenant, c'est vraiment plus du bonus que du raw shit genre là qui fait mal là. Ça, c'est bon là, je pense que je suis correct (rire). Je retournerais pas là, mais oui je retournerais là parce que, tsé, tu te sens crissement mieux après man, Tsé, comme tu te sens plus libre, tu te sens ben moins tout le temps trigger par toute man., Tsé, c'est wack là, quand t'es comme tout le temps en train de comme tout le temps (bruit de stress, respiration courte). Tsé, tout le temps écorché quèsement à vif là. Tsé, comme n'importe quoi que le monde te dit. Pis même encore là, c'est difficile, des fois, à ma job parce que, des fois, quand un boff, il me critique ou qu'il me dit de quoi, j'ai de la misère encore, mais c'est sûr que c'est beaucoup moins pire qu'avant là.* » (Lola)

D'autres participants ont rapporté une diminution de la peur de la mort à la suite des perceptions vécues sous l'effet d'un psychédélique. Ils ont notamment nommé la perception qu'une part de soi survit à la mort ou l'émerveillement face à une lumière associée à une impression de mort imminente.

> « *J'étais quelqu'un qui avait vraiment, vraiment, peur de la mort là… Tsé quand, je pense à la mort dans la vie, ça me faisait vraiment paniquer pis tout, pis là je me dépêchais à penser à autre chose pis tout. Pis on dirait que ce sentiment-là de connexion avec la nature pis tout ça m'a comme fait, c'est dur à d'écrire, mais un peu comme une prise de conscience que tsé… Pis là c'est personnel, mais tsé c'est comme quand je vais mourir c'est un peu ça en fait qui se passe… Tsé, tout ce qui nous compose, les cellules, mais je veux dire les atomes, toute la chimie de ce qui nous compose va comme retourner à l'environnement si on veut. Dans la nature justement, pis c'est comme si cette sensation de connexion là que j'avais, je me suis comme dit, dans le fond c'est un peu ça, c'est juste que j'en serais pas consciente, mais je vais retourner là…C'est un peu ça dans le fond ma mort, pis ça m'a vraiment enlevé un gros sentiment de crainte justement pis de panique, pis là ça fait longtemps que j'ai pas pris de champignons, justement en camping… Pis récemment, j'ai repensé à ça tsé l'idée de la mort, mais c'est jamais revenue aussi effrayant qu'avant.* » (Cassandra)

> « *Parce que je me dis si jamais c'est la même chose, pis quand tu le fais t'as vraiment le feeling que t'es au bord de la mort là, fait que je me dis si c'est la même chose, ben je suis correcte avec ça là, c'est vraiment bien. Tsé si je peux la revoir avant de mourir cette lumière-là, je vais quand même être content là*. » (Marc)

Augmentation du bien-être psychologique

Les participants ont non seulement rapporté une diminution de leur souffrance psychologique, mais aussi un meilleur accès à leurs émotions positives. Ils décrivent un plus grand sentiment de bien-être, une capacité renforcée à vivre dans le moment présent et un état de sérénité plus profond.

> « *Pis je vois pas vraiment d'effet négatif là, avec les champignons. Faque, pour moi, c'est… Pis tsé c'est beaucoup moins rapproché là, donc… Pis je trouve que, quand je prends les champignons, je suis souvent une coupe de semaines là où je suis vraiment plus calme, plus zen, plus euh… Moins anxieux, tout ça. Donc, euh, moi tsé… Comme, c'est ma médecine, comme on dit là. […] Donc, euh, ça ça a été difficile, mais après ça je suis vite revenu dans l'expérience que ça m'avait laissé, pis je suis resté, quand même, sur une bonne euphorie avec une ouverture pis une sensibilité accrue vraiment pendant plusieurs semaines. Plusieurs… Peut-être plusieurs mois. Euh… Ouin.* » (Jérémie)

> « *Je suis plus humble, je suis plus empathique. Je comprends plus de choses par rapport à la vie, j'ai plus de foi en l'univers. J'ai plus de foi en plein de choses. Faque, moi, je vois juste ça positif. Faque, j'étais super content que justement, il ait des études là-dessus pis qu'ils parlent de promouvoir ça dans les thérapies. Parce que moi, je suis pas mal sûr que j'ai guéri de tous mes traumatisés grâce à la psilocybine.* » (Lola)

Impacts relationnels et spirituels

Cette section aborde les impacts que les participants ont notés sur leurs relations interpersonnelles ainsi que les changements persistants en lien avec leur spiritualité. Les impacts des expériences difficiles sont inclus dans cette section.

Impacts relationnels

Certains participants ont rapporté que leur consommation de psychédéliques avait eu un impact bénéfique sur leurs relations avec leurs proches. Ils attribuent cet effet à une

plus grande expressivité émotionnelle et à des moments de qualité partagés, favorisant ainsi un rapprochement et une nouvelle compréhension de certaines relations.

> « *Faque, ça j'ai trouvé ça super intéressant, certaines personnes avec qui j'ai consommé bin, ça nous a vraiment rapprochés. Avec une des expériences de champignons magiques que j'avais faites avec ma blonde c'était vraiment intense, mais ça nous a vraiment rapprochés pis les choses qu'on a été capable de se dire pis de communiquer les deux étant avec ça… Ça l'a vraiment été intéressant pis significatif pis positif. Euh faque ça l'a vraiment été super. […] On est plus ensemble pis elle a sa vie là, mais à ce moment-là dans notre contexte ensemble ça l'a été super significatif. Ça l'a été un des plus beaux moments-là, de meilleures expériences qu'on a eues dans le temps qu'on était ensemble là, cent pour cent là, vraiment. Un des moments forts qu'on a vécus là.* » (Sébastien)
> « *Ben je dirais qu'on ne… Ça peut aussi me rapprocher de certaines personnes. Tsé, comme, dernièrement j'ai fait du mush avec ma blonde, pis ça nous permet de voir nos… Je sais pas, on peut réfléchir notre relation, ou on prend conscience de l'importance de l'autre, peut-être. Ben, pas de prendre conscience de son importance, mais vraiment de réaliser certaines choses ou de… Ça peut vraiment rapprocher un peu dans mes relations. Je peux être quelqu'un de… D'un peu… froid ou distant dans la vie en général. Je suis pas très chaleureux, nécessairement, je suis un peu plus dans l'intellectualisation pis dans le pragmatisme un peu là. Je sais pas là, mais sur le mush, ça permet de, peut-être, être davantage en contact avec mes émotions, pis de les nommer plus facilement pis de vraiment… Ça peut améliorer mes relations, je dirais.* » (Félix)

Impact spirituel

Plusieurs participants ont rapporté que leurs expériences psychédéliques avaient renforcé leurs croyances spirituelles, notamment l'idée de faire partie d'un tout et la conviction qu'il existe quelque chose de plus vaste que la réalité perçue à jeun.

> « *C'est ineffable, c'est même pas explicable. Tsé, une fois que ça, ça se présente, tu peux pu voir les choses de la même façon. Ton cœur se remplit de compassion pis de compréhension que toute est un. Pour un mental rempli de dualité, égotique, c'est pas comprenable vraiment ces choses-là, tsé :* "*Ah oui, ça devient une idée ici, ah oui ok, ça peut être ça*"*, mais tant que tu le vis pas, c'est ça. Faque, ça m'a apporté directement, ben ça amène une paix, un détachement, une compréhension, ça enlève aussi une certaine anxiété de la mort, une certaine peur… Parce qu'une fois que tu vois c'est quoi qui meurt pis c'est quoi qui meurt pas, après ça, c'est moins dur laisser aller le corps avec nos pensées*. » (François)

> « *Les psychédéliques me font réaliser que… Dans le fond, je suis plus proche de la conscience cosmique. Ma vraie nature, c'est la conscience cosmique, mais je suis trappé par mon outil cognitif qui me trap, mais qui me permet de demeurer dans le temps parce que sinon je disparaitrais*. » (Simon)

Certains ont également mentionné que l'effet de sentiment perdure dans le temps. Ainsi, on perçoit un impact à plus long terme.

> « *J'avais comme cette gratitude-là, d'avoir pu voir, de mon vivant, quelque chose d'aussi beau. Fait que y avait pas d'insight avec des, comme l'ayahuasca là, que genre avec des mots ou vomir des lézards ou des choses de même là, y'a pu rien de ça là. C'est juste une espèce de lumière pure pis tellement belle que t'es ému pis t'es content de l'avoir vu. […]. Ouais, ouais. Je suis pas sorti avec un insight qui se traduit avec des mots là. Je suis sorti avec une gratitude de je viens de voir la plus belle chose que j'ai jamais vu de ma vie. Pis, je peux difficilement imaginer que ça pourrait être surpassé.* » (Marc)

Cheminement cognitif

Cette sous-section présente les impacts qui sont en lien avec leurs apprentissages sur eux-mêmes qui découlent de leurs expériences psychédéliques.

Meilleure compréhension de soi

Plusieurs participants ont rapporté que les prises de conscience survenues pendant l'effet de la substance psychédélique perduraient, leur permettant d'avoir une vision plus éclairée sur eux-mêmes, ce qui les aidait dans leur processus décisionnel face à leurs questionnements.

> « *Parce que des fois, tu fais face à des choses qui sont en dedans de toi-même. Mais au début tu cherches une cause extérieure, tsé. Faque, ça m'a vraiment vraiment ramené à moi-même dans le fond, d'une façon incroyable.* » (François)

> « *Bin les impacts positifs, j'ai l'impression que je les ai tous nommés déjà parce que j'en ai beaucoup parlé là. Mais tsé, je vais te donner un exemple, j'en ai un*

c'est le plus gros pis c'est super cliché, mais c'est vrai (rires). C'est le premier trip que j'ai faite à 15 ans, j'ai passé la journée à philosopher, à poser des questions existentielles avec mes amis. Pis dans l'autobus scolaire qui m'amenait au secondaire le lundi, après le weekend là, mon ami arrive et me dit : "*ayoye*"*, tsé l'ami avec qui j'avais tripé dans le même autobus. Il me dit :* "*hey men, t'arrêtais pas de philosopher tout le temps, t'arrêtais pas de poser des questions existentielles*"*, pis moi j'avais 15 ans, je savais pas c'était quoi la philosophie, mais ça m'a fait cliquer, ah c'est ça que je veux faire plus tard! Je veux aller étudier en [Nom du programme], je veux être [Nom du programme].* » (Antoine)

Changement de perspective/valeurs

Plusieurs participants rapportent que leur expérience psychédélique les a amenés à remettre en question certaines de leurs valeurs, notamment celles liées à la famille ou à l'environnement. Dans certains cas, cela a conduit à une réorientation de leur vie et à une diminution de l'importance accordée aux aspects qu'ils considèrent plus futiles de leur existence.

« *Ouais, mais moi je trouve que c'est un peu comme un reset, ça fait comme un reset… Mais ça dépend quelle dose pis dans quel contexte là, mais ça fait un peu un reset de l'âme, t'es capable de te recentrer sur toi-même pis savoir c'est quoi tes vrais valeurs genre, l'intérieur de toi pis ce que tu veux dans la vie. [...] Ouais, c'est ça. T'es pu la même personne. Tu peux avoir une idée préconçue sur un sujet avant pis que là, là-dessus par pur hasard, tu vas penser à ça, tu vas toute déconstruire ton idée préconçue. Tu vas voir l'idée différemment [...]. C'est sûr que je deviens comme… Je sais pas, on dirait que t'es plus positif dans le sens que… Pis des fois, tu peux être un peu dépressif pis là wop, pas vraiment être dépressif, mais tsé, tu sais pas trop où ce que tu t'en vas dans la vie, t'as de petites interrogations, tu vas te faire un trip de LSD pis là, criss, ta vie est claire, tu sais où ce que tu t'en vas pis toute va bien. C'est con, mais moi, dans mon cas, c'est ça que ça me fait faque…* » (Greg)

« *Hum, ça peut être de voir, hum, les choses sous un… ou juste de… De me centrer, un peu, sur ce qui est réellement important, peut-être. Tsé, dans ma vie quotidienne, on est souvent embarqués dans plein de choses, on accorde de l'importance à… À des choses qui en ont peut-être pas au final, pis je dirais que ces substances-là, parfois, ça me… Ça vient me centrer. Ça vient me diriger vers ce qui est réellement important au final. Donc, juste… Ce qui est important, au final, c'est juste comment je me sens dans la vie au final. Parce que c'est tout ce*

que… Mon état émotionnel, c'est tout ce que j'ai. Donc, ce que je veux, c'est juste être bien. Après… Disons, ça peut peut-être venir mettre en valeur certaines valeurs plus importantes pour moi, comme la famille, par exemple. Ou ce genre de choses-là. » (Félix)

Distance émotionnelle et cognitive

Certains participants ont rapporté avoir développé la capacité de prendre du recul par rapport à leurs pensées et à leurs émotions.

« *Ça l'a pas d'impact sur l'état dans laquelle, intérieurement je peux me trouver. Tsé, il y a des moments, oui, mais c'est très rare. Faque tsé, c'est ça. Ça met les choses à leur place. Une image est une image, une pensée, c'est une pensée. Mais ça devient pas mal plus impersonnel. C'est moins mes pensées pis mes opinions pis mes croyances. Toute ça, ça comme pu vraiment d'importance*. » (François)

Expérience difficile perçu comme bénéfique

La plupart des participants ont rapporté peu ou aucun impact négatif en lien avec leur consommation de psychédéliques. Cependant, il est important de mentionner qu'un participant ayant un diagnostic de trouble de personnalité limite a rapporté avoir vécu une psychose suicidaire après avoir ingéré une grande dose de champignon magique qui l'a mené à un centre de crise. Un autre participant a rapporté ressentir temporairement de l'inconfort à la suite des grandes réalisations faites pendant l'expérience psychédélique. La plupart des participants ayant vécu une expérience difficile sous l'effet du psychédélique ont rapporté avoir bénéficié de cette expérience en raison des apprentissages qui ont découlé de celle-ci.

« *Ça peut être très confrontant, quand même, comme expérience. De vraiment être… hum… c'est ça : confronté à mes peurs, mes angoisses et ce genre de choses-là. Pis, sur le moment, c'est quelque chose de très difficile, mais après je suis toujours content de l'avoir vécu même si c'était très euh… Très difficile. Parce que c'est quand même des choses dont je peux apprendre.* » (Félix)

> « *Ça a été souffrant, mais ça a été bénéfique. Je suis jamais sorti d'une cérémonie d'ayahuasca que je me suis dit* "*ça a servi à rien*"*, tout le temps eu quelque chose là. Pis même ces deux-là qui étaient vraiment tough j'étais super reconnaissant, de les avoir de les avoir vécus.* » (Marc)

En résumé, les participants rapportent des impacts significatifs des psychédéliques sur leur régulation émotionnelle, leur bien-être psychologique et leurs relations, avec des expériences allant de la libération émotionnelle à un sentiment accru de sérénité et de connexion spirituelle. Les expériences, bien que parfois confrontantes, sont souvent perçues comme bénéfiques, ayant favorisé des apprentissages profonds et un changement positif dans leur vision de soi et des autres.

Contexte

Cette catégorie regroupe les contextes dans lesquels les participants ont rapporté avoir consommé des psychédéliques ainsi que leur préparation à cette consommation (voir Tableau 5).

Lieux de consommation

Cette catégorie regroupe les lieux et contextes dans lesquels les participants ont rapporté avoir consommé des psychédéliques. Il s'agit souvent d'espaces en pleine nature, de contextes récréatifs en groupe ou de cadres cérémoniels.

Tableau 5

Résumé des contextes de consommation de psychédéliques

Contextes de consommation de psychédéliques	
Lieux de consommation	En nature
	Activités sociales et récréatives
	Cérémonie
Préparation	Choisir une intention
	Moment de la consommation
	Alimentation et hydratation
	Contexte psychologique
	Préparation de l'environnement
	Autres préparatifs

Nature

La plupart des participants ont rapporté avoir consommé des psychédéliques dans des environnements naturels, notamment lors d'activités de camping, de randonnées en montagne, dans des parcs, à la plage, en pleine jungle ou encore face à un coucher de soleil.

> « *Ça va être tsé mettons la dernière fois que j'ai consommé, mettons, la semaine passée j'étais en vacances, je suis dans le bois, il fait beau, avec un ami qui vient, pis genre* "*champignon magique*" *pis … Ça c'est vraiment idéal tsé, il n'y avait pas de stress il y avait rien, il y avait juste nous pis qu'on est là pour profiter de la journée.* » (Sébastien)

> « *Euh, pas juste en festival, chez moi. Ça peut être chez moi avec des chums, des affaires-là. Ça peut être chez moi, à mon chalet, à la pêche. Ça peut être une journée qui fait beau à la plage*. » (Greg)

La majorité les consommait dans ces contextes en petits groupes, bien qu'un participant ait mentionné en consommer parfois seul en pleine nature, dans le cadre d'une pratique méditative.

> « *Toujours, je vais toujours prendre ça en forêt quand il fait beau. Moi, je vais au [Lieu 1] dans un coin tranquille pis je fais de la méditation. En fait, je mange mes champignons pis je fais de la méditation assis dans le gazon jusqu'à ce que ça start.* » (Simon)

Activités sociales et récréatives

Plusieurs participants ont rapporté avoir consommé des psychédéliques dans divers contextes récréatifs, tels que dans un chalet, à un spectacle, en pratiquant une activité artistique, lors de soirées entre amis, en jouant à des jeux vidéo, dans un salon en écoutant de la musique ou autour d'un feu, entre autres. Dans la majorité des cas, ils étaient accompagnés d'au moins un ami.

> « *Puis, c'était vraiment un chalet qui était reculé. Il n'y avait pas de voisin proche. On était sur le bord de l'eau, c'était juste trop beau comme lieu sté. Hum, on avait fait un feu aussi.* » (Nicolas)

> « *Ouais, pis j'avoue que j'en ai pris avec d'autres personnes parfois pis c'était vraiment, tsé j'en ai déjà pris mettons dans un show ou en campant, en allant camper que j'en ai pris. Mais la plupart de mes trips je te dirais 15 de mes trips je les ai faits avec elle pis peut être cinq autres de mes trips avec d'autres personnes dans d'autres contextes*. » (Stéphanie)

D'autres en consommaient dans des contextes plus festifs avec des amis tels que dans des festivals, des *raves*, des *partys* ou dans des bars.

> « *Oui, de festivité, pis là mettons, ok, on est une gang, pis je sais pas, on est genre 6-8 pis tout le monde on fait du LSD ensemble là. On est dans un festival par exemple des choses comme ça. Faque, ça, je trouvais que ça se portait bien […] Sinon, LSD, les festivals-là, un 3 jours de festival de musique là, pis on est sur le party pis comme, pas de problème là, c'est vraiment un bon contexte pour moi là.* » (Sébastien)

Cérémonies

Plusieurs participants ont rapporté avoir consommé un psychédélique dans le cadre de cérémonies d'ayahuasca au Québec ou en Amazonie. Ces cérémonies avaient généralement lieu en soirée, et certains participants rapportaient en consommer durant deux soirées consécutives. Dans ce contexte, la substance consommée par les participants était principalement l'ayahuasca. Ils ont décrit des cérémonies regroupant entre quatre et quarante personnes, en plus du « chaman » et des accompagnateurs. Le lieu de la cérémonie était soit une tente, soit un édifice ressemblant à un chalet. Dans la majorité des cas, les participants ont mentionné avoir suivi un régime alimentaire préparatoire. Il leur était également souvent demandé de formuler une intention avant de consommer l'ayahuasca. Un participant a également mentionné qu'il organisait des cérémonies lui-même.

> « *L'environnement physique, ça ressemble à un chalet là. C'est un temple qui a été construit pour ça là, fait que c'est comme circulaire, c'est en bois, c'est dans un lieu qui est quand même en campagne, dans la nature. Puis y'a environ 12 personnes par cérémonie, 12 participants avec environ 5-6 personnes qui sont là pour veiller au bien-être de tout le monde-là, pis surveiller pis accompagner. Puis, c'est des gens qui ont un intérêt pour la spiritualité, mais la plupart appartiennent à aucune religion là, ils viennent dans une espèce de désir de connaissance de soi, puis d'expérimenter un petit peu en-dehors de ce que, de la vie de tous les jours là.* » (Marc)

> « *Dans une cérémonie avec des chamans pis tout ça. On était une quarantaine, tous assis en cercle, six heures durant la nuit. J'ai fait ça deux soirs de suite avec tout le monde qui vomit dans des bacs (rire) toute la soirée. C'était fou. En fait, la cérémonie, ça ajoutait vraiment quelque chose set and setting, c'était spécial. […] En fait, ce qui est intéressant dans la cérémonie d'ayahuasca, c'est qu'au début, avant la cérémonie, ils nous ont demandé de nous donner une intention. Pis ça, ça l'a gardé avec moi. Maintenant quand je prends des psychédéliques, je me donne tout le temps une intention avant de partir qui vient te grounder pis focusser.* » (Simon)

Préparation

Cette section traite des préparatifs des participants en lien avec leur consommation de psychédéliques, mais n'inclut pas les préparations liées aux cérémonies mentionnées précédemment. Le niveau de préparation à la consommation de psychédéliques variait d'une personne à l'autre, ainsi qu'en fonction de la quantité consommée. Certains participants rapportaient consommer un psychédélique de manière spontanée, sans planification préalable, tandis que d'autres prenaient le temps de se préparer minutieusement avant leur consommation. Globalement, les préparatifs se recoupent en six thèmes décrits ci-dessous.

> « *Ouin, pour moi c'est ça. Tsé, ça se fait, comme, un peu sur le fly là. Un peu improvisé, tsé. Je sais pas, après le souper, faire* "*Ah, tsé…*" *Ouin, ça pourrait être ça. Hum, mais quand c'est comme, tsé là, deux, trois, quatre, cinq, six [grammes], là, ça va demander plus de préparation*. » (Jérémie)

Choisir une intention

Plusieurs participants ont mentionné préparer une « intention » avant de consommer un psychédélique. Cette intention reflétait un objectif ou une orientation qu'ils souhaitaient explorer plus en profondeur au cours de leur expérience. Cela pouvait inclure une meilleure compréhension de soi, une réflexion sur leur emploi ou simplement la recherche de plaisir. Certains prenaient le temps de réfléchir à leur intention plusieurs jours avant la consommation.

> « *Les autres préparatifs c'est juste réfléchir c'est quoi mon intention. Je veux juste me donner une intention, la verbaliser en avance, qu'est-ce que je veux faire avec ce trip là. Tsé, si, mettons je veux m'amuser parce que j'ai envie de lâcher mon fou pis rire, au moins je vais avoir verbalisé ça, ça va être plus facile de le manifester après. Pis des fois ça peut être d'autres choses, des fois ça peut être ok là je veux regarder ma dépendance en pleine face ou je veux regarder le*

problème qui me chicote. Il y a quelque chose que j'aime pas, je veux le découvrir. » (Antoine)

Moment de la consommation

Certains participants veillaient à consommer leur psychédélique le matin ou l'après-midi afin d'éviter que cela n'affecte leur sommeil ou pour profiter de la lumière du soleil.

« *Ouais c'est ça pis je pense le timing aussi, dans le sens que… Tsé, moi, la luminosité m'affecte beaucoup là… Dans notre dernier appartement, on n'avait presque pas de lumière pis je trouvais ça dur que ça soit tout le temps sombre, tout le temps lourd… Faque quand on l'a pris ici justement, on s'est arrangé pour le prendre à des heures où le soleil rentre dans l'appart justement, pour que ça soit lumineux pis que ça soit beau. Faque ça c'est sûr que je pense que ça l'a un impact aussi. Pis c'est un peu le même principe en camping, t'as la durée des effets aussi, faque souvent je m'arrangeais pour le prendre pour pas justement, que je commence à avoir des effets quand que le soleil est sur le bord de se coucher dans le fond là.* » (Cassandra)

D'autres s'assuraient d'être en congé et de n'avoir aucun engagement prévu le jour même ni le lendemain, afin de vivre leur expérience sans interruption.

« *Ben c'est sûr qu'avant de faire de la drogue, je m'assure que j'ai rien d'autre dans ma journée là. Après genre, tu sais jamais combien de temps ça va durer. Faque en général quand je fais de la drogue, je m'assure que j'ai rien dans ma journée. Comme ma journée est un peu dédiée à ça. Pis, ouin, c'est ça. Faque ma journée est dédiée à ça, pis comme si j'ai un rendez-vous le lendemain matin, bin comme, bin je vais potentiellement déjà mettre mon alarme au cas où. – Anabelle en parlant des champignons magiques et du LSD.* » (Anabelle)

Alimentation et hydratation

Certains participants ont rapporté s'assurer d'être hydraté et d'avoir mangé avant de consommer un psychédélique, car ils ne ressentent plus autant la faim sous l'effet de la substance.

> « *Faque un peu ça, je m'assure qu'on mange avant parce que souvent j'ai pas faim du tout quand j'en consomme pis pendant plusieurs heures, faque on mange juste avant. On a de l'eau à proximité aussi*. » (Cassandra)

Un autre participant a indiqué qu'il préférait consommer son psychédélique avant de s'alimenter.

> « *Faque c'est de jour pis je le fais à jeun, pis ce que ça fait c'est que à un moment donné, je vais ressentir la faim pendant le trip et ça va me forcer à manger pis ça, ça veut dire que c'est le bon moment pour manger. Habituellement quand tu manges ça t'aide à atterrir à la fin de ton trip, la glycémie là, tu tombes en glycémie avec le métabolisme, le sucre ou whatever ce que tu manges là… Pis là ça te permet de te détendre un peu pis d'atterrir en douceur à la fin de ta journée, du trip.* » (Antoine)

Un participant a indiqué suivre un régime alimentaire spécifique incluant une tisane au gingembre dans la semaine précédant la prise d'une dose importante de psychédélique.

> « *Hum, mais quand c'est comme, tsé là, deux, trois, quatre, cinq, six là, ça va demander plus de préparation. Souvent, ce que je vais faire, c'est qu'au moins une semaine… Ouin, une semaine avant, je vais essayer de faire vraiment attention, plus, à mon alimentation. D'être pas trop chargé physiquement. Tsé, pour comme pas… Ouin, c'est ça : de diminuer mes activités à tous les niveaux là. Cérébral, intestinal, physique, émotif. Tsé, j'essaie de down… Tsé, de me calmer tranquillement pis de me préparer une intention, un objectif. Hum, puis euh, j'essaye d'être plus ou moins à jeun. Au moins une coupe d'heures avant. Tsé, je vais souvent faire, euh, une décoction, style une tisane. Une décoction de gingembre*. » (Jérémie)

Contexte psychologique

Plusieurs participants ont mentionné s'assurer de se sentir équilibrés psychologiquement avant de consommer un psychédélique, en raison de l'amplification des émotions ressenties sous l'effet de la substance.

> « *Pour moi, les champignons c'est trop adaptogène. C'est comme si mon état, qui est déjà pas bien, il va être amplifié par ça là. C'est… Pour moi, ça fait pas*

> *de sens. Pis c'est dans ces moments-là que ça fonctionne pas pour moi, faque j'ai tout intérêt à me préparer pis à me mettre dans un état d'esprit pis un moment où c'est des bonnes conditions pour moi. Pis c'est là que ça me fait de belles expériences*. » (Jérémie)

Certains participants ont à l'inverse rapporté en consommer lorsqu'ils vivent des difficultés émotionnelles dans le but d'améliorer leur état.

> « *Pis je sais que, à ce moment-là, l'été dernier je n'avais pas commencé à voir un psychologue, mais j'étais comme… Je me sentais… J'ai réalisé que y'avais une partie de moi que je n'avais pas encore… Que je suis encore en train de guérir, je pourrais dire ou débloqué, sté, de déconstruire pis que je n'avais pas encore fait l'été dernier. Puis, je sais pas, je vivais une grande grande solitude pis une grande tristesse comme si je n'avais pas de… Comme si ma vie n'avait pas de sens. Je vivais des moments où je disais à mon ex, tsé, j'ai peur pour ma vie. J'ai peur pour la personne que je suis. C'est vraiment vraiment […] je n'allais pas bien et je me disais peut-être que l'ayahuasca allait peut-être aider à ouvrir une porte ou à peut-être essayer de mieux comprendre tsé.* » (Nicolas)

Préparation de l'environnement

Quelques participants ont également mentionné préparer leur environnement avant de consommer un psychédélique. Certains prennent le temps de ranger leur domicile et de créer une playlist de musique adaptée. Parmi les autres préparatifs rapportés figurent l'utilisation de chandelles, la disposition d'un matelas, l'installation d'un éclairage tamisé et le choix de vêtements confortables.

> « *Bin là je dirais ça dépend beaucoup de l'endroit si on veut là, comme ici à l'appartement tsé avant ce que j'avais fait, c'est qu'on avait fait le ménage parce que… Bin bon, moi je suis quelqu'un qui aime ça quand c'est propre là, pis là je savais que ça pouvait me gosser mettons, que là j'ai pris des champignons pis là je me rends compte que genre, il y a des trucs qui trainent partout, il y a de la poussière partout, il y a de la bouffe qui traine pis tout ça… Faque on avait comme juste fait un plus gros ménage pour être sûr que tout est à notre goût, mettons*. » (Cassandra)

> « *Je mettais de la musique tranquille, puis là après ça, je le savais même quelle quantité, je me suis acheté une balance. Faque là, je savais exactement, quoi, combien en prendre pour ne pas badtrip. Ou sinon, si je voulais comme vraiment trippé, je voyais comme je feelais pis là, j'en mangeais plus, mais, ouais. J'avais comme un petit rituel. Je m'allumais des chandelles, je m'étais ma musique. Je me faisais comme mon petit matelas dans mon salon avec mes couvertes, mes coussins*. » (Lola)

Un participant a souligné l'importance de garantir un environnement sécuritaire et de consommer uniquement en présence de personnes qu'il apprécie.

> « *Donc de m'entourer de gens que j'apprécie. Dans un environnement qui va être sécuritaire, si je peux dire. Tsé, ça peut être… Oui, on peut en faire à l'intérieur, mais dans un endroit où est-ce que mettons, il y a pas d'inconnus qui vont entrer, pis qu'ils seront pas dans le même état que nous, pis qui feront juste pas nous comprendre, pis on les comprendra pas, pis ça va être… pas agréable, là.* » (Félix)

Autres préparatifs

D'autres préparatifs ont également été rapportés par quelques participants tels que d'avoir du cannabis pendant leur consommation de psychédélique, de préparer les dosages de psychédéliques préalablement, de tester la force de la substance en petite quantité avant la consommation à la dose plus élevée.

> « *Faque souvent je vais comme faire des… Un mini test comme ça, pour savoir pour plus tard. Vu que justement on peut pas savoir comment c'est fort là. Faque souvent c'est ça; faque je vais le tester d'avance pour savoir c'est quoi sa force. Vraiment un tout petit peu. Hum…* "*Ouin, c'est ça.*" *- En faisant référence aux champignons.* » (Anabelle)

Un participant à mentionné faire une cure physique et intellectuelle quelques jours avant la consommation.

> « *Ben, aussi d'avoir fait un certain nettoyage avant là, parce que… j'entends souvent pis je l'ai vécu aussi que, quand tu fais un psychédélique fort comme ça,*

faut quand même que tu fasses une petite cure ou une certaine purification physique. Tsé, intellectuelle et autre, un peu avant. Parce que, sinon, euh… Sinon c'est comme… Ça va tout amplifier ça. » (Jérémie)

Certains ont également rapporté veiller à être en bonne forme et à avoir un bon niveau d'énergie avant leur consommation.

« *Tsé, avoir bien dormi la veille, pas être sur un hangover. Avoir bien mangé la veille, je te dirais que la journée d'avant avoir eu une réflexion un peu là-dessus pis m'occuper bien de soi la journée d'avant, moi c'est comme ça ma préparation je te dirais.* » (Antoine)

En somme, les participants ont rapporté consommer des psychédéliques dans divers contextes, principalement en pleine nature, lors d'activités récréatives en groupe, ou dans des cérémonies spirituelles. Les préparatifs avant la consommation variaient, incluant la réflexion sur une intention, la gestion de l'environnement, ainsi que des ajustements psychologiques et physiques pour maximiser l'expérience.

Trajectoire de consommation des psychédéliques

Une certaine tendance temporelle se dégage concernant les motifs et les contextes de consommation chez plusieurs participants. Beaucoup ont d'abord consommé des psychédéliques à l'adolescence, principalement pour des raisons sociales, de divertissement et de curiosité, souvent sans beaucoup de préparation.

« *Oh la première fois j'étais jeune, j'devais avoir 17-18 ans pis t'sais, jeune ces affaires-là, on commençait à boire. Cet âge-là on commençait à fumer pis à un moment donné y a un ami qui a dit on essaie-tu des champignons pis j'avais pas entendu parler de set and settings dans ce temps-là (rires) donc on a pris ça dans un sous-sol en pensant qu'on allait rigoler pis maintenant… Ça a été le pire bad trip qu'on a fait, en tout cas que j'ai fait de ma vie pis on a toute bad trippé ensemble pendant comme 5h c'était... (rires) c'était vraiment terrible.* » (Simon)

> « *Ouin, ben c'est ça. Dans le fond, adolescent, c'était plus de la curiosité pis des trips là. Tsé, on… Entre guillemets, on se* "*pète la face*" *là. Tsé, un vendredi ou un samedi soir pendant que les parents sont pas là, pis, tsé… C'est vraiment party là. Hum…* » (Jérémie)

Par la suite, plusieurs de ces participants ont cessé leur consommation pendant plusieurs années avant de recommencer. Lors de cette reprise, leurs motivations restaient parfois orientées vers le plaisir, mais intégraient désormais également des objectifs tels que l'exploration personnelle et la gestion des difficultés émotionnelles. Ce sous-groupe de participants affirme désormais accorder plus d'importance à leur préparation et au contexte de leur consommation, comparativement à leurs premières expériences.

> « *Mais, c'est ça, j'en n'ai pas pris, je te dirais… Tsé, comme les champignons… En fait, j'ai pas pris de psychédéliques autres que, mettons, ben cannabis là, occasionnel. Mais, pendant au moins 15 ans là comme il faut pis c'est vraiment… Un peu avant la dépression, je sais pas, c'est revenu sur le sujet, là, avec un vieil ami. Pis, on se rappelait notre jeunesse, pis on a fait* "*eille, on refait du mush.* " *tsé. Euh, faque là ça a recommencé comme ça, un peu. Une coupe d'expériences, pis, c'est ça… D'en avoir, pis là de chercher par rapport à la dépression qui m'avait mené à ça, je me dis* "*Ben, tsé, j'en ai.* " *Tsé, je vais l'essayer.* » (Jérémie)

> « *Pis un moment donné, bien l'occasion… Quelqu'un d'autre qui s'est représenté avec une personne qui avait accès à des produits, pis j'étais comme* "*ah bien crime, aille me semble que ça fait longtemps tsé c'était le fun, m'a réessayé*" *pis là ça comme, ça rallumé le feu j'étais comme :* "*ah ok!*" *L'intérêt, je comprends pourquoi je consomme ça pis la bien, tsé j'avais pu 16-18 ans tsé, j'étais rendu plus vieux, plus mature pis ce n'était plus genre essayer des affaires parce que* "*hou*" *c'était le fun tsé, mais plus avec l'intention pis toute le reste.* » (Sébastien)

Ainsi, chez certains participants ayant été initiés à l'adolescence, une évolution de leur consommation de psychédéliques est rapportée au fil du temps, tant en ce qui concerne les motifs, les effets que le contexte d'usage.

Discussion

En réponse au manque d'études qualitatives portant sur l'usage non médical des psychédéliques au Québec, cet essai vise à combler en partie cette lacune en explorant de manière approfondie les motivations sous-jacentes à leur consommation, les effets subjectifs ressentis durant l'intoxication, ainsi que les impacts à plus long terme et les contextes entourant cette pratique. Dans cette section, les principaux résultats seront exposés et comparés aux écrits scientifiques sur le sujet. Des pistes d'intervention seront abordées dans une optique de réduction des méfaits de la consommation de psychédélique. Ensuite les limites et les recommandations de l'étude seront abordées. Il est important de souligner une fois de plus que la distinction entre les catégories de thèmes est artificielle, puisque les participants ont fait plusieurs liens entre les effets, les motifs, les impacts et les contextes de consommation des psychédéliques.

D'abord, mentionnons que le profil sociodémographique des participants de cette étude qualitative ressemble à celui que certaines études quantitatives ont révélé sur les consommateurs de psychédéliques en termes de niveau d'éducation et de statut d'emploi (Krebs & Johansen, 2013; Lake & Lucas, 2023). Presque tous occupaient un emploi à temps plein et avaient complété des études universitaires, ce qui suggère une intégration économique et professionnelle relativement bonne. Dans le même sens, une étude réalisée à partir des données du NSDUH, incluant 130 152 participants américains, dont 21 967 consommateurs de psychédéliques, indique que les consommateurs de psychédéliques

avaient en moyenne un revenu et un niveau d'éducation légèrement plus élevés que les répondants n'ayant pas déclaré en avoir consommé (Krebs & Johansen, 2013). Par ailleurs, les consommateurs de psychédéliques étaient plus fréquemment de sexe masculin.

Motifs

Comme mentionné dans la section des résultats, les participants ont identifié divers motifs ou raisons de consommation de psychédéliques. Il convient de noter qu'un même participant rapportait souvent plusieurs motifs, qui pouvaient varier selon les occasions ou évoluer au fil des différentes périodes de sa vie.

Première consommation

Les principaux motifs rapportés par les participants ayant expérimenté un psychédélique pour la première fois, généralement durant leur adolescence, étaient d'ordre social, récréatif et lié à la curiosité face aux effets, ce qui concorde avec les résultats d'autres études (Dollar, 2021; Hallock et al., 2013). Ces motivations étaient souvent interconnectées. Par exemple, l'influence sociale était fréquemment associée aux récits d'amis partageant leurs propres expériences psychédéliques, ce qui suscitait l'intérêt et la curiosité de certains participants, les motivant à leur tour à essayer ces substances. Pour d'autres, les membres de leur entourage proposaient la consommation dans un but purement récréatif. Ainsi, l'influence sociale n'impliquait pas une pression explicite ou une incitation à « faire partie du groupe », une distinction également relevée par

Dollar (2021). Il est également intéressant de constater que les motivations évoquées pour l'initiation, notamment les aspects sociaux, la curiosité et les visées récréatives, rejoignent celles rapportées pour d'autres substances largement consommées, telles que l'alcool, le tabac et le cannabis (Kettner et al., 2019; Kingston et al., 2017; Orsi et al., 2014; Schmits et al., 2015; Titus et al., 2007).

Poursuite de la consommation

Les aspects sociaux et récréatifs constituaient également des motifs importants pour la poursuite de la consommation de psychédéliques, en accord avec les observations d'autres études (Dollar, 2021; Riley & Blackman, 2008). De manière similaire, ces motivations sont également fréquemment rapportées pour d'autres classes de drogues courantes tels que l'alcool, le cannabis et les amphétamines (Basedow & Kuitunen-Paul, 2022; Kettner et al., 2019). La curiosité restait un facteur, mais ici, elle s'exprimait davantage par une exploration des effets spécifiques associés à la dose ou aux variations des substances psychédéliques utilisées.

Les motifs qui se distinguaient dans la poursuite de la consommation de psychédéliques étaient la recherche de bienfaits thérapeutiques et spirituels ainsi que pour le développement personnel. Ces observations sont cohérentes avec les résultats d'autres études qualitatives portant sur divers psychédéliques tels que le LSD, les champignons magiques et l'ayahuasca (Dollar, 2021; Kavenská & Simonová, 2015; Pestana et al., 2021; Prepeliczay, 2002; Riley & Blackman, 2008). Kettner et ses collègues (2019) ont mené

une enquête en ligne auprès de 1 967 participants portant sur l'utilisation de 12 substances psychoactives, et ont révélé que les motivations liées à l'exploration de soi constituaient une caractéristique distinctive de la consommation de psychédéliques. Ces motivations sont rarement mentionnées pour d'autres substances comme l'alcool ou les psychostimulants, généralement consommées pour fuir des problèmes immédiats ou des difficultés personnelles plutôt que pour les affronter (Basedow & Kuitunen-Paul, 2022; Kettner et al., 2019; Titus et al., 2007). Concernant les raisons spirituelles, il est possible que le déclin religieux généralisé en Occident explique en partie le besoin de se tourner vers d'autres formes de spiritualité (Lingier & Vandewiele, 2021).

Bien que la présente étude n'ait pas identifié explicitement de motivations liées à l'évitement des problèmes personnels, certaines recherches antérieures ont relevé cette raison comme une motivation potentielle de la consommation de psychédéliques. Par exemple, une étude portant sur l'usage des champignons magiques a rapporté que 8,6 % des participants les consommaient dans le but de « fuir leurs problèmes » (Riley & Blackman, 2008), tandis qu'une autre a révélé que 14 % des utilisateurs de psychédéliques les utilisaient pour « cesser de s'inquiéter » (Kettner et al., 2019). Dans le cadre de la présente étude, il est possible que certaines motivations récréatives aient inclus un désir d'échapper aux difficultés personnelles, mais c'est très peu ressorti dans les propos des participants. Cela pourrait être attribué à l'effet d'« amplification émotionnelle » décrit plus tôt et corroboré par d'autres études (Johnson et al., 2008). Il est possible que de nombreux consommateurs de SPA évitent la consommation de psychédéliques dans une

optique d'évitement émotionnel, en raison du risque d'amplifier les émotions inconfortables qu'ils cherchent à fuir. Les personnes qui consomment des psychédéliques pour échapper à leurs problèmes pourraient le faire par manque de connaissance sur les effets psychédéliques. Il est aussi possible que certains consommateurs le fassent en raison d'expériences psychédéliques précédentes positives. Une exploration plus approfondie de ces motivations pourrait contribuer à mieux comprendre les variations interindividuelles dans l'usage des psychédéliques.

Une autre raison évoquée pour la poursuite de la consommation de psychédéliques est la perception d'un faible risque de conséquences négatives sur la santé physique et sociale, une observation également rapportée par Hallock et ses collègues (2013). Cette perception peut s'avérer problématique si un consommateur sous-estime les risques réels de sa consommation tout en surestimant les bénéfices. Cette dynamique peut être en partie attribuée à un manque de connaissances ou, comme l'a rapporté une étude sur les consommateurs de tabac, à des phénomènes de dissonance cognitive qui peuvent mener à la minimisation des risques (Fotuhi et al., 2013). Dans le cas des psychédéliques, il est important de rappeler que cette perception de substances parmi les moins nocives, comparées à d'autres drogues, n'est pas limitée aux consommateurs. En effet, des experts en dépendance ont montré dans plusieurs études que les effets des psychédéliques étaient peu nocifs comparativement à plusieurs autres SPA comme l'alcool par exemple (Bonomo et al., 2019; Carhart-Harris & Nutt, 2010; Morgan et al., 2010; Nutt et al., 2010; Taylor et al., 2012; van Amsterdam et al., 2015). Ainsi, dans le contexte particulier de la

consommation de psychédéliques, comme de tout autre substance d'ailleurs, il est crucial de ne pas conclure hâtivement à une dissonance cognitive lorsque les consommateurs parlent positivement de leur usage. Les bénéfices et la faible nocivité perçus sont plus objectivement soutenus par la littérature scientifique. Cela ne signifie pas que ces substances ne comportent aucun risque, mais plutôt qu'il est important de reconnaitre que ces substances peuvent présenter des bénéfices, tout en soulignant l'importance du contexte dans lequel elles sont consommées. Une omission de ces nuances pourrait compromettre la crédibilité des campagnes de sensibilisation et des interventions auprès des consommateurs. De façon parallèle, Nicholls et Hunt (2024) montrent, dans le contexte de l'alcool, que négliger les aspects plaisants associés à la consommation risque d'affaiblir la portée des messages de santé publique, ceux-ci apparaissant alors déconnectés de l'expérience réelle des usagers. En conséquence, une approche nuancée et informée, qui reconnait à la fois les bénéfices potentiels et les risques réels liés aux psychédéliques, est nécessaire pour favoriser une compréhension et une consommation éclairées de leur usage.

Par ailleurs, les changements dans les motifs de consommation au cours de la vie des participants semblent refléter l'évolution de leurs besoins développementaux. Selon la théorie des stades développementaux d'Erikson (Marcia & Josselson, 2013), l'adolescence est marquée par un besoin accru de développer son identité, ce qui pourrait expliquer les motifs de curiosité et les raisons sociales plus souvent rapportées lors des premières consommations de psychédéliques ou de drogues en général. Cette étude

suggère donc que les motifs de consommation sont fortement liés aux besoins et au contexte de vie des individus, et pas uniquement par les propriétés intrinsèques de la substance. Les psychédéliques semblent ainsi être considérés par les participants comme des outils adaptatifs répondant à des besoins variés, évoluant au cours de la vie. En effet, les motivations rapportées peuvent être regroupées en lien avec au moins trois niveaux de la pyramide de Maslow : le besoin d'appartenance (lié aux motifs sociaux) et le besoin d'autoactualisation (lié aux motifs de spiritualité et de cheminement personnel; Maslow, 1943). Ainsi, l'intention ou les attentes attribuées à la substance psychédélique semblent être une part importante de l'expérience, et ce, au-delà des effets pharmacologiques des psychédéliques.

La grande diversité des motifs de consommation qui caractérise la consommation de psychédéliques pourrait être expliquée par le fait que leurs effets sont grandement modulés par l'environnement extérieur et l'état psychologique (Studerus et al., 2012). Cela pourrait expliquer pourquoi certaines raisons de consommation peuvent paraitre contradictoires, comme la recherche de plaisir instantané et la quête de croissance personnelle. En ce sens, les substances psychédéliques pourraient être décrites à la fois comme relevant du concept d'eudémonisme, qui associe le bien-être au sens, à la réalisation de soi et à la finalité, et comme des substances hédoniques, axées sur le plaisir immédiat (système de la récompense) et l'évitement de la douleur (Jackson et al., 2021).

Effets perçus

En raison de la diversité des effets rapportés par les participants, cette section s'avère difficile à synthétiser. Une variété d'effets distincts a été évoquée, incluant des effets perceptuels et sensoriels (visuels, auditifs, euphorisants tels que les rires), des effets psychologiques (comme l'amplification émotionnelle), des effets spirituels (notamment la sensation de « mort de l'ego », un sentiment d'union et le contentement), ainsi que des effets cognitifs (créativité, remise en question). Ces effets semblent être largement influencés par le contexte de consommation et mettent en lumière l'importance de considérer les dimensions contextuelles et personnelles dans l'analyse des effets des substances psychédéliques. Cela va dans le même sens que les recherches antérieures, notamment celle de Studerus et ses collègues (2012), qui ont inclus 261 participants en bonne santé physique et mentale et ont montré que diverses variables non pharmacologiques, telles que la personnalité et l'état d'esprit préalable à la consommation et l'environnement influencent les effets ressentis en contexte expérimental. Ces observations s'alignent également avec le principe connu sous le nom de « loi de l'effet » et aux travaux de Zinberg (1984) sur le « Drug, set and setting », selon lequel les effets d'une substance psychoactive dépendent de multiples facteurs, incluant les caractéristiques individuelles et le contexte de consommation (ministère de la Santé et des Services sociaux, 2024). Cependant, les psychédéliques présentent une sensibilité particulièrement élevée au contexte, attribuable à leur mécanisme d'action qui favorise la neuroplasticité (Carhart-Harris et al., 2018).

Effets perceptuels et sensoriels

Des effets euphorisants ont été mis en évidence dans cette étude, notamment une augmentation des rires, ce qui s'aligne avec les résultats d'une étude qualitative sur les champignons magiques par Riley et Blackman (2008). Les effets perceptuels évoqués par les participants concernaient principalement des altérations de la vision, de l'audition et de la perception de l'écoulement du temps, des observations qui corroborent les conclusions de Preller et Vollenweider (2018) ainsi que de Bøhling (2017) sur les effets des psychédéliques. Parmi ces altérations, les changements visuels étaient les plus fréquemment mentionnés par les participants de l'étude, ce qui rejoint les données généralement observées dans la littérature scientifique (Abraham & Aldridge, 1993; Johnson et al., 2008; Studerus et al., 2011).

Effets cognitifs

Plusieurs participants ont rapporté une augmentation de leur curiosité et de leur créativité pendant l'épisode de consommation du psychédélique. Ces effets semblent favoriser aussi des échanges dans lesquels les remises en question occupent une place centrale. Ces résultats concordent avec ceux obtenus dans une étude qualitative sur les champignons magiques menée par Riley et Blackman (2008). Par ailleurs, une étude quantitative réalisée avant et pendant la consommation d'ayahuasca a également observé une augmentation de la pensée divergente, une composante de la créativité associée à la capacité de générer des idées nouvelles et originales (Kuypers et al., 2016). Ces résultats

suggèrent que les psychédéliques, en modifiant la pensée divergente, pourraient favoriser des processus cognitifs propices à l'innovation et à la réflexion personnelle.

Effets psychologiques

La majorité des participants ont rapporté une amplification et une plus grande diversité de leurs émotions lorsqu'intoxiqué à un psychédélique. L'intensification et la labilité émotionnelle sont bien documentées dans la littérature scientifique sur les psychédéliques (Carhart-Harris, Kaelen et al., 2016; Passie et al., 2002; Studerus et al., 2011). Il a été montré que l'humeur ressentie avant l'expérience psychédélique influençait l'expérience elle-même (Studerus et al., 2012). Cela concorde avec les travaux d'Abraham et Aldridge (1993), qui rapportent que les émotions ressenties sous l'influence d'un psychédélique sont généralement l'exagération d'un état émotionnel préexistant. Ces résultats pourraient expliquer pourquoi les participants décrivent une si grande diversité d'effets émotionnels. Ces données appuient également l'idée de Stanislav Grof, selon laquelle les psychédéliques agissent comme des amplificateurs non spécifiques de l'inconscient (Grof, 1975).

Plusieurs participants ont également rapporté que l'effet psychoactif des psychédéliques leur avait permis de découvrir et d'accepter plus facilement des parties d'eux-mêmes qu'ils avaient de la difficulté à reconnaitre. Cela n'est pas surprenant, puisque le terme « psychédélique », qui signifie « révélation de l'âme », avait été proposé par Osmond (1957) précisément parce qu'il croyait que ces substances avaient la capacité

de révéler des parties de soi plus difficilement accessibles à l'état normal et ainsi de faciliter le traitement des troubles psychologiques. Depuis, plusieurs études ont soutenu l'idée que les psychédéliques semblent faciliter l'introspection (Johnson et al., 2008; Passie et al., 2002). Bref, l'ensemble de ces effets psychologiques observés sous l'influence des psychédéliques peuvent expliquer l'intérêt croissant pour leur étude en tant que potentiels adjuvant aux approches thérapeutiques dans le traitement des troubles de santé mentale, bien que les mécanismes précis de leur efficacité restent à élucider (Schlag et al., 2022).

Expérience difficile

Quelques expériences difficiles ont été rapportées par certains participants, mais cela n'a pas été le cas pour tous. De plus, la majorité d'entre eux n'avaient pas tendance à éviter ces expériences, puisqu'ils les percevaient plutôt comme un message provenant de leur inconscient ou comme une prise de conscience personnelle difficile à accepter à jeun, mais néanmoins bénéfique pour leur compréhension d'eux-mêmes. Cette interprétation rejoint les travaux antérieurs montrant que des expériences difficiles peuvent être rétrospectivement perçues comme ayant une valeur positive (Carbonaro et al., 2016; Gashi et al., 2021). Il est possible que la vision que les participants entretenaient à l'égard de ces expériences leur ait permis d'adopter une plus grande ouverture et curiosité face aux effets inconfortables, favorisant ainsi l'apprentissage, la recherche de sens et la réduction des impacts négatifs associés aux expériences difficiles. Cette observation suggère que des participants plus jeunes ou moins expérimentés auraient pu rapporter davantage d'effets

négatifs. Ainsi, l'état d'esprit dans lequel l'expérience est vécue, de même que la signification accordée à la difficulté, pourraient agir comme facteurs protecteurs et constituer une opportunité d'apprentissage. Cette idée s'inscrit d'ailleurs dans les travaux montrant que l'élaboration de sens après des expériences psychédéliques difficiles peut transformer celles-ci en apprentissages significatifs (Gashi et al., 2021), et rejoint également les recherches en psychothérapie indiquant que la capacité à mentaliser et à donner du sens à ses états internes est associée à de meilleurs résultats cliniques (Lüdemann et al., 2021).

Toutefois, bien que ces processus d'élaboration de sens puissent soutenir l'intégration et favoriser des effets bénéfiques, ils ne garantissent pas l'absence de risques. Un participant de la présente étude a rapporté avoir vécu une psychose suicidaire sous l'effet d'une grande dose de champignons magiques. Ce participant avait initialement déclaré avoir reçu un diagnostic de trouble de la personnalité limite, puis a recontacté le chercheur de l'étude pour l'informer qu'un diagnostic de bipolarité lui avait récemment été attribué. Bien que de nombreuses études indiquent que la consommation de psychédéliques est relativement sûre au niveau de la population générale (Johnson et al., 2008; Nichols, 2016), certains sous-groupes de personnes présentant des fragilités liées à leur santé mentale pourraient être plus à risque. À ce sujet, Inserra et ses collègues (2021) rapportent que le risque de développer une psychose après la consommation de psychédéliques est plus élevé chez les individus ayant déjà reçu un diagnostic de schizophrénie, de trouble bipolaire ou de trouble de la personnalité. Par ailleurs, les effets psychédéliques rapportés

dans la présente étude se caractérisent par une grande intensité et diversité émotionnelle ainsi que par de grandes prises de conscience, ce qui peut être déstabilisant à court terme. Pour toutes ces raisons, il pourrait être bénéfique de proposer des services permettant d'aider les individus à préparer et intégrer leurs expériences psychédéliques.

Effets spirituels

Des participants ont rapporté un état de bien-être intérieur, décrit comme un sentiment de gratitude, de paix et de contentement. Ces états sont rapportés dans des études menées en contexte non médical (Bøhling, 2017; Carhart-Harris & Nutt, 2010; Riley & Blackman, 2008) ainsi qu'en contexte médical (Garcia-Romeu et al., 2014). Les états de satisfaction mentionnés par les participants rappellent ceux des pratiquants de la méditation (Rao & Kemper, 2017), une pratique qui vise généralement à se concentrer sur le moment présent sans jugement et à réduire l'attachement au désir. La méditation, tout comme la consommation de psychédéliques, semblent favoriser le contentement, potentiellement via des mécanismes communs en lien avec le mode du réseau par défaut. Ce dernier est conçu comme un système qui s'active lorsque le cerveau n'est pas engagé dans une tâche attentionnelle et joue un rôle dans le traitement de l'expérience interne, tels que l'introspection, les souvenirs autobiographiques, la planification du futur et l'évaluation des évènements passés (Ruban & Kołodziej, 2018; Whitfield-Gabrieli & Ford, 2012). Des études en neuro-imagerie ont montré une réduction de l'activité du cortex cingulaire postérieur, impliqué dans le mode du réseau par défaut, à la fois chez les méditant expérimentés (Brewer et al., 2011) et les utilisateurs de LSD ou de psilocybine

(Carhart-Harris, Muthukumaraswamy et al., 2016; Muthukumaraswamy et al., 2013), suggérant ainsi un mécanisme partagé entre la consommation de psychédéliques et certaines pratiques méditatives. De plus, comme les psychédéliques, la méditation est associée à une augmentation de la sérotonine (Newberg & Iversen, 2003), ce qui pourrait contribuer au sentiment de contentement. Contrairement aux substances dopaminergiques telles que les amphétamines, la nicotine et les opioïdes (Thiruchselvam et al., 2017), qui stimulent le désir et la recherche de récompense (Berridge & Robinson, 1998), les psychédéliques, qui stimulent davantage la libération de sérotonine, et la méditation semblent promouvoir l'appréciation de l'instant présent et des ressources existantes.

Effets transcendants

Des effets spirituels, peu fréquents dans la vie quotidienne, ont également été rapportés, tels que la dissolution de l'ego et une sensation de fusion avec l'univers. Ces effets sont souvent observés tant en contextes médicaux que récréatifs (Bøhling, 2017; Griffiths et al., 2006; Liechti, 2017; Lowe et al., 2021; Riley & Blackman, 2008). Une étude a montré que ces expériences sont associées à une diminution de la connectivité entre le cortex préfrontal médian et le cortex cingulaire postérieur, deux régions clés du réseau du mode par défaut (Smigielski et al., 2019). Ce réseau, qui se développe progressivement jusqu'à l'âge adulte (Fair et al., 2008), pourrait aussi expliquer pourquoi certaines personnes perçoivent leur expérience psychédélique comme un retour à un état infantile, la psilocybine induisant une organisation neuronale plus souple et moins structurée.

Perception d'entité

La perception d'entité est sans doute l'un des effets les plus spectaculaires et controversés des psychédéliques, également rapportée par certains participants de la présente étude. Plusieurs hypothèses ont été formulées pour expliquer ce phénomène. Dans son livre résumant ses recherches sur la DMT, Rick Strassman (2000) propose notamment que ce psychédélique puisse ouvrir un accès à une réalité parallèle, une hypothèse qu'il cherche à appuyer à l'aide de concepts issus de la physique quantique. Bien que cette idée soit intrigante, elle reste spéculative et difficilement vérifiable. En revanche, Winkelman (2018) rejette cette hypothèse, soutenant que les entités perçues sous l'effet des psychédéliques ne font rien que l'esprit humain ne puisse accomplir, que ce soit de manière consciente ou inconsciente. Il propose donc que ces expériences doivent être considérées comme des projections de l'imagination humaine, reflétant la tendance universelle à attribuer des caractéristiques humaines à l'univers. Selon Winkelman, ces perceptions résulteraient d'un relâchement du contrôle exercé par le cortex préfrontal et le réseau du mode par défaut, qui inhibent habituellement les régions corticales plus primitives. Cela favoriserait l'émergence d'aspects inconscients de soi et qui seraient alors interprétés comme des entités distinctes. Une étude a également montré une association significative entre les hallucinations visuelles et une augmentation du flux sanguin dans le cortex visuel sous l'effet du LSD (Carhart-Harris, Muthukumaraswamy et al., 2016). Ces résultats soutiennent l'hypothèse selon laquelle la perception d'entités, comme les hallucinations visuelles, pourrait être générée par des processus cérébraux activés par les psychédéliques. Bien que peu de recherches empiriques aient exploré ce sujet, certaines

études qualitatives suggèrent que ces rencontres avec une entité peuvent entrainer des bienfaits psychologiques durables (Lutkajtis, 2021) comme cela a été le cas selon quelques participants de l'étude.

Impacts

La majorité des participants ont rapporté plusieurs impacts à plus long terme, parfois liés à une même expérience de consommation de psychédéliques. Les catégories présentées servent ainsi à structurer et à clarifier les résultats pour une meilleure compréhension.

Impacts psychologiques

Les participants ont principalement identifié les changements psychologiques comme l'impact le plus significatif de leur consommation de psychédéliques. Plusieurs d'entre eux ont rapporté avoir vécu une libération émotionnelle, une meilleure compréhension et une acceptation d'eux-mêmes, ainsi qu'une perception de plus grande clarté quant à la direction à prendre dans leur avenir. Ces observations sont également corroborées par des recherches antérieures (Carhart-Harris & Nutt, 2010, 2013; Kavenská & Simonová, 2015). Certains participants ont également décrit une amélioration de leur santé mentale, se traduisant par une perception réduite du stress, une diminution des sentiments dépressifs et une amélioration de l'estime de soi. L'idée que les substances psychédéliques puissent contribuer au traitement des troubles mentaux est cohérente avec l'augmentation des études et méta-analyses montrant leur efficacité thérapeutique en contexte médical

(Andersen et al., 2021; Ko et al., 2023; Luoma et al., 2020). Il est intéressant de noter que, dans cette étude, tout comme dans d'autres, certains participants ont rapporté une amélioration de leur santé mentale, même dans un contexte récréatif et avec des motivations purement récréatives (Bøhling, 2017; Dollar, 2021; Mosina & Michael, 2024). La plupart des participants ont attribué l'amélioration de leur santé mentale à un évènement marquant vécu pendant l'effet psychédélique, tel qu'une prise de conscience profonde ou une catharsis émotionnelle. Cela soutient l'idée que l'aspect thérapeutique ne réside pas uniquement dans la présence ou l'absence de conditions spécifiques lors de la consommation (dosage, présence d'un thérapeute, intention), mais résident plutôt ou aussi dans le type d'expériences subjectives vécues sous leur effet (Roseman et al., 2018). Cependant, les participants ayant des motivations thérapeutiques et consommant des psychédéliques dans un contexte structuré (comme lors d'une cérémonie) évoquaient plus fréquemment des impacts psychologiques significatifs, soulignant l'importance du cadre et de l'intention. Ainsi cette étude suggère que certains contextes de consommations semblent faciliter les expériences subjectives bénéfiques à l'amélioration de la santé mentale, ce qui est également avancé dans l'étude de Carhart-Harris et ses collègues (2018).

Les changements psychologiques rapportés après la consommation de psychédéliques s'expliquent potentiellement par la capacité des psychédéliques à augmenter la plasticité cérébrale (Olson, 2018), facilitant ainsi les transformations personnelles. La plasticité, définie comme la capacité du cerveau à se réorganiser en

réponse aux expériences, serait en partie modulée par le récepteur de la sérotonine-2A (5-ht-2a), soit le récepteur sur lequel agit les psychédéliques (Ly et al., 2018). Toutefois, comme en contexte de stress, où l'augmentation de l'expression de ce récepteur favorise des apprentissages rapides pour s'adapter à une menace perçue, cette plasticité accrue peut engendrer des risques (Brouwer & Carhart-Harris, 2021). Si le contexte est inadapté, cette plasticité pourrait provoquer des changements psychologiques néfastes, voire contribuer à des troubles comme le stress post-traumatique (Murnane, 2019). Cela souligne l'importance cruciale d'un environnement sécuritaire pour minimiser les méfaits et maximiser les bienfaits des psychédéliques. Bien que les participants aient rapporté des effets bénéfiques, il est essentiel de sensibiliser les consommateurs ou futurs consommateurs possibles aux impacts potentiels de l'état de plasticité induit par les psychédéliques, qui peut engendrer à la fois des changements bénéfiques et néfastes.

Il est également intéressant de noter que les participants rapportent non seulement une diminution de leur souffrance, mais aussi une augmentation de leur bien-être, qu'ils décrivaient par un sentiment accru de paix, une acceptation de soi émotionnelle, une plus grande capacité à vivre dans le moment présent, ainsi qu'un sentiment de gratitude et d'ouverture. D'autres études ont rapporté des effets similaires (Carhart-Harris & Nutt, 2010; Erritzoe et al., 2019; MacLean et al., 2011; Watts et al., 2017). Cela contraste avec les effets de certains antidépresseurs, qui peuvent réduire l'intensité des émotions négatives, mais également celle des émotions positives, comme le rapporte l'étude qualitative de Price et ses collègues (2009). Ces auteurs notent également que, bien que la

réduction des émotions négatives soit perçue comme un bénéfice ou un soulagement, pour plusieurs, cela pouvait aussi représenter un effet secondaire indésirable. Les participants justifiaient cela par un besoin de vivre des émotions négatives appropriées au contexte, comme pleurer en réponse à de mauvaises nouvelles. Une étude a révélé que 46 % d'un échantillon de 669 personnes traitées avec des antidépresseurs ont rapporté un émoussement émotionnel comme effet secondaire (Goodwin et al., 2017). Une autre étude a également trouvé que le gain de poids (43,7 %), le sentiment de léthargie (36,7 %) et l'émoussement émotionnel (35,4 %) ont conduit à l'arrêt de la médication en lien avec la dépression (Rosenblat et al., 2019). Carhart-Harris et Nutt (2017) émettent l'hypothèse que les antidépresseurs inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine agissent sur le récepteur sérotonine 1A, qui activerait une forme d'adaptation passive (*passive coping*). Cette gestion consisterait à augmenter la capacité à tolérer la souffrance psychologique sans nécessairement agir directement sur elle. En revanche, les psychédéliques, qui ciblent principalement le récepteur sérotonine-2A, activeraient une forme d'adaptation active (*active coping*), c'est-à-dire qu'ils traiteraient la souffrance psychologique en modifiant la relation qu'une personne entretient avec celle-ci. Des patients ayant bénéficié d'une thérapie psychédélique en contexte médical ont rapporté que ce traitement leur avait permis de mieux accepter leurs émotions, y compris les négatives (Roseman et al., 2018).

À notre connaissance, aucune étude n'a comparé directement l'efficacité et les effets secondaires des psychédéliques consommés en contexte non médical à ceux des antidépresseurs, rendant toute comparaison entre ces deux types de substances

psychoactives difficile. Cependant, dans une perspective de réduction des méfaits associés aux psychédéliques, il serait pertinent d'offrir des alternatives aux individus qui souhaitent consommer des psychédéliques pour traiter leur souffrance psychologique et qui seraient réticents à utiliser des antidépresseurs que ce soit en raison de leurs effets secondaires ou de leur aspiration à aborder leur souffrance psychologique de manière plus active.

Contexte et préparation

Les participants ont rapporté une grande diversité de contextes de consommation des psychédéliques, allant des usages récréatifs (soirées entre amis, immersion en nature, festivals) aux usages thérapeutiques ou spirituels, notamment lors des cérémonies, ce qui concorde avec les observations d'autres études (Dollar, 2021; Riley & Blackman, 2008). Le contexte de consommation semblait souvent refléter les motivations des participants. Par exemple, une consommation lors d'un festival était généralement motivée par des raisons récréatives, tandis qu'une prise dans le cadre d'une cérémonie était davantage liée à des objectifs thérapeutiques ou spirituels.

Le niveau de préparation des participants variait considérablement, allant d'aucune préparation à une planification minutieuse de plusieurs aspects du contexte, tels que l'état psychologique, l'environnement, avoir une intention, ou encore la présence d'une personne de confiance. Riley et Blackman (2008) ont rapporté que jusqu'à 43 % des participants de leur étude avaient planifié leur consommation à un certain degré, tandis que 41 % n'avaient effectué aucune planification. Dans leur étude, les participants

considéraient généralement la planification comme utile, bien que non essentielle. Dans la présente étude, la préparation a été perçue comme particulièrement importante par certains participants, surtout lors des consommations à l'âge adulte, comparativement à celles vécues à l'adolescence. Plusieurs participants accordaient plus d'importance à leur préparation après avoir tiré des enseignements de leur première expérience. Cette évolution s'explique également par des motivations davantage orientées vers des objectifs thérapeutiques plutôt que récréatifs. Dans une perspective de réduction des méfaits, il serait judicieux de s'appuyer sur les expériences des consommateurs de psychédéliques pour informer les nouveaux consommateurs, d'autant que quelques études qualitatives ont déjà été réalisées à ce sujet (Pestana et al., 2021; Soares et al., 2023). Ces recommandations incluent notamment l'importance de consommer en présence de personnes de confiance, d'être dans une disposition mentale favorable, de s'informer sur les effets avant la prise, de connaitre des techniques ou des activités permettant de se calmer en cas d'expérience difficile (méditation, musique calme, etc.), ainsi que de procéder à une forme d'intégration après la consommation, par exemple en consultant un thérapeute ou en écrivant sur l'expérience. La présente étude a également révélé que les participants ayant rencontré peu de problèmes dans les semaines précédant leur consommation étaient plus susceptibles de vivre des expériences agréables, ce qui concorde avec les résultats de Studerus et ses collègues (2012).

Ces mêmes études mettent également de l'avant l'importance de bien contrôler le dosage (Pestana et al., 2021; Soares et al., 2023), d'autant plus que celui-ci constituerait

le prédicteur le plus significatif des variables liées à l'expérience, comme l'ont rapporté Studerus et ses collègues (2012). Dans la présente étude, les expériences difficiles étaient souvent associées à des doses que les participants considéraient comme élevées, ce qui concorde avec les résultats de l'étude de Carbonaro et ses collègues (2016). Il est difficile de suggérer des dosages recommandés, puisque les effets peuvent varier d'un individu à l'autre, notamment en fonction de facteurs tels que le contexte (Studerus et al., 2012), la personnalité (Haijen et al., 2018) et possiblement même le gène *CYP2D6* (Vizeli et al., 2021). Ainsi, dans une optique de réduction des méfaits en contexte non médical, il serait judicieux de commencer par les doses minimales nécessaires pour ressentir des effets, puis d'augmenter progressivement si besoin lors des consommations suivantes. À cet égard, les études cliniques indiquent que des effets subjectifs peuvent être ressentis dès 25 µg pour le LSD et entre 3 à 5 mg pour la psilocybine (Holze et al., 2021; Lowe et al., 2021). Les effets psychédéliques plus marqués sont généralement observés à partir de 100 µg de LSD ou 20 mg de psilocybine, cette dernière étant considérée comme équivalente en intensité subjective à 100 µg de LSD (Holze et al., 2022). Toutefois, en contexte illégal et non encadré, il demeure difficile d'estimer précisément le dosage des champignons magiques, en raison notamment de la variabilité de la concentration en psilocybine et de la présence d'autres composés psychoactifs susceptibles de modifier ou d'amplifier les effets (Matsushima et al., 2009; Stijve & Kuyper, 1985). Concernant le LSD, il est également difficile de connaitre la dose exacte, car il est souvent consommé sous forme de buvards, des morceaux de carton imprégnés de la substance. Ainsi, un même buvard peut contenir des doses variables (Marinho & Leite, 2010), et comme le LSD est actif à très faibles doses

(Holze et al., 2021; Lowe et al., 2021), une variation minime peut entrainer des différences significatives dans l'intensité des effets. Par conséquent, il serait également plus prudent de tester à nouveau le dosage à chaque nouvelle variété de champignons consommée et de LSD.

Mots sur la législation et recommandations

Cette étude qualitative met en évidence que les psychédéliques peuvent être consommés dans des contextes non médicaux tout en permettant des expériences agréables et enrichissantes sur le plan de la santé mentale notamment. Or, comme l'ont rapporté Nutt et ses collègues (2010) à propos de la législation des drogues en Grande-Bretagne, il existe peu de corrélation entre la classification des substances et les données scientifiques concernant leurs « dangerosité ». Le décalage entre la perception des experts (Bonomo et al., 2019; Nutt et al., 2010; van Amsterdam et al., 2010, 2015) et celle des consommateurs (Carhart-Harris & Nutt, 2010; Morgan et al., 2010) vis-à-vis de la législation des substances psychoactives peut semer la confusion quant à leur dangerosité perçue. Par exemple, bien que l'alcool et le tabac sont des substances légales dans de nombreux pays, elles seraient parmi les substances les plus nocives, tandis que le LSD et les champignons magiques figurent parmi les moins dangereuses (Bonomo et al., 2019). Cette incohérence peut biaiser la perception des dangers, en minimisant les risques des substances légales tout en amplifiant ceux des substances illégales (Luce & Merrel, 1995). Une meilleure explication des critères politiques, économiques ou sécuritaires qui sous-tendent la classification législative des substances psychoactives pourrait aider à corriger

ces perceptions erronées et permettre aux consommateurs de mieux évaluer les risques réels. Toutefois, au-delà de la transparence, c'est surtout une reclassification fondée sur des critères scientifiques et pharmacologiques, plutôt que sur des considérations politiques, économiques ou culturelles qui permettrait une évaluation plus juste et cohérente des substances.

Il serait également pertinent de proposer des alternatives légales et accessibles pour répondre aux particularités spécifiques à la classe de drogues des psychédéliques, tels que les objectifs thérapeutiques et spirituels. Il serait d'abord souhaitable de favoriser l'accès à la psychothérapie assistée par psychédéliques pour les personnes désirant traiter certains troubles de santé mentale, dans un cadre clinique encadré et fondé sur des données probantes. Parallèlement, d'autres approches non pharmacologiques, telles que la marche en forêt, la méditation ou les techniques de respiration, pourraient être encouragées, puisqu'elles procurent des bienfaits comparables sur le plan spirituel et psychologique (Bratman et al., 2021; Erickson, 2016; Jerath et al., 2015).Plus spécifiquement, la respiration holotropique qui vise à induire des états de conscience altérés à des fins thérapeutiques pourrait également être recommandée (Rhinewine & Williams, 2007). D'ailleurs, cette approche a été créée par Stanislav Grof, un psychiatre qui, après avoir utilisé le LSD pour traiter des patients dans les années 1960, a développé cette méthode à la suite de son interdiction afin de poursuivre l'exploration des états modifiés de conscience dans un cadre thérapeutique, sécurisé et légal (Edwards, 2005). Un accès rapide et abordable à des services de santé mentale efficaces pourrait également

encourager les personnes ayant des motivations thérapeutiques à privilégier ces services plutôt que de tenter de se traiter avec des substances psychédéliques.

Limites

Une des limites de cette étude est liée à un biais d'échantillonnage potentiel. D'une part, il est possible que les adeptes de la consommation de psychédéliques qui en perçoivent presqu'uniquement des effets et impacts positifs aient été plus susceptibles de vouloir participer à l'étude. D'autre part, le critère d'inclusion exigeant au moins trois consommations a également pu contribuer à ce biais. En effet, les individus ayant vécu des expériences négatives pourraient avoir cessé leur consommation après une ou deux tentatives, ce qui pourrait augmenter la proportion de témoignages positifs associés à la consommation de psychédéliques dans la présente étude. La diversité des réalités possibles n'est donc peut-être pas suffisamment représentée dans cette étude, si on considère l'ensemble des personnes qui ont fait l'expérience de la consommation non médicale de psychédéliques. De plus, les personnes ayant vécu des expériences difficiles peuvent être moins enclines à les partager, de la même manière qu'une personne qui éprouve de la difficulté à se confier au sujet d'un traumatisme. Il est aussi possible que la saturation empirique n'ait pas été atteinte finalement, c'est-à-dire le moment où l'ajout de nouveaux participants n'apporte plus d'informations significativement nouvelles aux catégories émergentes (Pires, 1997).

Une autre limite liée à l'échantillonnage concerne l'homogénéité culturelle et sociodémographique des participants, qui étaient tous blancs, majoritairement titulaires d'un diplôme universitaire et occupant un emploi à temps plein. Cette uniformité est importante à considérer, puisque selon Krebs et Johansen (2013), les consommateurs de psychédéliques sont en moyenne plus susceptibles d'être de descendance blanche, autochtone ou multiethnique, comparativement aux non-consommateurs. Par conséquent, les récits recueillis dans le cadre de la présente étude ne permettent pas de saisir les spécificités culturelles, spirituelles ou sociales qui pourraient teinter différemment les expériences vécues par d'autres groupes, ce qui limite la transférabilité des résultats. Il est plausible que des groupes plus marginalisés ou aux trajectoires de vie différentes auraient amené des discours distincts, révélant d'autres nuances de l'expérience psychédélique. De plus, à l'instar de Haddad et ses collègues (2025), l'absence d'informations sur le degré d'urbanisation des milieux de vie des participants peut limiter la compréhension des différences possibles selon les contextes territoriaux. Par ailleurs, Krebs et Johansen (2013) ont aussi rapporté que les consommateurs de psychédéliques sont également plus enclins à adopter des comportements à risque, à avoir vécu des évènements de vie très stressants et à consommer d'autres drogues illicites. Il aurait donc été pertinent de documenter ces aspects dans la présente étude, afin d'explorer leur influence potentielle sur leur expérience psychédélique. En recherche qualitative, la scientificité repose notamment sur la diversité de l'échantillon et sur l'atteinte de la saturation empirique (Paillé & Mucchielli, 2016). Or, la relative homogénéité de l'échantillon pourrait avoir limité la variété des perspectives recueillies et, par conséquent, compromis partiellement

l'atteinte de cette saturation. Ainsi, il est possible que certaines dimensions de l'expérience psychédélique, telles que l'évitement de problèmes personnels pourtant rapporté dans la littérature (Kettner et al., 2019; Riley & Blackman, 2008), n'aient pas été pleinement explorées dans la présente recherche.

Ensuite, comme le rapporte Prepeliczay (2002), l'un des principaux obstacles à l'étude des drogues illégales réside dans le fait que ces substances ne sont ni contrôlées pour leur qualité ni pour leur dosage. Il est donc possible que les substances décrites par les participants aient été contaminées par d'autres composés et que les effets ressentis soient attribuables en partie à ces composés. En ce qui concerne les impacts psychologiques rapportés, il est essentiel de souligner que le contexte de consommation joue un rôle significatif. Par exemple, des études ont montré que l'exposition régulière à la nature réduit les niveaux de cortisol, l'hormone du stress (Hunter et al., 2019), et améliore le bien-être subjectif (White et al., 2019). Ainsi, il demeure difficile de distinguer les effets et les impacts spécifiques des psychédéliques de ceux qui découlent de l'environnement dans lequel ils sont consommés.

Une autre limite réside dans le fait que les résultats ne distinguent pas clairement les différentes substances psychédéliques étudiées. Bien que les propos des participants aient été synthétisés de manière fidèle, certaines nuances ont pu être atténuées ou omises au cours du processus. Ces substances partagent de nombreuses similitudes, notamment au niveau de leur interaction avec le récepteur de la sérotonine 2A. Toutefois elles présentent

également des différences significatives, telles que leur structure chimique, la durée des effets, les types d'expériences qu'elles induisent et leurs mécanismes pharmacologiques (Nichols, 2016). L'étude ne s'est pas penchée sur les différences perçues entre les substances psychédéliques, bien que certains participants aient rapporté des distinctions au niveau des effets, notamment sur le plan visuel, l'accès émotionnel ou l'énergie ressentie. Ces nuances se sont également reflétées dans les motifs de consommation, alors qu'un psychédélique pouvait être davantage choisi pour ses effets récréatifs, tandis qu'un autre était privilégié pour son potentiel thérapeutique.

Finalement, compte tenu de l'évolution rapide du discours médiatique sur les psychédéliques, des avancées de la recherche et des changements législatifs, les données recueillies entre 2021 et 2022 pourraient ne plus refléter fidèlement l'expérience des nouvelles générations. En effet, celles-ci pourraient s'initier à ces substances dans un contexte où la perception du public, particulièrement en ce qui concerne leur usage thérapeutique, devient de plus en plus favorable. Ces changements pourraient influencer les motifs des consommateurs, notamment en augmentant l'intérêt pour l'usage thérapeutique plutôt que récréatif, ou en modifiant les attentes vis-à-vis des effets de ces substances.

Conclusion

Cette étude a permis de mieux comprendre les motivations à consommer des psychédéliques en contexte non médical, de mettre en lumière les effets subjectifs de participants québécois pendant l'intoxication, d'explorer les impacts à plus long terme et les contextes de cette consommation. Il a été possible de dégager des motifs variés, allant de la recherche d'une expérience récréative à une quête spirituelle ou thérapeutique. Une grande variété d'effets a été rapportée, allant d'expériences perceptuelles à des effets émotionnels amplifiés et labiles Les effets étaient généralement perçus comme agréables, mais certains participants ont également rapporté des expériences plus déstabilisantes, bien que ces dernières soient moins fréquentes. Plusieurs participants ont rapporté des bénéfices durables, notamment sur leur bien-être mental, et leurs perspectives de vie. Les effets semblaient souvent influencés par les motifs de consommation et également par l'environnement dans lequel les participants consommaient, ainsi que par leur préparation préalable. Ces résultats révèlent l'importance de prendre en compte les contextes sociaux, émotionnels, ainsi que l'environnement physique dans lesquels s'inscrit la consommation de psychédéliques. Ils mettent en lumière la complexité de l'expérience psychédélique, qui comporte à la fois des risques et des bénéfices considérables, selon le cadre dans lequel ces substances sont consommées et les effets ressentis pendant l'expérience.

Ces résultats peuvent contribuer à une meilleure éducation sur la consommation de ces substances, favorisant ainsi des décisions plus éclairées et responsables en matière de

consommation de psychédéliques. Une meilleure compréhension de la consommation de psychédéliques pourrait contribuer à orienter les politiques publiques et les interventions, afin qu'elles soient mieux adaptées aux besoins des consommateurs ou permettent d'offrir des alternatives correspondant à leurs motifs de consommation. Puisque cette étude a rapporté plusieurs effets bénéfiques associés à la consommation de psychédéliques, d'autres recherches pourraient être réalisées dans un contexte non médical afin de mieux cibler ce qui peut à la fois en réduire les méfaits et en augmenter les bienfaits. Bien que les psychédéliques puissent offrir des expériences enrichissantes en contexte non médical, leur consommation soulève des enjeux de sécurité pour certaines populations, ce qui justifie l'importance d'un encadrement, d'une éducation rigoureuse et de la mise en place d'alternatives ou de services de soutien pour accompagner ces expériences.

Références

Abraham, H. D., & Aldridge, A. M. (1993). Adverse consequences of lysergic acid diethylamide. *Addiction*, *88*(10), 1327-1334. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb02018.x

Aday, J. S., Davis, A. K., Mitzkovitz, C. M., Bloesch, E. K., & Davoli, C. C. (2021). Predicting reactions to psychedelic drugs: A systematic review of states and traits related to acute drug effects. *ACS Pharmacology & Translational Science*, *4*(2), 424-435. https://doi.org/10.1021/acsptsci.1c00014

Aday, J. S., Davoli, C. C., & Bloesch, E. K. (2019). 2018: A watershed year for psychedelic science. *Drug Science, Policy and Law*, *5*. https://doi.org/10.1177/2050324519872284

Aday, J. S., Mitzkovitz, C. M., Bloesch, E. K., Davoli, C. C., & Davis, A. K. (2020). Long-term effects of psychedelic drugs: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *113*, 179-189. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.03.017

Akers, B. P., Ruiz, J. F., Piper, A., & Ruck, C. A. (2011). A prehistoric mural in Spain depicting neurotropic Psilocybe mushrooms?. *Economic Botany*, *65*, 121-128. https://doi.org/10.1007/s12231-011-9152-5

American Psychiatric Association. (APA, 2013). *DSM-5: Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5e éd.). American Psychiatric Publishing. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Andersen, K. A., Carhart-Harris, R., Nutt, D. J., & Erritzoe, D. (2021). Therapeutic effects of classic serotonergic psychedelics: A systematic review of modern-era clinical studies. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *143*(2), 101-118. https://doi.org/10.1111/acps.13249

Baggott, M. J., Coyle, J. R., Erowid, E., Erowid, F., & Robertson, L. C. (2011). Abnormal visual experiences in individuals with histories of hallucinogen use: A web-based questionnaire. *Drug and Alcohol Dependence*, *114*(1), 61-67. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2010.09.006

Barrett, F. S., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2017). Neuroticism is associated with challenging experiences with psilocybin mushrooms. *Personality and Individual Differences*, *117*, 155-160. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.004

Barrett, S. P., Darredeau, C., & Pihl, R. O. (2006). Patterns of simultaneous polysubstance use in drug using university students. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, *21*(4), 255-263. https://doi.org/10.1002/hup.766

Basedow, L. A., & Kuitunen-Paul, S. (2022). Motives for the use of serotonergic psychedelics: A systematic review. *Drug and Alcohol Review*, *41*(6), 1391-1403. https://doi.org/10.1111/dar.13480

Baum, D. (2016). Legalize it all. *Harper's Magazine, 24*, 21-32. https://harpers.org/archive/2016/04/legalize-it-all/

Belouin, S. J., & Henningfield, J. E. (2018). Psychedelics: Where we are now, why we got here, what we must do. *Neuropharmacology*, *142*, 7-19. https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2018.02.018

Bernhard, M. K., & Ulrich, K. (2009). Recurrent cortical blindness after LSD-intake. *Fortschritte der Neurologie-psychiatrie*, *77*(2), 102-104. https://doi.org/10.1055/s-0028-1109114

Berrens, Z., Lammers, J., & White, C. (2010). Rhabdomyolysis after LSD ingestion. *Psychosomatics*, *51*(4), 356-356.e3. https://doi.org/10.1176/appi.psy.51.4.356

Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (1998). What is the role of dopamine in reward: Hedonic impact, reward learning, or incentive salience?. *Brain Research Reviews*, *28*(3), 309-369. https://doi.org/10.1016/S0165-0173(98)00019-8

Bogenschutz, M. P., Forcehimes, A. A., Pommy, J. A., Wilcox, C. E., Barbosa, P. C., & Strassman, R. J. (2015). Psilocybin-assisted treatment for alcohol dependence: Aproof-of-concept study. *Journal of Psychopharmacology*, *29*(3), 289-299. https://doi.org/10.1177/0269881114565144

Bogenschutz, M. P., & Johnson, M. W. (2016). Classic hallucinogens in the treatment of addictions. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, *64*, 250-258. https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2015.03.002

Bøhling, F. (2017). Psychedelic pleasures: An affective understanding of the joys of tripping. *International Journal of Drug Policy, 49*, 133-143. https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2017.07.017

Bonomo, Y., Norman, A., Biondo, S., Bruno, R., Daglish, M., Dawe, S., Egerton-Warburton, D., Karro, J., Kim, C., Lenton, S., Lubman, D. I., Pastor, A., Rundle, J., Ryan, J., Gordon, P., Sharry, P., Nutt, D., & Castle, D. (2019). The Australian drug harms ranking study. *Journal of Psychopharmacology*, *33*(7), 759-768. https://doi.org/10.1177/0269881119841569

Bratman, G. N., Olvera-Alvarez, H. A., & Gross, J. J. (2021). The affective benefits of nature exposure. *Social and Personality Psychology Compass, 15*(8), Article e12630. https://doi.org/10.1111/spc3.12630

Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *108*(50), 20254-20259. https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108

Brouwer, A., & Carhart-Harris, R. L. (2021). Pivotal mental states. *Journal of Psychopharmacology*, *35*(4), 319-352. https://doi.org/10.1177/0269881120959637

Buchborn, T., Grecksch, G., Dieterich, D. C., & Höllt, V. (2016). Chapter 79 – Tolerance to lysergic acid diethylamide: Overview, correlates, and clinical implications. *Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse*, *2,* 846-858. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800212-4.00079-0

Carbonaro, T. M., Bradstreet, M. P., Barrett, F. S., MacLean, K. A., Jesse, R., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2016). Survey study of challenging experiences after ingesting psilocybin mushrooms: Acute and enduring positive and negative consequences. *Journal of Psychopharmacology*, *30*(12), 1268-1278. https://doi.org/10.1177/0269881116662634

Carhart-Harris, R. L., Bolstridge, M., Rucker, J., Day, C. M., Erritzoe, D., Kaelen, M., Bloomfield, M., Rickard, J. A., Forbes, B., Feilding, A., Taylor,, D., Pilling, S., Curran, V. H., & Nutt, D. J. (2016). Psilocybin with psychological support for treatment-resistant depression: An open-label feasibility study. *The Lancet Psychiatry*, *3*(7), 619-627. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30065-7

Carhart-Harris, R. L., & Goodwin, G. M. (2017). The therapeutic potential of psychedelic drugs: Past, present, and future. *Neuropsychopharmacology*, *42*(11), 2105-2113. https://doi.org/10.1038/npp.2017.84

Carhart-Harris, R. L., Kaelen, M., Bolstridge, M., Williams, T. M., Williams, L. T., Underwood, R., Feilding, A., & Nutt, D. J. (2016). The paradoxical psychological effects of lysergic acid diethylamide (LSD). *Psychological Medicine, 46*(7), 1379-1390. https://doi.org/10.1017/S0033291715002901

Carhart-Harris, R. L., Muthukumaraswamy, S., Roseman, L., Kaelen, M., Droog, W., Murphy, K., Tagliazucchi, E., Schenberg,, E. E., Nest, T., Orban, C., Leech, R., Williams, L. T., Williams, T. M., Bolstridge, M., Sessa, B., McGonigle, J., Sereno, M. I., Nichols, D., Hellyer, P. J., Hobden, P., Evans, J., Singh, K., D., … & Nutt, D. J. (2016). Neural correlates of the LSD experience revealed by multimodal neuroimaging. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *113*(17), 4853-4858. https://doi.org/10.1073/pnas.1518377113

Carhart-Harris, R. L., & Nutt, D. J. (2017). Serotonin and brain function: A tale of two receptors. *Journal of Psychopharmacology, 31*(9), 1091-1120. https://doi.org/10.1177/02698811177259

Carhart-Harris, R. L., & Nutt, D. J. (2010). User perceptions of the benefits and harms of hallucinogenic drug use: A web-based questionnaire study. *Journal of Substance Use*, *15*(4), 283-300. https://doi.org/10.3109/14659890903271624

Carhart-Harris, R. L., & Nutt, D. J. (2013). Experienced drug users assess the relative harms and benefits of drugs: A web-based survey. *Journal of Psychoactive Drugs*, *45*(4), 322-328. https://doi.org/10.1080/02791072.2013.825034

Carhart-Harris, R. L., Roseman, L., Haijen, E., Erritzoe, D., Watts, R., Branchi, I., & Kaelen, M. (2018). Psychedelics and the essential importance of context. *Journal of Psychopharmacology, 32*(7), 725-731. https://doi.org/10.1177/0269881118754710

Carod-Artal, F. J. (2015). Hallucinogenic drugs in pre-Columbian Mesoamerican cultures. *Neurología (English Edition)*, *30*(1), 42-49. https://doi.org/10.1016/j.nrleng.2011.07.010

Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. Sage Publications.

Cohen, S. (1960). Lysergic acid diethylamide: Side effects and complications. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *130*(1), 30-40. https://doi.org/10.1097/00005053-196001000-00005

Cooper, M. L. (1994). Motivations for alcohol use among adolescents: Development and validation of a four-factor model. *Psychological assess*ment, 6(2), 117.

Crocq, M. A. (2007). Historical and cultural aspects of man's relationship with addictive drugs. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *9*(4), 355-361. https://doi.org/10.31887/DCNS.2007.9.4/macrocq

De Veen, B. T., Schellekens, A. F., Verheij, M. M., & Homberg, J. R. (2017). Psilocybin for treating substance use disorders?. *Expert Review of Neurotherapeutics*, *17*(2), 203-212. https://doi.org/10.1080/14737175.2016.1220834

Dobkin de Rios, M. (1971). Ayahuasca—the healing vine. *International Journal of Social Psychiatry*, *17*(4), 256-269. https://doi.org/10.1177/002076407101700402

Dollar, C. B. (2021). Recreation and realization: Reported motivations of use among persons who consume psychedelics in non-clinical settings. *Journal of Qualitative Criminal Justice and Criminology*, *10*(4), 1-41. https://doi.org/10.21428/v1q3556

Edwards, G. (2005). A role for psychedelics in psychiatry?. *The British Journal of Psychiatry, 187*(5), Article 484. https://doi.org/10.1192/bjp.187.5.484

Erickson, D. L. (2016). Integrating body, mind and spirit: An essay reviewing the physiological, psychological, and spiritual benefits of meditation. *Journal of Transpersonal Research, 8*(2), 147-159.

Erritzoe, D., Smith, J., Fisher, P. M., Carhart-Harris, R., Frokjaer, V. G., & Knudsen, G. M. (2019). Recreational use of psychedelics is associated with elevated personality trait openness: Exploration of associations with brain serotonin markers. *Journal of Psychopharmacology*, *33*(9), 1068-1075. https://doi.org/10.1177/026988111982789

Fair, D. A., Cohen, A. L., Dosenbach, N. U., Church, J. A., Miezin, F. M., Barch, D. M., Raichle, M. E., Petersen, S. E., & Schlaggar, B. L. (2008). The maturing architecture of the brain's default network. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *105*(10), 4028-4032. https://doi.org/10.1073/pnas.0800376105

Fortin, M. F., & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3^{e} éd.). Chenelière Éducation.

Fotuhi, O., Fong, G. T., Zanna, M. P., Borland, R., Yong, H. H., & Cummings, K. M. (2013). Patterns of cognitive dissonance-reducing beliefs among smokers: A longitudinal analysis from the International Tobacco Control (ITC) Four Country Survey. *Tobacco Control*, *22*(1), 52-58. https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2011-050139

Fuller, D. G. (1976). Severe solar maculopathy associated with the use of lysergic acid diethylamide (LSD). *American Journal of Ophthalmology*, *81*(4), 413-416. https://doi.org/10.1016/0002-9394(76)90295-6

Gable, R. S. (1993). Toward a comparative overview of dependence potential and acute toxicity of psychoactive substances used nonmedically. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, *19*(3), 263-281. https://doi.org/10.3109/00952999309001618

Garcia-Romeu, A., R Griffiths, R., & W Johnson, M. (2014). Psilocybin-occasioned mystical experiences in the treatment of tobacco addiction. *Current Drug Abuse Reviews*, *7*(3), 157-164. https://doi.org/10.2174/1874473708666150107121331

Gashi, L., Sandberg, S., & Pedersen, W. (2021). Making "bad trips" good: How users of psychedelics narratively transform challenging trips into valuable experiences. *International Journal of Drug Policy*, *87*, Article 102997. https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2020.102997

Gasser, P., Holstein, D., Michel, Y., Doblin, R., Yazar-Klosinski, B., Passie, T., & Brenneisen, R. (2014). Safety and efficacy of lysergic acid diethylamide-assisted psychotherapy for anxiety associated with life-threatening diseases. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *202*(7), 513-520. https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000113

Goodwin, G. M., Price, J., De Bodinat, C., & Laredo, J. (2017). Emotional blunting with antidepressant treatments: A survey among depressed patients. *Journal of Affective Disorders*, *221*, 31-35. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.05.048

Gorman, I., Nielson, E. M., Molinar, A., Cassidy, K., & Sabbagh, J. (2021). Psychedelic harm reduction and integration: A transtheoretical model for clinical practice. *Frontiers in Psychology*, *12*, Article 645246. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645246

Gouzoulis-Mayfrank, E., Hermle, L., Thelen, B., & Sass, H. (1998). History, rationale and potential of human experimental hallucinogenic drug research in psychiatry. *Pharmacopsychiatry*, *31*(S2), 63-68. https://doi.org/10.1055/s-2007-979348

Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Carducci, M. A., Umbricht, A., Richards, W. A., Richards, B. D., Cosimano, M. P., & Klinedinst, M. A. (2016). Psilocybin produces substantial and sustained decreases in depression and anxiety in patients with life-threatening cancer: A randomized double-blind trial. *Journal of Psychopharmacology*, *30*(12), 1181-1197. https://doi.org/10.1177/0269881116675513

Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Richards, W. A., Richards, B. D., McCann, U., & Jesse, R. (2011). Psilocybin occasioned mystical-type experiences: Immediate and persisting dose-related effects. *Psychopharmacology*, *218*, 649-665. https://doi.org/10.1007/s00213-011-2358-5

Griffiths, R. R., Richards, W. A., McCann, U., & Jesse, R. (2006). Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology*, *187*, 268-283. https://doi.org/10.1007/s00213-006-0457-5

Grinspoon, L., & Bakalar, J. B. (1979). *Psychedelic drugs reconsidered*. Basic Books.

Grof S. (1975) *Realms of the human unconscious: Observations from LSD Research*. Dutton.

Grof, S., Goodman, L. E., Richards, W. A., & Kurland, A. A. (1973). LSD-assisted psychotherapy in patients with terminal cancer. *International Pharmacopsychiatry*, *8*(3), 129-144. https://doi.org/10.1159/000467984

Gukasyan, N., Davis, A. K., Barrett, F. S., Cosimano, M. P., Sepeda, N. D., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2022). Efficacy and safety of psilocybin-assisted treatment for major depressive disorder: Prospective 12-month follow-up. *Journal of Psychopharmacology, 36*(2), 151-158. https://doi.org/10.1177/02698811211073759

Haddad, R., Fallu, J. S., Huỳnh, C., Gervais, M. J., & Dagenais, C. (2025). Mixed-methods study on professionals' attitudes toward harm reduction in cannabis use and the development of a knowledge translation plan. *Scientific Reports*, *15*(1), 13225. https://doi.org/10.1038/s41598-025-96001-x

Haijen, E. C., Kaelen, M., Roseman, L., Timmermann, C., Kettner, H., Russ, S., Nutt, D., Daws, R. E., Hampshire, A. D. G., Lorenz, R., & Carhart-Harris, R. L. (2018). Predicting responses to psychedelics: A prospective study. *Frontiers in Pharmacology*, *9*, Article 897. https://doi.org/10.3389/fphar.2018.00897

Hallock, R. M., Dean, A., Knecht, Z. A., Spencer, J., & Taverna, E. C. (2013). A survey of hallucinogenic mushroom use, factors related to usage, and perceptions of use among college students. *Drug and Alcohol Dependence, 130*(1-3), 245-248. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2012.11.010

Halpern, J. H., & Pope Jr, H. G. (1999). Do hallucinogens cause residual neuropsychological toxicity?. *Drug and Alcohol Dependence, 53*(3), 247-256. https://doi.org/10.1016/S0376-8716(98)00129-6

Halpern, J. H., & Pope Jr, H. G. (2003). Hallucinogen persisting perception disorder: What do we know after 50 years?. *Drug and Alcohol Dependence*, *69*(2), 109-119. https://doi.org/10.1016/S0376-8716(02)00233-6

Halpern, J. H., Sherwood, A. R., Hudson, J. I., Yurgelun-Todd, D., & Pope Jr, H. G. (2005). Psychological and cognitive effects of long-term peyote use among Native Americans. *Biological Psychiatry*, *58*(8), 624-631. https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2005.06.038

Hendricks, P. S., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2015). Psilocybin, psychological distress, and suicidality. *Journal of Psychopharmacology*, *29*(9), 1041-1043. https://doi.org/10.1177/0269881115598338

Holze, F., Vizeli, P., Ley, L., Müller, F., Dolder, P., Stocker, M., Duthaler, U., Varghese, N., Eckert, A., Borgwardt, S., & Liechti, M. E. (2021). Acute dose-dependent effects of lysergic acid diethylamide in a double-blind placebo-controlled study in healthy subjects. *Neuropsychopharmacology*, *46*(3), 537-544. https://doi.org/10.1038/s41386-020-00883-6

Holze, F., Ley, L., Müller, F., Becker, A. M., Straumann, I., Vizeli, P., Silva Kuehne, S., Roder, M. A., Duthaler, U., Kolaczynska, K. E., Varghese, N., Eckert, A., & Liechti, M. E. (2022). Direct comparison of the acute effects of lysergic acid diethylamide and psilocybin in a double-blind placebo-controlled study in healthy subjects. *Neuropsychopharmacology*, *47*(6), 1180-1187. https://doi.org/10.1038/s41386-022-01297-2

Hunter, M. R., Gillespie, B.W., & Chen, S.Y.-P. Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. *Frontiers in Psychology, 10*, Article 722. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00722

Huxley, A. (1954). *The doors of perception*. Harper & Row.

Inserra, A., De Gregorio, D., Gobbi, G., & Nader, M. (2021). Psychedelics in psychiatry: Neuroplastic, immunomodulatory, and neurotransmitter mechanisms. *Pharmacological Reviews*, *73*(1), 202-277. https://doi.org/10.1124/pharmrev.120.000056

Jackson, P. A., Sirgy, M. J., & Medley, G. D. (2021). Neurobiology of well-being. Dans Information Resources Management Association (Éd.), *Research anthology on mental health stigma, education, and treatment* (pp. 32-52). IGI Global.

Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback, 40*(2), 107-115. https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8

Johansen, P. Ø., & Krebs, T. S. (2015). Psychedelics not linked to mental health problems or suicidal behavior: A population study. *Journal of Psychopharmacology*, *29*(3), 270-279. https://doi.org/10.1177/0269881114568039

Johnson, M. W., Garcia-Romeu, A., Cosimano, M. P., & Griffiths, R. R. (2014). Pilot study of the 5-HT2AR agonist psilocybin in the treatment of tobacco addiction. *Journal of Psychopharmacology*, *28*(11), 983-992. https://doi.org/10.1177/0269881114548296

Johnson, M. W., Garcia-Romeu, A., & Griffiths, R. R. (2017). Long-term follow-up of psilocybin-facilitated smoking cessation. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, *43*(1), 55-60. https://doi.org/10.3109/00952990.2016.1170135

Johnson, M. W., Griffiths, R. R., Hendricks, P. S., & Henningfield, J. E. (2018). The abuse potential of medical psilocybin according to the 8 factors of the Controlled Substances *Act. Neuropharmacology, 142*, 143-166. https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2018.05.012

Johnson, M. W., Richards, W. A., & Griffiths, R. R. (2008). Human hallucinogen research: Guidelines for safety. *Journal of Psychopharmacology*, *22*(6), 603-620. https://doi.org/10.1177/0269881108093587

Johnson, M. W., Sewell, R. A., & Griffiths, R. R. (2012). Psilocybin dose-dependently causes delayed, transient headaches in healthy volunteers. *Drug and Alcohol Dependence*, *123*(1-3), 132-140. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2011.10.029

Kast, E. C., & Collins, V. J. (1964). Study of lysergic acid diethylamide as an analgesic agent. *Anesthesia & Analgesia*, *43*(3), 285-291. https://doi.org/10.1213/00000539-196405000-00013

Kavenská, V., & Simonová, H. (2015). Ayahuasca tourism: Participants in shamanic rituals and their personality styles, motivation, benefits and risks. *Journal of Psychoactive Drugs*, *47*(5), 351-359. https://doi.org/10.1080/02791072.2015.1094590

Keeler, M. H., & Reifler, C. B. (1967). Suicide during an LSD reaction. *American Journal of Psychiatry*, *123*(7), 884-885. https://doi.org/10.1176/ajp.123.7.884

Kettner, H., Mason, N. L., & Kuypers, K. P. (2019). Motives for classical and novel psychoactive substances use in psychedelic polydrug users. *Contemporary Drug Problems, 46*(3), 304-320. https://doi.org/10.1177/0091450919863899

Kingston, S., Rose, M., Cohen-Serrins, J., & Knight, E. (2017). A qualitative study of the context of child and adolescent substance use initiation and patterns of use in the first year for early and later initiators. *PLoS one*, *12*(1), Article e0170794. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170794

Ko, K., Kopra, E. I., Cleare, A. J., & Rucker, J. J. (2023). Psychedelic therapy for depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 322*, 194-204. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.168

Kopra, E. I., Ferris, J. A., Winstock, A. R., Young, A. H., & Rucker, J. J. (2022). Adverse experiences resulting in emergency medical treatment seeking following the use of magic mushrooms. *Journal of Psychopharmacology, 36*(8), 965-973. https://doi.org/10.1177/02698811221084063

Kopra, E. I., Ferris, J. A., Rucker, J. J., McClure, B., Young, A. H., Copeland, C. S., & Winstock, A. R. (2022b). Adverse experiences resulting in emergency medical treatment seeking following the use of lysergic acid diethylamide (LSD). *Journal of Psychopharmacology, 36*(8), 956-964. https://doi.org/10.1177/02698811221099650

Krebs, T. S., & Johansen, P. Ø. (2013). Psychedelics and mental health: A population study. *PloS one, 8*(8), Article e63972. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0063972

Kuypers, K. P., Riba, J., de la Fuente Revenga, M., Barker, S., Theunissen, E. L., & Ramaekers, J. G. (2016). Ayahuasca enhances creative divergent thinking while decreasing conventional convergent thinking. *Psychopharmacology, 233*, 3395-3403. https://doi.org/10.1093/ijnp/pyv039

Lake, S., & Lucas, P. (2023). The Canadian psychedelic survey: Characteristics, patterns of use, and access in a large sample of people who use psychedelic drugs. *Psychedelic Medicine, 1*(2), 98-110. https://doi.org/10.1089/psymed.2023.0002

Larousse. (2024). *Définition du terme « spirituel »*. https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/spirituel/74251

Lassen, J. F., Lassen, N. F., & Skov, J. (1993). Hallucinogenic mushroom use by Danish students: Pattern of consumption. *Journal of Internal Medicine*, *233*(2), 111-112. https://doi.org/10.1111/j.1365-2796.1993.tb00661.x

Leary, T., Litwin, G. H., & Metzner, R. (1963). Reactions to psilocybjn administered in a supportive environment. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *137*(6), 561-573. https://doi.org/10.1097/00005053-196312000-00007

Lerner, M., & Lyvers, M. (2006). Values and beliefs of psychedelic drug users: A cross-cultural study. *Journal of Psychoactive Drugs*, *38*(2), 143-147. https://doi.org/10.1080/02791072.2006.10399838

Liechti, M. E. (2017). Modern clinical research on LSD. *Neuropsychopharmacology*, *42*(11), 2114-2127. https://doi.org/10.1038/npp.2017.86

Lingier, A., & Vandewiele, W. (2021). The decline of religious life in the twentieth century. *Religions*, *12*(6), Article 388. https://doi.org/10.3390/rel12060388

Lowe, H., Toyang, N., Steele, B., Valentine, H., Grant, J., Ali, ANgwa, W., & Gordon, L. (2021). The therapeutic potential of psilocybin. *Molecules*, *26*(10), Article 2948. https://doi.org/10.3390/molecules26102948

Luce, T. S., & Merrell, J. C. (1995). Perceived dangerousness of recreational drugs. *Journal of Drug Education*, *25*(4), 297-306. https://doi.org/10.2190/0X7U-5X1A-9YB3-9X1Y

Luoma, J. B., Chwyl, C., Bathje, G. J., Davis, A. K., & Lancelotta, R. (2020). A meta-analysis of placebo-controlled trials of psychedelic-assisted therapy. *Journal of Psychoactive Drugs*, *52*(4), 289-299. https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1769878

Lutkajtis, A. (2021). Entity encounters and the therapeutic effect of the psychedelic mystical experience. *Journal of Psychedelic Studies*, *4*(3), 171-178. https://doi.org/10.1556/2054.2020.00143

Ly, C., Greb, A. C., Cameron, L. P., Wong, J. M., Barragan, E. V., Wilson, P. C., Burbach, K. F., Soltanzadeh Zarandi, S., Sood, A., Paddy, M. R., Duim, W. C., Dennis, M. Y., McAllister, A. K., Ori-McKenney, K. M., Gray, J. A., & Olson, D. E. (2018). Psychedelics promote structural and functional neural plasticity. *Cell Reports*, *23*(11), 3170-3182. https://doi.org/10.1016/j.celrep.2018.05.022

Lyvers, M., & Meester, M. (2012). Illicit use of LSD or psilocybin, but not MDMA or nonpsychedelic drugs, is associated with mystical experiences in a dose-dependent manner. *Journal of Psychoactive Drugs*, *44*(5), 410-417. https://doi.org/10.1080/02791072.2012.736842

MacLean, K. A., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2011). Mystical experiences occasioned by the hallucinogen psilocybin lead to increases in the personality domain of openness. *Journal of Psychopharmacology*, *25*(11), 1453-1461. https://doi.org/10.1177/0269881111420188

Marcia, J., & Josselson, R. (2013). Eriksonian personality research and its implications for psychotherapy. *Journal of Personality*, *81*(6), 617-629. https://doi.org/10.1111/jopy.12014

Marinho, P. A., & Leite, E. M. A. (2010). Quantification of LSD in illicit samples by high performance liquid chromatography. *Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences, 46*, 695-703. https://doi.org/10.1590/S1984-82502010000400011

Marona-Lewicka, D., Thisted, R. A., & Nichols, D. E. (2005). Distinct temporal phases in the behavioral pharmacology of LSD: Dopamine D 2 receptor-mediated effects in the rat and implications for psychosis. *Psychopharmacology*, *180*, 427-435. https://doi.org/10.1007/s00213-005-2183-9

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 2*, 21-28. https://doi.org/10.1037/h0054346

Matsushima, Y., Shirota, O., Kikura-Hanajiri, R., Goda, Y., & Eguchi, F. (2009). Effects of Psilocybe argentipes on marble-burying behavior in mice. *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry, 73*(8), 1866-1868. https://doi.org/10.1271/bbb.90095

McMillan, B., & Conner, M. (2003). Applying an extended version of the theory of planned behavior to illicit drug use among Students 1. *Journal of Applied Social Psychology*, *33*(8), 1662-1683. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01968.x

Ministère de la Justice Canada. (n.d.). *Loi réglementant certaines drogues et autres substances*. https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/c-38.8/page-11.html

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2024, 19 juillet). *Loi de l'effet – Affiche*. *Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux.* https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000271/

Moreno, F. A., Wiegand, C. B., Taitano, E. K., & Delgado, P. L. (2006). Safety, tolerability, and efficacy of psilocybin in 9 patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, *67*(11), 1735-1740. https://doi.org/10.4088/JCP.v67n1110

Morgan, C. J., Muetzelfeldt, L., Muetzelfeldt, M., Nutt, D. J., & Curran, H. V. (2010). Harms associated with psychoactive substances: Findings of the UK National Drug Survey. *Journal of Psychopharmacology*, *24*(2), 147-153. https://doi.org/10.1177/0269881109106915

Morris, J., & Davies, E. (2025). Taking pleasure seriously: Should alcohol research say more about fun?'No safe level'advocates must take note. *Addiction (Abingdon, England)*, 120(6), 1084.

Mosina, I., & Michael, P. (2024). Recreational use of psychedelics at music festivals: Motivation, nature of experiences and learnings. *Journal of Psychedelic Studies*, *8*(1), 106-121. https://doi.org/10.1556/2054.2023.00282

Murnane, K. S. (2019). Serotonin 2A receptors are a stress response system: Implications for post-traumatic stress disorder. *Behavioural Pharmacology*, *30*(2 and 3), 151-162. https://doi.org/10.1097/FBP.0000000000000459

Muthukumaraswamy, S. D., Carhart-Harris, R. L., Moran, R. J., Brookes, M. J., Williams, T. M., Errtizoe, D., Errtizoe, D., Sessa, B., Papadopoulos, A., Bolstridge, M., Singh, K. D., Feilding, A., Friston, K. J., & & Nutt, D. J. (2013). Broadband cortical desynchronization underlies the human psychedelic state. *Journal of Neuroscience*, *33*(38), 15171-15183. https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2063-13.2013

Newberg, A. B., & Iversen, J. (2003). The neural basis of the complex mental task of meditation: Neurotransmitter and neurochemical considerations. *Medical Hypotheses, 61*(2), 282-291. https://doi.org/10.1016/S0306-9877(03)00175-0

Nichols, D. E. (2004). Hallucinogens. *Pharmacology & Therapeutics*, *101*(2), 131-181. https://doi.org/10.1016/j.pharmthera.2003.11.002

Nichols, D. E. (2016). Psychedelics. *Pharmacological Reviews*, *68*(2), 264-355. https://doi.org/10.1124/pr.115.011478

Nutt, D. J., & Carhart-Harris, R. (2021). The current status of psychedelics in psychiatry. *JAMA Psychiatry*, *78*(2), 121-122. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.2171

Nutt, D. J., King, L. A., & Phillips, L. D. (2010). Drug harms in the UK: A multicriteria decision analysis. *The Lancet*, *376*(9752), 1558-1565. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61462-6

O'Brien, C. P. (2011). Drug Addiction. Dans L. L. Brunton (Éd.), *Goodman & Gilman's: The pharmacological basis of therapeutics* (12e éd., pp. 649-668). McGraw-Hill.

Olson, D. E. (2018). Psychoplastogens: A promising class of plasticity-promoting neurotherapeutics. *Journal of Experimental Neuroscience*, *12*. https://doi.org/10.1177/1179069518800508

Ona, G. (2018). Inside bad trips: Exploring extra-pharmacological factors. *Journal of Psychedelic Studies*, *2*(1), 53-60. https://doi.org/10.1556/2054.2018.001

Oregon Health Authority. (n.d.). Psilocybin development period. Oregon.gov. https://www.oregon.gov/oha/ph/preventionwellness/pages/psilocybin-development-period.aspx

Orsi, M. M., Brochu, S., Lafortune, D., & Patenaude, C. (2014). Factors associated with the motivation to use psychoactive substances and the motivation to change in adolescents in an authoritarian context. *Children and Youth Services Review*, *39*, 11-19. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.12.009

Osmond, H. (1957). A review of the clinical effects of psychotomimetic agents. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *66*(3), 418-434. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1957.tb40738.x

Paillé, P., & Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (5e éd.). Armand Colin.

Parker, C., Scott, S., & Geddes, A. (2019). *Snowball sampling. SAGE research methods foundations*. SAGE Publication. https://doi.org/10.4135/9781526421036831710

Passie, T., Seifert, J., Schneider, U., & Emrich, H. M. (2002). The pharmacology of psilocybin. *Addiction Biology*, *7*(4), 357-364. https://doi.org/10.1080/13556210 1000005937

Pestana, J., Beccaria, F., & Petrilli, E. (2021). Psychedelic substance use in the Reddit psychonaut community. A qualitative study on motives and modalities. *Drugs and Alcohol Today*, *21*(2), 112-123. https://doi.org/10.1108/DAT-03-2020-0016

Pettigrew, J. (2011). Iconography in Bradshawb rock art: Breaking the circularity. *Clinical and Experimental Optometry*, *94*(5), 403-417. https://doi.org/10.1111/j.1444-0938.2011.00648.x

Pires, A. (1997). *Échantillonnage et recherche qualitative : essai théorique et méthodologique.* https://medecine-generale.sorbonne-universite.fr/wp-content/uploads/2020/09/Echantillonnage-et-recherche-qualitative-essai-the%CC%81orique-et-methodologique.pdf

Poupart, J. (1997). *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Gaëtan Morin.

Preller, K. H., & Vollenweider, F. X. (2018). Phenomenology, structure, and dynamic of psychedelic states. Dans A. L. Halberstadt, F. X. Vollenweider, & D. E. Nichols (Éds) *Behavioral neurobiology of psychedelic drugs. Current topics in behavioral neurosciences*, vol. 36. Springer. https://doi.org/10.1007/7854_2016_459

Prepeliczay, S. (2002). Socio-cultural and psychological aspects of contemporary LSD use in Germany. *Journal of Drug Issues*, *32*(2), 431-458. https://doi.org/10.1177/002204260203200207

Price, J., Cole, V., & Goodwin, G. M. (2009). Emotional side-effects of selective serotonin reuptake inhibitors: Qualitative study. *The British Journal of Psychiatry*, *195*(3), 211-217. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.108.051110

Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, *12*(1), 38-48. https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38

Rao, N., & Kemper, K. J. (2017). Online training in specific meditation practices improves gratitude, well-being, self-compassion, and confidence in providing compassionate care among health professionals. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 22*(2), 237-241. https://doi.org/10.1177/2156587216642102

Reynolds, P. C., & Jindrich, E. J. (1985). A mescaline associated fatality. *Journal of Analytical Toxicology*, *9*(4), 183-184. https://doi.org/10.1093/jat/9.4.183

Rhinewine, J. P., & Williams, O. J. (2007). Holotropic breathwork: The potential role of a prolonged, voluntary hyperventilation procedure as an adjunct to psychotherapy. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 13*(7), 771-776. https://doi.org/10.1089/acm.2006.6203

Rhodes, T., & Hedrich, D. (2010). *Harm reduction: Evidence, impacts, and challenges*. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. https://doi.org/10.2810/29497

Riley, S. C., & Blackman, G. (2008). Between prohibitions: Patterns and meanings of magic mushroom use in the UK. *Substance Use & Misuse*, *43*(1), 55-71. https://doi.org/10.1080/10826080701772363

Roseman, L., Nutt, D. J., & Carhart-Harris, R. L. (2018). Quality of acute psychedelic experience predicts therapeutic efficacy of psilocybin for treatment-resistant depression. *Frontiers in Pharmacology*, *8*, Article 974. https://doi.org/10.3389/fphar.2017.00974

Rosenblat, J. D., Simon, G. E., Sachs, G. S., Deetz, I., Doederlein, A., DePeralta, D., Dean, M. M., & McIntyre, R. S. (2019). Treatment effectiveness and tolerability outcomes that are most important to individuals with bipolar and unipolar depression. *Journal of Affective Disorders*, *243*, 116-120. https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.027

Ruban, A., & Kołodziej, A. A. (2018). Changes in default-mode network activity and functional connectivity as an indicator of psychedelic-assisted psychotherapy effectiveness. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia/Neuropsychiatry and Neuropsychology, 13*(3), 91-97. https://doi.org/10.5114/nan.2018.81249

Ruck, C. A., Bigwood, J., Staples, D., Ott, J., & Wasson, R. G. (1979). Entheogens. *Journal of Psychedelic Drugs*, *11*(1-2), 145-146. https://doi.org/10.1080/02791072.1979.10472098

Rucker, J. J., Iliff, J., & Nutt, D. J. (2018). Psychiatry & the psychedelic drugs. Past, present & future. *Neuropharmacology, 142*, 200-218. https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2017.12.040

Samorini, G. (1992). The oldest representations of hallucinogenic mushrooms in the world (Sahara Desert, 9000-7000 BP). *Integration*, *2*(3), 69-78. https://bibliography.maps.org/resources/download/16354

Schlag, A. K., Aday, J., Salam, I., Neill, J. C., & Nutt, D. J. (2022). Adverse effects of psychedelics: From anecdotes and misinformation to systematic science. *Journal of Psychopharmacology, 36*(3), 258-272. https://doi.org/10.1177/02698811211069100

Schmid, Y., Gasser, P., Oehen, P., & Liechti, M. E. (2021). Acute subjective effects in LSD-and MDMA-assisted psychotherapy. *Journal of Psychopharmacology*, *35*(4), 362-374. https://doi.org/10.1177/0269881120959604

Schmits, E., Mathys, C., & Quertemont, E. (2015). A longitudinal study of cannabis use initiation among high school students: Effects of social anxiety, expectancies, peers and alcohol. *Journal of Adolescence*, *41*, 43-52. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.02.009

Schultes, R. E. (1969). Hallucinogens of plant origin: Interdisciplinary studies of plants sacred in primitive cultures yield results of academic and practical interest. *Science*, *163*(3864), 245-254. https://doi.org/10.1126/science.163.3864.245

Sessa, B. (2020). *The psychedelic renaissance: Reassessing the role of psychedelic drugs in 21st century psychiatry and society*. Aeon Books.

Simonsson, O., Hendricks, P. S., Chambers, R., Osika, W., & Goldberg, S. B. (2023). Prevalence and associations of challenging, difficult or distressing experiences using classic psychedelics. *Journal of Affective Disorders*, *326*, 105-110. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.073

Smigielski, L., Scheidegger, M., Kometer, M., & Vollenweider, F. X. (2019). Psilocybin-assisted mindfulness training modulates self-consciousness and brain default mode network connectivity with lasting effects. *NeuroImage, 196*, 207-215. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2019.04.009

Soares, C. M., Leite, Â., & Pinto, M. (2023). Self-care practices with psychedelics – A qualitative study of users' perspectives. *Journal of Psychoactive Drugs*, *55*(2), 159-169. https://doi.org/10.1080/02791072.2022.2071134

Spring, M. G., Ostrow, R. D., & Hallock, R. M. (2016). A profile of those who use hallucinogenic mushrooms. Dans V. R. Preedy (Éd.), *Neuropathology of drug addictions and substance misuse* (pp. 794-800). https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800212-4.00074-1

Stijve, T., & Kuyper, T. W. (1985). Occurrence of psilocybin in various higher fungi from several European countries. *Planta Medic*a, *51*(05), 385-387. https://doi.org/10.1055/s-2007-969526

Strassman, R. J. (1984). Adverse reactions to psychedelic drugs. A review of the literature. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *172*(10), 577-595. https://doi.org/10.1097/00005053-198410000-00001

Strassman, R. J. (1995). Hallucinogenic drugs in psychiatric research and treatment perspectives and prospects. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *183*(3), 127-138. https://doi.org/10.1097/00005053-199503000-00002

Strassman, R. J. (2000). DMT: The spirit molecule: A doctor's revolutionary research into the biology of near-death and mystical experiences. Simon and Schuster. The *American Journal of Psychiatry, 159*(8), 1448-1449. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.8.1448

Studerus, E., Gamma, A., Kometer, M., & Vollenweider, F. X. (2012). Prediction of psilocybin response in healthy volunteers. *PloS one*, *7*(2), Article e30800. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0030800

Studerus, E., Kometer, M., Hasler, F., & Vollenweider, F. X. (2011). Acute, subacute and long-term subjective effects of psilocybin in healthy humans: A pooled analysis of experimental studies. *Journal of Psychopharmacology, 25*(11), 1434-1452. https://doi.org/10.1177/0269881110382466

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *National survey on drug use and health*. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519720/

Taylor, M., Mackay, K., Murphy, J., McIntosh, A., McIntosh, C., Anderson, S., & Welch, K. (2012). Quantifying the RR of harm to self and others from substance misuse: Results from a survey of clinical experts across Scotland. *BMJ Open*, *2*(4), Article e000774. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2011-000774

Therapeutic Goods Administration. (2023). Change to classification of psilocybin and MDMA to enable prescribing by authorised psychiatrists. https://www.tga.gov.au/news/media-releases/change-classification-psilocybin-and-mdma-enable-prescribing-authorised-psychiatrists

Thiruchselvam, T., Malik, S., & Le Foll, B. (2017). A review of positron emission tomography studies exploring the dopaminergic system in substance use with a focus on tobacco as a co-variate. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, *43*(2), 197-214. https://doi.org/10.1080/00952990.2016.1257633

Titus, J. C., Godley, S. H., & White, M. K. (2007). A post-treatment examination of adolescents' reasons for starting, quitting, and continuing the use of drugs and alcohol. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse, 16*(2), 31-49. https://doi.org/10.1300/J029v16n02_02

van Amsterdam, J., Nutt, D., Phillips, L., & van den Brink, W. (2015). European rating of drug harms. *Journal of Psychopharmacology*, *29*(6), 655-660. https://doi.org/10.1177/0269881115581980

van Amsterdam, J., Opperhuizen, A., Koeter, M., & Van den Brink, W. (2010). Ranking the harm of alcohol, tobacco and illicit drugs for the individual and the population. *European Addiction Research*, *16*(4), 202-207. https://doi.org/10.1159/000317249

van Amsterdam, J., Opperhuizen, A., & van den Brink, W. (2011). Harm potential of magic mushroom use: A review. *Regulatory Toxicology and Pharmacology, 59*(3), 423-429. https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2011.01.006

van den Heuvel, L. L. (2014). Stahl's essential psychopharmacology: Neuroscientific basis and practical applications (4th ed.). *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, *26*(2), 157-158. https://doi.org/10.2989/17280583.2014.914944.

Vardy, M. M., & Kay, S. R. (1983). LSD psychosis or LSD-induced schizophrenia?: A multimethod inquiry. *Archives of General Psychiatry*, *40*(8), 877-883. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1983.01790070067008

Vizeli, P., Straumann, I., Holze, F., Schmid, Y., Dolder, P. C., & Liechti, M. E. (2021). Genetic influence of CYP2D6 on pharmacokinetics and acute subjective effects of LSD in a pooled analysis. *Scientific Reports*, *11*(1), Article 10851. https://doi.org/10.1038/s41598-021-90343-y

Vollenweider, F. X. (2001). Brain mechanisms of hallucinogens and entactogens. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *3*(4), 265-279. https://doi.org/10.31887/DCNS.2001.3.4/fxvollenweider

Vollenweider, F. X., & Geyer, M. A. (2001). A systems model of altered consciousness: Integrating natural and drug-induced psychoses. *Brain Research Bulletin*, *56*(5), 495-507. https://doi.org/10.1016/S0361-9230(01)00646-3

Vollenweider, F. X., & Kometer, M. (2010). The neurobiology of psychedelic drugs: Implications for the treatment of mood disorders. *Nature Reviews Neuroscience*, *11*(9), 642-651. https://doi.org/10.1038/nrn2884

Wasson, R. G. (1971). The soma of the Rig Veda: what was it?. *Journal of the American Oriental Society, 91*, 169-187.

Watts, R., Day, C., Krzanowski, J., Nutt, D., & Carhart-Harris, R. (2017). Patients' accounts of increased "connectedness" and "acceptance" after psilocybin for treatment-resistant depression. *Journal of Humanistic Psychology*, *57*(5), 520-564. https://doi.org/10.1177/0022167817709585.

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, *9*(1), 1-11. https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3

Whitfield-Gabrieli, S., & Ford, J. M. (2012). Default mode network activity and connectivity in psychopathology. *Annual Review* of *Clinical Psychology*, *8*(1), 49-76. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143049

Winkelman, M. J. (2018). An ontology of psychedelic entity experiences in evolutionary psychology and neurophenomenology. *Journal of Psychedelic Studies, 2*(1), 5-23. https://doi.org/10.1556/2054.2018.002

Yockey, R. A., Vidourek, R. A., & King, K. A. (2020). Trends in LSD use among US adults: 2015–2018. *Drug and Alcohol Dependence*, *212*, Article 108071. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2020.108071

Zinberg, N. E. (1984). *Drug, set, and setting: The basis for controlled intoxicant use* (Vol. 7). New Haven, CT: Yale University Press.

Appendice A
Guide d'entretien

GUIDE D'ENTRETIEN : THÈMES ET SOUS THÈMES DE L'ENTRETIEN QUALITATIF POUR L'ESSAI

1. **Questions générales** (très brièvement)
   - Quels sont tes principaux intérêts dans ta vie? (loisirs, projet personnel)
   - Quelles sont tes occupations? (emplois, bénévolat, etc.)
   - Comment te décrirais-tu comme personne?

Définir ce qu'est une drogue psychédélique :

Hallucinogènes sérotoninergiques qui agit comme un puissant agoniste partiel sur le 5-HT-2A. Exemple : LSD, champignon magique, ayhauasca, DMT, mescaline (peyotl).

2. **Consommation de drogues psychédéliques**
   - Quels psychédéliques?
   - Environ combien de fois as-tu consommé une drogue psychédélique?
   - Depuis cette première fois, quelle est ta fréquence d'utilisation?
   - Qu'est-ce qui influence ta fréquence de consommation?
   - Quel est le dosage que tu prends lorsque tu consommes?
   - Quelle est ta plus grosse dose?

2.1. Contexte de consommation de psychédélique

- Dans quel(s) contexte(s) consommes-tu ces drogues? (Environnement physique lieu/où), quand? musique, activités, etc.)
- Quel est le contexte social (avec qui?) dans lequel tu consommes ces drogues?
- Dans quel état d'esprit étais-tu quand tu en as consommé (moral)?
- Comment te prépares-tu avant de prendre un psychédélique?

2.2 Motivations/raisons, effets, impacts

2.2.1 Motivations

- Quelles sont les raisons qui t'ont mené à ta première consommation d'un psychédélique?
- Quels sont les facteurs qui t'ont motivé à recommencer cette consommation?
- Qu'est-ce que tu recherches (effets) quand tu consommes un psychédélique?

2.2.2 Effets

- -Quels sont les effets ressentis, effets physiologiques et effets globaux que tu expérimentes?
- Dans quel état psychologique es-tu lors de ces prises? / Qu'est-ce que tu vis lors de cette prise?

2.2.3 Impacts

- Quel sont les impacts autant positifs que négatifs de tes consommations de psychédélique? Autant dans ta sphère personnelle, professionnelle et santé (psychologique et physique) / comment crois-tu que les psychédéliques ont amélioré ou nuit à ta vie?
- Quelle a été l'expérience la plus importante/significative sous l'effet d'un psychédélique et pourquoi?
- Quelle a été ton expérience la plus positive de cette consommation?

2.3 Expérience difficile (bad trip) et comportement dangereux.

- Parle-moi d'une expérience difficile (bad trip, anxiété, terreur intense, etc.) à la suite de ta consommation de psychédélique si c'est arrivé. Quel était le contexte?
- Quels ont été les risques, inconvénients et inconfort relié à cette prise?
- Quelles ont été tes stratégies pour aller mieux? En quoi ça t'a aidé?
- Quel a été l'impact de cette expérience sur ta vie par la suite?
- Quels comportements dangereux as-tu pu avoir sous l'effet d'un psychédélique?
- Quelles sont les conditions qui peuvent te mener à ces expériences difficiles ou à des comportements dangereux selon toi?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à prévenir ce genre d'expérience?
- Quelles sont les conditions qui peuvent t'aider à consommer un psychédélique de la manière la plus sécuritaire?
- Quel type t'aide aimerait tu recevoir pour t'aider avec ces expériences?
- Quel type de services qui n'existe pas nécessairement, mais que tu aimerais recevoir en lien avec les psychédéliques?

2.4 Comment s'en procurer

- Moyen de s'en procurer
- Mesure que tu prends pour tester la qualité

3. Microdosage

- As-tu déjà fait du microdosage?
- Qu'est-ce qui te motivait à faire du microdosage?
- Quels effets ressentais-tu sur le microdosing?
- Qu'est-ce que le microdosage t'apportait? / Quel est l'impact du microdosage sur ta vie?

4. **Opinion**
   - Quelle est ton opinion sur la consommation de ces drogues psychédéliques (récréative, psychothérapeutique, cérémonial)? ou quelles sont tes perceptions liées aux psychédéliques?
   - Que sais-tu des lois concernant ces drogues? Qu'en penses-tu?

5. **Consommation générale** (toutes les drogues incluant alcool sauf psychédéliques)
   - Quelle est la place de ta consommation dans ta vie?
   - Quelle est ta relation avec les drogues en général? (utilisation, contrôle/perte de contrôle)
   - Quelles substances consommes-tu et à quelle fréquence?
   - Comment te sens-tu vis-à-vis cette consommation?
   - Pour quelle raison consommes-tu ces drogues?
   - Qu'est-ce qui a fait en sorte que tu as continué ou cessé ta consommation?
   - Quels sont les impacts positifs /négatifs de cette consommation (personnel, professionnel et santé)?
   - Quel est le contexte de ta première prise de drogue?

6. **Projet d'avenir ou rêves**

   6.1 Intention futur face à son utilisation de drogue psychédélique et en général.

   6.2 Projet général dans ta vie.

Appendice B
Affiche de recrutement

PROJET DE RECHERCHE : RAISONS, CONTEXTES D'UTILISATION ET IMPACTS DES DROGUES PSYCHÉDÉLIQUES

Critère de sélection :

- Être âgé de 18 ans et plus
- Avoir consommé au moins trois fois un des psychédéliques: LSD, champignon magique, ayahuasca, mescaline et DMT.) au cours de la vie
- Avoir consommé une drogue psychédélique au moins une fois dans la dernière année
- Ne pas avoir mélangé le psychédélique avec une autre substance non-psychédélique.

Participation :

- Entretien confidentiel d'une durée moyenne d'une heure
- Compensation financière de 20 $
- Lieu : Local de l'UQTR ou un endroit près de votre demeure. Entretien possible par Zoom ou téléphone.

Objectif :

Le but de cette étude est de documenter la consommation de drogues psychédéliques (motifs/raisons, effets positifs et négatifs, expériences difficiles, impacts, contextes d'utilisation, etc.

Pour nous joindre :

Courriel : carl-antoine.leclerc@uqtr.ca

Téléphone ou messagerie : 819-701-7294

Numéro de certificat : CER-21-273-07.02

Appendice C
Questionnaire de données sociodémographiques

Code du participant

QUESTIONNAIRE DE DONNÉES SOCIODÉMOGRAPHIQUES

Projet de recherche
Raisons, contextes d'utilisation et impacts des drogues psychédéliques

Natacha Brunelle, professeure en psychoéducation
Carl-Antoine Leclerc, étudiant au doctorat en psychologie

Sexe : _____
Date de naissance (JJ/MM/AAAA) : _____
Âge : _____
Nationalité : _____
Origine ethnique : _____

État civil

☐ Célibataire
☐ Marié(e) depuis plus d'un an
☐ En couple
☐ Conjoint de fait (habite avec la personne)
☐ Séparé(e) − Divorcé(e)

Actuellement, es-tu aux études?

☐ **Oui**, à temps plein
☐ **Oui**, à temps partiel
Niveau scolaire : _____
Programme d'étude : _____
Lieu : _____
☐ **Non**
Niveau de scolarité obtenue : _____
Programme d'étude : _____
Lieu : _____
Moment de fin des études : _____

Aspirations scolaires

☐ Terminer mon DES
☐ Terminer mon DEP ou DEC
☐ Terminer mon baccalauréat
☐ Terminer ma maitrise ou mon doctorat
☐ Je ne sais pas
☐ Aucune
☐ J'ai terminé mes études

Rappeler au participant la nature confidentielle de l'entretien

Occupes-tu un emploi actuellement*? (Travail déclaré ou non-déclaré / travail au noir)*

☐ Oui, à temps plein.
Lieu : Silicium
Argent gagné par semaine : _____

☐ Oui, à temps partiel.
Lieu : _____
Argent gagné par semaine : _____

☐ Non

Autre(s) source(s) de revenus? *(p. ex. prêts, chômage, aide sociale, etc.)* :

Provenance(s) : _____
Montant(s) : _____

Responsabilités financières

☐ J'assume toutes mes dépenses seul(e) (prêts, bourses, revenus, économies, etc.)
☐ Une faible portion de mes dépenses est assumée par des tiers (parents, conjoint(e), colocataire)
☐ Je contribue moitié-moitié à défrayer mes dépenses (logement, scolarité, etc.) avec des tiers (parents, conjoint(e), colocataire)
☐ La plupart de mes dépenses sont aux frais d'un tiers

Où habites-tu présentement?

☐ Chez mes parents
☐ En appartement
☐ Dans ma maison
☐ Dans mon condominium
☐ Autre. Précisez : _____

Avec qui habites-tu?

- ☐ Avec des membres de ma famille
- ☐ Avec un ou des colocataires
- ☐ Seul(e)
- ☐ Avec mon conjoint ou ma conjointe seulement
- ☐ Avec mon conjoint ou ma conjointe et nos enfants
- ☐ Seulement avec mon(mes) enfants
- ☐ Autre. Précisez : _____

Dans quel genre de communauté habites-tu?

- ☐ Urbaine
- ☐ Rurale
- ☐ Communauté ou réserve autochtone

Appendice D
Guide de codification

GUIDE DE CODIFICATION

1.0 Introduction

1.1 Enthousiasme à l'idée de participer

1.2 Ma propre consommation (gens qui me demande si j'ai consommé)

2.0 Information sur le participant

2.1 Personnalité (curieux, extraverti, etc.)

2.2 Loisirs, intérêts (sport, activité spirituel, *wim hof*, méditation, etc.)

2.3 Emploi, entreprise, projet

2.4 Études

3.0 Acquisition/Approvisionnement

3.1 Internet

3.2 Entourage (ami, contact, etc.)

3.3 Vendeur

3.4 Risques liés à ça (se faire voler sur le *dark web*, stress illégal, pureté)

3.5 Moyens pour tester la qualité (moyen pour que la substance soit la moins toxique possible)

4.0 Premières expériences (si fait 2-3 fois rapproché dans la jeunesse)

4.1 Motif qui a mené à ça (curiosité, ami, etc.)

4.2 Contexte (lieux, entourage, ou quand comment)

4.3. Moment de la première expérience

4.4 Effet.

4.5 Impact

5.0 Posologie (fréquence et dosage) (peut-être le mettre plus au début)

5.1 Fréquence (sporadique, 1x par an) et ce qui influence la fréquence (train de vie et accès au produit…) Ce qui influence la fréquence selon le participant(e)

5.2 Dosage (n'inclus pas microdosing)

6.0 Effets deuxièmes expériences et plus (inclus esprit d'aventure, aller faire des choses dangereuses, être téméraire, effet de tolérance, appréciation de la nature, faune se rapproche)

6.1 Tout les effets

7.0 Motivation de la poursuite de prise de psychédélique (nostalgie, idée pour son travail entreprenariat)

7.1 Tous les motifs

8.0 Contexte de prise

8.1 Relation avec les personnes et nombre de personne*(qui et combien), lieux (nature, festival, salon, pêche, gaming), moments (été, partys, en vacances, etc.). Contexte interne, état psychologique.

8.2 Planification (horaire, (Le faire tôt le matin pour dormir le soir, planification du moment de la prise jour ou nuit), alimentation (manger avant ou être à jeun), avoir une intention (éprouver du plaisir ou prendre conscience de certaines choses (introspectif), avoir un cahier pour prendre des notes), sommeil (Avoir bien dormi la veille), choisir avec qui lors de la prise (seul, petit groupe, grand groupe), ambiance (préparé musique, ménage dans le salon, nature)

8.3 Non-planification (impulsif, si ça adonne, peut-être le mettre dans horaire)

9.0 Impacts (après l'effet physiologique)

9.01 Tous les impacts

10.0 Microdosage

10.1 Substance et protocole (posologie, dosage et fréquence)*

10.2 Motifs

10.3 Effets (sous la consommation)

10.4 Impacts (effet à moyen long-terme)

10.5 Opinion sur le microdosing

11.0 Opinion générale sur les psychédéliques

11.1 Expérience à vivre pour chaque personne

11.2 Légalité (informer davantage, meilleure qualité, pas de problème si ne fait du mal à personne, impact sur la société)

11.3 Potentiel thérapeutique

12.0 Intervention

12.1 Souhait envers l'utilisation des psychédéliques (aimerait être accompagner par une professionnelle)

12.2 Opinion sur la prévention des *badtrip* / hypothèse sur ce qui a mené à leur *badtrip*

12.3* Choses réalisées pour réduire une mauvaise expérience ou un comportement non sécuritaire (si n'a pas fait un psychédélique, car ne se sentait pas dans un contexte sécuritaire)

12.4 Stigmatisation et aisance de pouvoir en parler sans être stigmatisé (Gêné de parler de ses expériences à cause de l'acceptation sociale)

13.0 Intention consommation future

13.1 Explication continuation (inclus les motifs de continuation et les autres psychédéliques qu'ils aimerait essayer)

13.2 Explication non-continuation (inclus si non fait pendant une période de la vie, inclus pourquoi ne veut pas essayer d'autres psychédéliques)

14.0 Consommation des autres substances psychoactives

14.1 Substances, fréquence et posologie

14.2 Contextes

14.3 Effets

14.4 Motivations

14.5 Impacts

15.0 Projets futurs

15.1 Projets occupations et loisirs

15.2 Emploi

15.3 École

16.0 Autres