

MÉDECINE ANCESTRALE AMAZONIENNE POUR LE XXIE SIÈCLE :

Preuve de l'impact de l'utilisation cérémonielle de l'Ayahuasca dans un centre de guérison en Bolivie¹

MSC. HILVERT TIMMER²

Date : avril 2021

RÉSUMÉ

L'Ayahuasca est une plante enthéogène ancestrale d'une grande puissance et d'une grande importance chez les peuples amazoniens. Malgré le peu de reconnaissance et de renommée dont elle jouit en Bolivie, au cours des dix dernières années, elle a commencé à gagner une reconnaissance croissante parmi les explorateurs spirituels du monde occidental et les scientifiques des branches des neurosciences et de la psychiatrie. C'est une plante qui nécessite une utilisation appropriée afin d'en recevoir les bienfaits pour la santé physique, mentale et spirituelle, ce qui signifie une préparation basée sur la tradition amazonienne et avec la direction d'un guérisseur ayant une vaste expérience dans un cadre rituel. Aussi bien les études scientifiques que les témoignages des peuples autochtones confirment cela, malgré les différences profondes entre leurs visions du monde.

Les études scientifiques confirment à l'unanimité le grand potentiel de l'Ayahuasca en tant qu'outil mystique, efficace et sûr pour les traitements psychologiques et psychiatriques, susceptible de générer des changements conscients pour le bien-être de la vie des participants à la cérémonie, de manière profonde et à long terme, sans aucun effet indésirable.

Cette étude confirme les preuves du potentiel thérapeutique grâce à une analyse des expériences de 40 participants à des cérémonies amazoniennes dans un centre de guérison au cœur de la Bolivie. Il est mis en évidence que les effets dans l'univers intérieur des participants, c'est-à-dire au niveau de leur vision du monde, démontrent un impact durable qui se manifeste par des changements concrets

¹ Publié de l'original en espagnol : Pachakuti – revue d'analyse politique de la Vice-présidence de l'État plurinational de Bolivie, N° 2/2022. Traduction : Jacques Mabit, médecin, président fondateur du Centre Takiwasi, Tarapoto, Pérou.

² Licence en économie (HEAO/School for Business Administration and Economics, Groningen, Pays-Bas) et Master en Anthropologie Culturelle (Université libre, Amsterdam, Pays-Bas) ; copropriétaire du centre Quinta Conciencia, guide chamanique et membre du conseil d'administration du Forum Permanent d'Études Transdisciplinaires Ancestrales, de Recherche et de Savoir en Bolivie. Quinta Conciencia est un centre de permaculture et de guérison situé au cœur de la Bolivie, où les pratiques de permaculture sont enseignées et appliquées et où la médecine holistique pour la santé et la guérison est également appliquée. Pour contacter l'auteur : cel. +591 716 03465, e-mail : info@quintaconciencia.org , Samaipata, Bolivie.

et souvent profonds dans leur vie quotidienne, ce qui pourrait être renforcé davantage par un accompagnement et des exercices ultérieurs.

Mots clés : Plantes enthéogènes – ayahuasca – outil thérapeutique – centre de guérison – Bolivie

Evidence of the Impact of the ceremonial use of Ayahuasca in a Healing Center in Bolivia

Abstract (résumé en anglais)

Ayahuasca is an ancestral entheogen brew of plants of great power and great importance for the Amazon people. Although there has been scant recognition of it in Bolivia, in the last ten years the brew has started to gain a rapidly growing interest among spiritual explorers of the Western world, and among scientists of neuroscience and psychiatry. It is a concoction of plants that requires an appropriate use to be able to receive the benefits for physical, mental and spiritual health. This usage consists of a preparation based on the Amazonic tradition, and the guidance of a healer with profound experience within a ritual framework. The benefits of its use have been confirmed by scientists and by the testimonies of indigenous peoples, although their worldviews differ much.

Scientific studies confirm unanimously the great potential of Ayahuasca as a mystic, effective and secure tool for psychological and psychiatric treatments, without having any counter effect. Moreover, they confirm that the concoction can generate conscious changes on the short and the long term in the experience of well-being of the participants in the ceremonies.

In this study we confirm the evidence of its therapeutic potential through an analysis of the experiences of 40 participants in Amazonian ceremonies, all held in a healing center in the heart of Bolivia. It has been highlighted that especially the effects on the inner world of the participants, this is to say the worldview, demonstrates a long term impact, which are manifested through concrete, and often profound changes in the daily life of the participants. These can be even strengthened through guidance and exercises afterwards.

INTRODUCTION

L'Ayahuasca est considérée comme une plante enthéogène ou « plante de pouvoir » et fait partie des plantes maîtresses utilisées par les peuples autochtones et les natifs ancestraux d'Amérique latine, originaires de la jungle amazonienne. Les peuples ancestraux utilisent les plantes enthéogènes pour des raisons spirituelles, initiatiques et pour favoriser la santé, depuis probablement des temps préhistoriques (Schultes et al., 2001). La plante génère une perception élargie de la conscience, une profonde introspection et des expériences mystiques.

Les études scientifiques faisant référence à la consommation de plantes enthéogènes, de l'Ayahuasca en particulier, se retrouvent surtout dans les branches des neurosciences et de la psychiatrie. Pour les anthropologues, l'Ayahuasca est largement reconnue comme l'enthéogène chamanique le plus puissant qui existe (Metzner, 2006 : 3) et dans la tradition amazonienne, elle est considérée comme un « maîtresse des maîtresses » (Mabit, 2019).

Malgré les affirmations positives du monde scientifique international sur l'effet et la sécurité de l'Ayahuasca, l'acceptation de la plante comme outil thérapeutique demeure dans une sphère d'ignorance, de peur et de tabou social dans la société bolivienne³. Le but de cet article est d'informer sur l'utilisation et les effets de l'Ayahuasca à travers l'analyse du matériel scientifique actuel et l'analyse d'une étude réalisée dans un centre de guérison au cœur de la Bolivie.

2. ÉTUDES SUR L'AYAHUASCA

2.1 Les effets mesurés par la science

Des études scientifiques menées par des chercheurs internationalement reconnus, en particulier au cours des dix dernières années, mettent en évidence les avantages suivants pour l'être humain de l'utilisation de l'Ayahuasca :

³ Malgré peu de contre-indications et l'absence d'effets indésirables en cas d'utilisation appropriée, les médias relatent des récits de décès et de psychose chez les personnes qui ont pris de l'Ayahuasca à l'intérieur et à l'extérieur de l'Amazonie (Díaz Mayorga, 2009), ce qui génère une mauvaise publicité, des tabous et parfois des interdictions concernant l'utilisation de plantes enthéogènes. Ces récits doivent être compris dans leur contexte, celui du 21^e siècle où le « tourisme spirituel » ou « tourisme ayahuasquero » est à la mode et des milliers de citoyens d'Europe, d'Amérique du Nord et d'Amérique latine voyagent à la recherche d'Ayahuasca pour diverses raisons et ils la trouvent dans villes ou centres cérémoniels. Malheureusement, dans beaucoup de ces endroits, l'utilisation de l'Ayahuasca a été commercialisée et cette médecine est servie par des personnes sans expérience, sans préparation correcte ou sans éthique adéquate, en particulier en Amazonie péruvienne. La profanation du sacré a un prix très élevé (Mabit, 2016), et des effets pervers peuvent survenir. Cependant, il s'agit d'un phénomène étranger au bon usage traditionnel.

Effets au niveau psychospirituel

L'expérience profondément mystique, démontrée par le Questionnaire des Expériences Mystiques (Bogenschutz et al., 2015 ; Garcia-Romeu et al., 2015 ; Majić et al., 2015 ; Griffiths et al., 2016 ; Ross et al., 2016 ; Palhano-Fontes et al., 2018).

L'augmentation de la capacité de prise de conscience et d'introspection consciente. L'Ayahuasca active des zones cérébrales liées à la mémoire d'événements personnels (appelée mémoire épisodique) et à la conscience des émotions et des sensations internes (Riba et al., 2006 ; de Araujo et al., 2011). De plus, il a été montré que l'Ayahuasca génère l'extension de l'accès conscient aux processus inconscients de la personne, sans interférence de l'esprit critique-analytique (Hoffmann, 2001 : 29). C'est-à-dire que lors de l'ingestion, la personne est à la fois son propre thérapeute et patient. Hoffmann et al. (2001) ont enregistré de profonds changements dans l'activité électroencéphalographique (EEG) dans l'esprit des participants qui prenaient de l'Ayahuasca. Les données ont été obtenues lors de la prise et ont montré une augmentation statistiquement significative des ondes alpha et thêta. Les ondes alpha sont des indicateurs de l'attention consciente, tandis que les ondes thêta reflètent l'activité subconsciente qui facilite l'accès aux émotions, à la symbologie et aux souvenirs. Dans cet état modifié d'ondes alpha et thêta, le participant a un meilleur accès conscient à son domaine subconscient, sans l'interférence de l'esprit analytique, qui est similaire aux états hypnotiques et aux états de méditation profonde.

L'élargissement du système de croyance. Metzner (2006 : 37) a conclu que la plupart des Occidentaux qui ont des pratiques continues d'Ayahuasca élargissent leur système de croyance, transcendant les limites du paradigme matérialiste conventionnel de la science et de la psychologie occidentales⁴.

Effets au niveau psychologique et neurologique

L'augmentation des capacités psychologiques et de la flexibilité psychologique. Il a été vérifié par des mesures, que l'Ayahuasca augmente la capacité de penser de manière créative divergente (Kuypers et al. : 2016), et en parallèle améliore la capacité de pensée cognitive convergente (Uthaug,

⁴ Tout comme chez les peuples autochtones, les peuples asiatiques et les traditions ésotériques occidentales, la réalité des êtres spirituels immatériels commence à être acceptée, en même temps que la reconnaissance que nous vivons dans divers mondes parallèles de conscience.

2018). Par conséquent, Uthaug (et al., 2018) décrit la dissolution du moi enregistrée lors de la prise. Ces signes de souplesse psychologique sont bénéfiques pour l'équilibre psychologique de la personne.

Les capacités élargies des états méditatifs / *Mindfulness* (Soler et al. : 2015, Sampedro et al. : 2017, et Soler et al. : 2018). L'Ayahuasca augmente ce qu'on appelle en psychologie clinique la « décentration » (Soler et al., 2016), ou la capacité d'observer les pensées et les émotions comme des événements transitoires de l'esprit, sans se laisser retenir par elles. Cela réduit automatiquement les attitudes de jugement négatif et la réactivité intérieure, ce qui est l'objectif classique de la psychothérapie de *Mindfulness* (pleine conscience) (Kuypers, 2016).

Le potentiel thérapeutique pour la réduction de la dépression et des troubles mentaux (Grob et al., 1996 ; Segal et al., 2010 ; Bouso et al., 2012 ; Osório, 2015 ; Barbosa et al., 2016 ; Sanchez, 2016 ; Palhano-Fontes et al., 2018). La mesure des effets antidépresseurs indique que l'Ayahuasca induit des changements neuronaux qui se maintiennent dans le temps (Sampedro et al., 2017), scientifiquement prouvés jusqu'à trois semaines (Osório et al., 2015, Sanches et al., 2016) et quatre semaines après (Uthaug, 2018).

Le potentiel thérapeutique de réduction des addictions (Palhano-Fontes et al., 2018 ; Mabit, 2007 ; Thomas et al., 2013 ; Bouso, 2014 ; Labate et Canvar, 2014b ; Loizaga-Velder et Verres, 2014 ; Sampedro et al., 2017) ; et plus particulièrement la réduction de la consommation d'alcool (Doering-Silveira et al., 2005a ; Harris, 2012).

Les changements induits dans la personnalité. L'Ayahuasca modifie le cerveau physique (épaisseur du cortex cérébral), ce qui produit des changements dans le cerveau qui se manifestent par une plus grande inclination spirituelle (Bouso et al., 2015), et génère des modifications de personnalité.

La capacité de guérison du psychisme et du corps humain. L'Ayahuasca provoque une diminution de l'activité du Réseau Neuronal par Défaut (RND) (Palhano-Fontes et al., 2015). Des augmentations anormales de l'activité RND ont été trouvées dans un large éventail de maladies neurologiques telles que l'autisme, la maladie de Parkinson et l'Alzheimer, et d'affections psychiatriques comme la schizophrénie et la dépression (Palhano-Fontes et al., 2015). Par conséquent, l'Ayahuasca a le potentiel de devenir une médication pour ces troubles.

Effets sur les habitudes et la vie quotidienne

Les effets positifs (changements) dans les émotions et dans la vie quotidienne des personnes. Il a été prouvé que l'utilisation de l'Ayahuasca génère une augmentation des bonnes habitudes alimentaires

et d'une nourriture saine, une amélioration de la santé, de l'humeur, du bien-être et des valeurs personnelles, une diminution des psychopathologies, une meilleure acceptation de soi comme personne (Halpern et al., 2008 ; Bouso et al., 2012 ; Ona, 2019), un amour compatissant accru dans les relations (Harris, 2012) et une anxiété réduite (Grob et al., 1996 ; Bouso et al., 2012 ; Barbosa et al., 2016).

2.2 Preuves scientifiques de l'Ayahuasca comme outil thérapeutique

La déclaration suivante est formulée sur la base d'une longue liste de scientifiques internationalement reconnus, principalement issus des branches des neurosciences, de la psychologie et de la psychiatrie⁵:

Les études scientifiques confirment à l'unanimité le grand potentiel de l'Ayahuasca en tant qu'outil mystique, efficace et sûr pour les traitements psychologiques et psychiatriques, le traitement de la toxicomanie et de l'anxiété, à la fois en laboratoire et dans des contextes naturels, sans aucun effet indésirable en cas d'utilisation appropriée. Il existe diverses recherches qui affirment que la plante peut aider les humains à remettre en question et à transcender les concepts fondamentaux sur eux-mêmes, la nature et la réalité, et qu'elle peut générer des changements et du bien-être dans la vie des participants aux cérémonies, de manière profonde et à long terme.

Effets adverses et contre-indications

Plusieurs études ont montré que l'Ayahuasca n'est pas addictive et qu'il n'y a pas d'effets indésirables ou d'altérations de la santé physique ou mentale (ni neuropsychologique ni psychopathologique) à moyen et long terme avec une consommation continue, lorsqu'elle est utilisée correctement⁶. Peu d'enquêtes formulent une limitation de son utilisation en raison de problèmes de santé, cependant il existe certaines contre-indications.

⁵ Hoffmann et al., 2001; McKenna, 2004; Metzner, 2006; Gable, 2007; Griffiths et al., 2008; Halpern et al., 2008; Bouso and Riba, 2011; Bouso et al., 2012; dos Santos, 2013; Thomas et al., 2013; Loizaga- Velder y Verres, 2014; Labate & Cavnar, 2014b; Soler et al., 2015; Barbosa et al., 2016; Lebedev et al., 2016; Kuypers et al., 2016; Bouso et al., 2017; Sampedro et al., 2017; Palhano-Fontes et al., 2018; Soler et al., 2018; Ona: 2019.

⁶ Grob et al., 1996; Callaway et al., 1999; da Silveira et al., 2005; Doering-Silveira et al., 2005b; Halpern et al., 2008; Dos Santos et al., 2011; Bouso et al., 2012; Bouso et al., 2015; Barbosa et al., 2016; Bouso et al.: 2017; Palhano-Fontes et al., 2018.

L'Ayahuasca est considérée, en principe, contre-indiquée pour les personnes souffrant de troubles psychiatriques, en particulier chez les personnes sujettes à la psychose (Lima & Tófoli, 2011 ; Dos Santos & Strassman, 2011 ; Mabit, 2016). Aussi, selon Mabit (2016), les déséquilibres métaboliques représentent une contre-indication, comme, par exemple, un diabète avancé ou une insuffisance rénale chronique. De la même manière, poursuit Mabit, les affections cardiaques graves, les insuffisances respiratoires sévères (asthme, emphysème, etc.), les structures mentales qualifiées de borderline et les états délirants représentent *a priori* des contre-indications à la prise d'Ayahuasca.

De plus, à mesure que la reconnaissance de l'Ayahuasca grandit, il faudra faire de plus en plus attention pour éviter une utilisation inappropriée. Compte tenu des effets d'hyper suggestibilité générés par l'ingestion de la plante, il y a des risques lorsque les gens se soumettent à la direction de personnes à l'intégrité douteuse et à l'expérience limitée (Metzner, 2006 : 89).

3. MODÈLE DE L'ÉTUDE

3.1 La méthode et les participants⁷

Pour générer des résultats fiables, nous avons mesuré l'impact et la persistance dans le temps des cérémonies amazoniennes dans le centre de guérison à travers un questionnaire de 70 questions.

Les questions sont majoritairement d'ordre quantitatif. Le questionnaire est une adaptation de trois questionnaires psychologiques différents, parmi les plus utilisés dans les études sur les hallucinogènes : 1) Mystical Experiences de Pahnke (1963), 2) Persistent Effects, de Griffiths (2008), 3) After the Spiritual Experience, également adapté en tant que changements en soi-même et dans sa vie, par Harris (2017). Le questionnaire sur les expériences mystiques (MEQ) a été développé par Pahnke en 1963 comme un outil d'évaluation des expériences mystiques induites par des hallucinogènes. Le MEQ est basé sur le cadre conceptuel de Stace (1960) et couvre les dimensions les plus importantes de l'expérience mystique classique : unité (interne et externe), transcendance du temps et de l'espace, qualité contraire à l'éthique, caractère sacré, attitude positive et paradoxalité (Harris, 2017 : 22 ; Maclean, 2012 : 3). Le MEQ est largement revu et testé pour sa pertinence et sa précision (par exemple, Barrett, 2015). S'appuyant également sur les recherches de Pahnke, l'équipe de Griffiths a

⁷ Bien que les expériences puissent être mesurées subjectivement pour leur niveau de mysticisme et d'impact sur la vie quotidienne, et objectivement par les ondes cérébrales, on observe que la *magie existentielle* de l'expérience rituelle profonde ne peut être exprimée par des mots ou mesurée par des machines, car elle se joue dans le dialogue intime entre l'esprit de l'Ayahuasca – fréquemment mentionnée comme un non-humain dans la littérature scientifique - et l'esprit de la personne qui l'ingère. Quand on commence à rationaliser l'expérience, il semble qu'une partie de la « magie » rétrocède dans le subconscient de l'être humain.

développé le Questionnaire sur les Effets Persistants (Harris, 2017 : 23). Harris (2017) a adapté ce questionnaire dans le soi-disant « Après l'expérience spirituelle », pour une utilisation dans des études sur les effets des expériences avec l'Ayahuasca. Tous ces questionnaires explorent les mêmes qualités mystiques.

La méthode consiste en des mesures sur des cérémonies dans la vie réelle, non dans un contexte clinique, sans contrôle placebo. Du fait que les cérémonies se soient déroulées dans un cadre « réel », un groupe témoin placebo n'a pas été introduit, d'autant qu'il est difficile, voire impossible, de développer un placebo crédible pour les participants expérimentés. En tout cas, plusieurs autres études (Riba et al., 2003 ; Riba et al., 2006) ont déjà montré que les changements psychologiques, électrophysiologiques et neurologiques induits par l'Ayahuasca ne s'expliquent pas par l'effet placebo (Palhano-Fontes, 2015). Le questionnaire a été répondu principalement sur la base de la dernière expérience vécue par les participants, lors de 17 cérémonies différentes tenues dans le Centre.

Tous les participants étaient plus ou moins connus des chercheurs parce qu'ils avaient participé au moins une fois à une cérémonie dans le Centre. Les participants (N=40 avec données complètes) sont majoritairement des femmes (58%), avec un âge moyen de 36 ans, dans une fourchette de 18 à 64 ans. Les participants ont un niveau d'éducation élevé, 90% ont une formation universitaire, la majorité avec un baccalauréat (51%) et un diplôme de troisième cycle (38%). Les professions sont diverses, entre autres médecins, économistes, psychologues, avocats, travailleurs sociaux, anthropologues, publicistes et guides touristiques. Étant majoritairement des participants boliviens (68%) et des grandes villes (66% de Santa Cruz, Cochabamba et La Paz), la participation externe est cependant importante : 18% de l'hémisphère nord et 13% d'autres pays d'Amérique latine. 87% des participants ont essayé d'autres psychédéliques, en particulier la marijuana (80%), la Huachuma (63%), les produits chimiques tels que le LSD et le XTC (49%) et les champignons sacrés (40%). Pour 65% des participants, la première fois qu'ils ont pris de l'Ayahuasca remonte aux trois dernières années, 88% d'entre eux en ont pris moins de six fois et 20% n'en ont pris qu'une seule fois. La façon de se renseigner sur les cérémonies s'est faite par les amis et la famille pour 83% des participants, et la grande majorité est venue pour des raisons de quête spirituelle et à cause de « l'appel de la plante », mais aussi pour des raisons de malaise émotionnel/spirituel et de confusion dans leur vie.

3.2 Le contexte des cérémonies

Les prises d'Ayahuasca dans cette étude ont été réalisées lors de cérémonies traditionnelles de style amazonien, pour des raisons de guérison et n'étaient pas liées à des raisons scientifiques.

La prédisposition intérieure (*set*) est constituée des intentions, des attentes et de la motivation des participants. Au centre de guérison, avant de commencer la cérémonie, un travail est effectué pendant plusieurs jours de thérapies alternatives pour induire une clarification des intentions⁸. Le contexte ou cadre extérieur (*setting*) comprend, entre autres, l'espace cérémoniel, le guide, la manière de diriger, la musique et la décoration⁹.

Les cérémonies ont lieu la nuit, dans un espace cérémoniel protégé énergétiquement, dans un cadre rituel. L'espace (*kiva* ou *maloca*) est situé dans la nature, au bord d'une rivière, loin des distractions de la vie moderne. La durée est de cinq à sept heures et les participants ingèrent une ou deux tasses du breuvage au cours de la cérémonie, selon leur besoin d'approfondissement. La forme cérémonielle dans cette étude se situe dans la lignée des traditions amazoniennes, dans lesquelles les guides sont formés et expérimentés, et où ils offrent direction, guérison et soutien de contention¹⁰.

4. RÉSULTATS

Les réponses sont basées sur 17 cérémonies différentes au cours des deux dernières années. 74 % des participants ont vécu leur dernière expérience au centre de guérison au cours des 12 derniers mois. Les participantes avaient des motivations très différentes pour cette expérience, par exemple

⁸ Pour pouvoir participer aux cérémonies dans le centre de guérison, une diète préparatoire est requise à domicile ou dans le centre lui-même, de préférence accompagnée d'une désintoxication physique active et de thérapies alternatives psychologiques. Les guides n'autorisent pas la participation de personnes prenant des pilules ou toute autre forme de médication occidentale.

⁹ La plupart des recherches consultées ont été réalisées dans des conditions cliniques motivées par des raisons scientifiques, ou encore les données ont été fournies par des mesures effectuées parmi les participants de la tradition du Daime, à l'origine brésilienne, qui est fondamentalement différente de l'utilisation amazonienne de l'ayahuasca. Dans les publications des articles on peut observer qu'il y a une absence de mention du cadre : sous quelles formes (espace, cadre rituel, musique, etc.) et avec qui (guides chamaniques, chercheurs...) se sont réalisées les prises d'ayahuasca et les mesures.

¹⁰ Dans le centre de guérison, deux guides (guérisseurs) sont présents, une femme et un homme, qui travaillent seuls ou en complémentarité, créant un espace de contention et de sécurité, à travers un cadre rituel (ouverture et fermeture de la cérémonie), des chants chamaniques, de la musique avec divers instruments, prières, nettoyages et guérisons. Le symbolisme de la jungle amazonienne, de la flore et de la faune est utilisé et, de manière moins explicite les déités du monde andin, du bouddhisme, les orixás brésiliens, la tradition des indiens nord-américains et le néo paganisme européen, représentant ainsi l'identification culturelle synchrétique des deux guérisseurs, comme une forme d'intégration du Nord et du Sud, de l'Est et de l'Ouest. De par leurs nationalités touchant des deux hémisphères, tous deux éprouvent une relation sympathique avec l'appel de la mythologie indienne de la « prophétie du Condor et de l'Aigle », qui peut se résumer comme le récit signalant que lorsque l'humanité en a le plus besoin, les médecines des peuples du Nord et celles du Sud se rejoignent pour guérir la Terre et l'Humanité.

« découvrir qui je suis », « renforcer ma vie spirituelle », « guérir ma lignée féminine » et « soigner des dépendances ».

4.1 Expériences des cérémonies au centre de guérison

L'évaluation de l'expérience avec l'Ayahuasca dans le centre est positive et même très positive. Sur un total de cinq (5) points, les participants ont évalué le régime alimentaire indiqué à domicile précédant leur venue comme positif avec 4 points, et le temps précédent au centre encore plus positif : 4,4. Le sentiment de sécurité et d'accompagnement dans la cérémonie par les guides est évalué à 4,7 et l'expérience de la cérémonie en général à 4,8, ce qui permet de conclure que les cérémonies étaient de bonne qualité. Les participants ont ressenti la plante avec une sensation intense : 4,4 ; et de sagesse 4,5.

4.2 Effets des expériences d'Ayahuasca

Expériences

Les principaux thèmes travaillés lors des cérémonies étaient la peur avec 55% ; la spiritualité 48% ; la gratitude 48% ; et la culpabilité/pardon 45%. Ceux-ci sont suivis par : doutes 40% ; traumatismes 40% ; sens de la vie 40% ; amour-propre 40% ; relations 38% ; ouvrir le cœur 38% ; amour 35% ; anxiété 33% ; bonheur 33% ; croyances 30% ; pensées 30% ; stagnation 30% ; dépression 28% ; l'orientation de vie 28%, et enfin des sujets tels que la sexualité, la victimisation et la confusion.

Lors de la cérémonie, 79% des participants ont vomi. Les cérémonies ont été vécues comme une expérience mystique (Mystical Experiences Questionnaire, MEQ) : 4,3 sur 5.

Changements

Les effets de la cérémonie s'expriment dans les changements que les participants ont observés dans leur univers intérieur (pensées, émotions, attitude, connexion spirituelle, etc.) et dans le monde extérieur (santé physique, alimentation, habitudes, relations, etc.).

Ils évaluent très positivement le *résultat interne*, comme les changements dans les pensées avec 4,6 points sur 5, l'attitude envers la vie 4,6 ; connexion spirituelle 4,5 ; l'attitude envers soi-même 4,4 ; émotions 4,3 ; sensations 4,3 ; humeur/dépression 4,3 ; synchronicité 4,2 ; le sentiment d'être guidé

dans la vie 4,2 ; état d'anxiété 4.1 ; et rêves 3.7. Les changements dans le monde intérieur ont une moyenne de 4,3 sur 5.

Les participants ont indiqué quels sont les changements internes les plus importants. Entre autres, ils mentionnent « la sensation d'amour inconditionnel », « quitter l'ego, vivre ici et maintenant », « la confiance, l'acceptation de soi », « la reconnexion avec la source divine », et « une plus grande clarté dans mes objectifs ».

Ils évaluent également positivement le *résultat externe* tel que les changements dans le corps physique avec 3,7 points sur 5 ; la santé 3,9 ; le comportement 4.1 ; la consommation d'alcool ou de drogues 3,6 ; les habitudes néfastes 3,8 ; et l'alimentation 3.7. Les changements dans le monde extérieur sont en moyenne de 3,8 sur la même échelle. Les participants ont indiqué quels sont les changements externes les plus importants ; ils évoquent, entre autres, « le changement vers une hygiène de vie plus saine », « le détachement matériel », « le bien-être physique ».

La grande majorité a clairement obtenu 4,4 points sur 5 réponses à leurs questions internes. 58% des participantes indiquent avoir explicitement reçu un message ou des consignes lors de leur dernière cérémonie au Centre, du type « cesser d'être une maman protectrice », « observer, ne pas juger, accepter, faire confiance », « pratiquer la gratitude », « mieux respirer », « avoir confiance d'être sur la bonne voie », « donner de l'amour inconditionnel à ses enfants », « devoir respecter la vie des autres », « arrêter de chercher l'approbation », et « ne pas utiliser de gros mots, pas même en pensée ». Les participants indiquent que ces messages sont plus que des phrases superficielles, ils les ont plutôt touchés avec précision et en profondeur.

4.3 Intégration et persistance des effets

Les participants indiquent que l'intégration (effet persistant) des expériences pour leur univers *intérieur* (pensées, émotions, spiritualité) se passe très bien (4,4 sur 5), tandis que l'intégration des expériences pour leur monde *extérieur* (santé, habitudes, relations) se passe bien (4 sur 5).

Persistance dans le temps	Changements intérieurs	Changements extérieurs
Rien	0%	3%

0-1 mois	23%	24%
1-3 mois	8%	11%
3-6 mois	20%	11%
6-12 mois	20%	24%
>12 mois	30%	27%

Tableau 1 : Combien de temps a duré l'effet de l'expérience ?

Les participants signalent qu'une plus grande persistance des effets pourrait être renforcée par plus de travail intérieur, en effectuant des cérémonies périodiquement, en faisant de la psychothérapie et en étant plus persévérant.

De nombreux participants indiquent qu'ils ont apporté des changements dans leur vie après l'expérience (niveau de changement : 4,2 sur 5). Ils mentionnent des témoignages de grands changements dans leur vie, tels que « l'Ayahuasca a complètement changé ma vie », « c'est une expérience pour laquelle je n'ai pas de mots, avant cela j'étais seulement endormi », et « j'ai remplacé les anciennes croyances dans lesquelles j'ai été élevé et les ai changés pour d'autres que j'ai choisies ».

5. CONCLUSIONS

L'importance de la phase préalable à la prise est une évidence, ce qui indique qu'il existe une corrélation positive entre une bonne préparation par l'alimentation, le jeûne, les thérapies et la désintoxication physique avec une expérience profonde, et avec des effets plus durables dans le temps.

L'expérience de l'Ayahuasca est évaluée comme hautement mystique.

On observe que les thématiques que les participants travaillent lors des cérémonies sont profondes et très diverses. Pour guérir les problèmes intérieurs (pensées et émotions) et extérieurs (santé, habitudes, relations), la plupart des participants doivent surmonter leurs peurs. Les changements générés par la rencontre avec l'Ayahuasca se caractérisent par de nouveaux modes de vie plus sains, avec une plus grande connexion spirituelle, un meilleur état de santé physique et mental, et plus libres des dépendances et des attachements.

La recherche a démontré que l'ingestion d'Ayahuasca n'a aucun effet néfaste sur la santé physique ou mentale des participants lorsqu'elle est prise dans un environnement cérémoniel protégé. Elle conclut également que le phénomène des vomissements lors des cérémonies est apprécié comme faisant partie du nettoyage physique, émotionnel et mental, et non comme un effet adverse.

La rencontre avec l'Ayahuasca a généré de nombreux et profonds changements chez les participants, ce qui confirme la « rémanence » susmentionnée dans la littérature scientifique. On observe que l'impact diminue généralement avec le temps. Cette recherche montre qu'il existe une corrélation positive entre la réalisation de pratiques ultérieures et la persistance des effets d'une prise au cours du temps.

En général, l'investigation montre que l'Ayahuasca a un fort potentiel en tant qu'outil thérapeutique pour générer le bien-être et l'équilibre physique, psychique et spirituel, de manière profonde et même sur une longue période, comme l'ont également démontré de nombreuses autres études, et qui se manifestent de diverses manières par des changements concrets du bien-être.

Remerciements : L'auteur tient à remercier son épouse et complice, ainsi que tous les participants aux cérémonies qui ont rempli le questionnaire.

Conflit d'intérêt : aucun.

RÉFÉRENCES

Barbosa, P.C., Giglio J.S. & Dalgalarondo. 2005. "Altered states of consciousness and shortterm psychological after-effects induced by the first time ritual use of ayahuasca in an urban context in Brazil". En: *Journal of Psychoactive Drugs*, 37 (2), 193-201.

Barbosa, P.C., Cazorla, I.M., Giglio, J.S. & Strassman. 2009. "A six-month prospective evaluation of personality traits, psychiatric symptoms and quality of life in ayahuasca-naïve subjects". En: *Journal of Psychoactive Drugs*, 41 (3), 205-12.

Barbosa P.C., Strassman R.J., da Silveira D.X., Areco K., Hoy R., Pommy J., Thoma R., Bogenschutz M. 2016. "Psychological and neuropsychological assessment of regular hoasca users". En: *Compr. Psychiatry*, 71, 95-105.

Barrett F.S., et al. 2015. "Validation of the revised Mystical Experience Questionnaire in experimental sessions with psilocybin". En: *Journal of Psychopharmacology* 1-9.

Bogenschutz, M.P., Forcehimes, A.A., Pommy, J.A., et al. 2015. "Psilocybin-assisted treatment for alcohol dependence: a proof-of-concept study". En: *J. Psychopharmacology* 29, 289-299.

Bouso, J.C & Riba, J. 2005^a "Ayahuasca and the Treatment of Drug Addiction". En: B.C. Labate & C. Cavnar (Eds.): *The Therapeutic Use of ayahuasca*, 95-109. Berlin: Springer, D.X.

Bouso et al. 2017. *Ayahuasca*. Informe Técnico. ICEERS 2017.

Bouso, J.C & Riba, J. 2014. "Ayahuasca and the Treatment of Drug Addiction". En: B.C. Labate & C. Cavnar (Eds.). *The Therapeutic Use of ayahuasca*, 95-109. Berlin: Springer.

Bouso, J.C.; González, D.; Fondevila, S.; Cutchet, M.; Fernández, X.; Barbosa, P.C.R.; Alcázar-Córcoles, M.Á.; Araújo, W.S.; Barbanoj, M.J.; Fábregas, J.M. & Riba, J. 2012. "Personality, psychopathology, life attitudes and neuropsychological performance among ritual users of ayahuasca: A longitudinal study". *PLOS ONE*, 7 (8), e42421.

Bouso, J.C., Palhano-Fontes, F., Rodríguez-Fornells, A., Ribeiro, S., Sanches, R., Crippa, J.A., Hallak, J.E, de Araujo, D.B., Riba, J. 2015. "Long-term use of psychedelic drugs is associated With differences in brain structure and personality in humans". En: *Eur Neuropsychopharmacol* 25 (4), 483- 92.

Callaway J.C., McKenna D.J., Grob C.S. et al. 1999. "Pharmacokinetics of Hoasca alkaloids in healthy humans". En: *J. Ethnopharmacol* 65, 243–56.

Carhart-Harris R.L., Bolstridge M., Rucker J., Day C.M.J., Erritzoe D., Kaelen M., Bloomfield M., Rickard J.A., Forbes B., Feilding A., Taylor D., Pilling S., Curran V.H. and Nutt D.J. 2016. "Psilocybin With psychological support for treatment-resistant depression: an open-label feasibility study". En: *The Lancet Psychiatry* 3, 619-627.

De Araujo, D.B.; Ribeiro, S.; Cecchi, G.A.; Carvalho, F.M.; Sanchez, T.A.; Pinto, J.P.; de Martinis, B.S.; Crippa, J.A.; Hallak, J.E. & Santos, A.C. 2011. "Seeing With the eyes shut: Neural basis of enhanced imagery following ayahuasca ingestion". En: *Human Brain Mapping* 33 (11), 2550-2560.

Doering-Silveira, E. et al. 2005a. "Report on psychoactive drug use among adolescents using ayahuasca Within a religious context". En: *Journal of Psychoactive Drugs*, 37 (2), 141-144, D.X.

Dos Santos, R.G. 2011. *Ayahuasca: Physiological and subjective effects, comparison With damphetamine, and repeated dose assessment*. Doctoral thesis, Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, Spain. <http://WWW.tdx.cat/handle/10803/83979>

Dos Santos, R.G. & Strassman, R. 2011. "Ayahuasca and psychosis". En: R.G. dos Santos (Ed.). *The Ethnopharmacology of ayahuasca*. Trivandrum: TransWorld Research NetWork. http://WWW.trnres.com/ebook/uploads/contentrafael/T_14049717087%20Rafael.pdf

Dos Santos, R.G.; Grasa, E.; Valle, M.; Ballester, M.R.; Bouso, J.C.; Nomdedéu, J.F.; Homs, R.; Barbanj, M.J. & Riba, J. 2012. "Pharmacology of Ayahuasca administered in two repeated doses". En: *Psychopharmacology*, 219 (4): 1039-1053.

Escobar, A. 2016. "Sentipensar con la Tierra: Las Luchas Territoriales y la Dimensión Ontológica de las Epistemologías del Sur". En: *Revista de Antropología Iberoamericana*, 11 (1), 11-32.

Fericgla, J.M. 1997. "Al Trasluz de la ayahuasca. Antropología cognitiva, oniromancia y conciencias alternativas". Barcelona: La Liebre de Marzo.

Frecska, E.; Bokor, P. & Winkelman M. 2016. "The Therapeutic Potentials of ayahuasca: Possible Effects against Various Diseases of Civilization". En: *Front Pharmacol.* 7, 35.

Gable, R.S. 2007. "Risk assessment of ritual use of oral dimethyltryptamine (DMT) and harmala alkaloids". En: *Addiction*, 102 (1), 24-34.

Garcia-Romeu, A., Griffiths, R.R. and Johnson, M.W. 2015. "Psilocybinoccasioned mystical experiences in the treatment of tobacco addiction". En: *Current Drug Abuse Rev* 7, 157-164.

Grob, C.S.; McKenna, D.J.; CallaWay, J.C.; Brito, G.S.; Neves, E.S.; Oberlaender, G.; Saide, O.L.; Labigalini, E.; Tacla, C.; Miranda, C.T.; Strassman, R.J. & Boone, K.B. 1996. "Human psychopharmacology of hoasca, a plant hallucinogen used in ritual context in Brazil". En: *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184 (2), 86-94.

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". En: *Psychopharmacology* 187 (3), 268-283.

Griffiths R., Richards W., Johnson M., et al. 2008. "Mystical-type experiences occasioned by psilocybin mediate the attribution of personal meaning and spiritual significance 14 months later". En: *J Psychopharmacol* 22, 621–632.

Griffiths, R.R., Johnson, M.W., Carducci, M.A., Umbricht, A., Richards, W.A., Richards, B.D., Cosimano, M.P. y 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". En: *Journal of Psychopharmacology* 30, 1181–1197.

Griffiths, R.R., et al. 2018. "Psilocybin-occasioned mystical-type experience in combination With meditation and other spiritual practices produces enduring positive changes in psychological functioning and in trait measures of prosocial attitudes and behaviors". En: *Journal of Psychopharmacology*, 32 (1), 49-69.

Griffiths, R.R., Richards, W.A., McCann, U, Jesse, R. 2011. "Psilocybin occasioned mystical-type experiences: immediate and persisting dose-related effects". En: *Psychopharmacology* 218 (4), 649-665.

Halpern, J. H., et al. 2008. "Evidence of health and safety in American members of a religion Who use a hallucinogenic sacrament". En: *Med Sci Monit*, 14 (8), 15-22.

Harris. R. y L. Gurel. 2012. "A study of ayahuasca use in North-America ". En: *Psychoactive drugs*, 44 (3), 209- 215.

Harris. R. 2017. *Listening to ayahuasca: neW hope for depression, addiction, PTSD, and anxiety*. New World Library, California.

Hoffmann, E., et al. 2001. "Effects of a psychedelic, tropical tea, ayahuasca, on the electroencephalographic (EEG) activity of the human brain during a shamanic ritual". En: *MAPS Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies*, vol. XI, no.1.

- Kuypers, K.P.C., et al. 2016. "Ayahuasca enhances creative divergent thinking While decreasing conventional convergent thinking". En: *Psychopharmacology* 233, 3395-3403.
- Labate, B.C. (Ed.). 2004. *A reinvenção do uso da ayahuasca nos centros urbanos*. Campinas: Mercado de Letras.
- Labate, B.C. & Cavnar, C. (Eds.). 2014b. *The Therapeutic Use of ayahuasca*. Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag.
- Lebedev AV, Kaelen M, Lövdén M, Nilsson J, Feilding A, Nutt DJ, Carhart-Harris RL. 2016. "LSD-induced entropic brain activity predicts subsequent personality change". En: *Hum Brain Mapp* 37, 3203–3213.
- Lima F.A.S. & Tófoli, L.F. 2011. "An epidemiological surveillance system by the UDV: mental health recommendations concerning the religious use of hoasca". En: B.C. Labate & H. Jungaberle (Eds.). *The Internationalization of ayahuasca*. Zurich/Berlin: Lit Verlag.
- Loizaga-Velder, A. y R. Verres. 2014. "Therapeutic Effects of Ritual ayahuasca Use in the Treatment of Substance Dependence—Qualitative Results". En: *Journal of Psychoactive Drugs*, 46 (1), 63-72.
- Luna, L.E. 2011. "Indigenous and mestizo use of ayahuasca. An overview". En: R.G. dos Santos (Ed.) *The Ethnopharmacology of ayahuasca*. Trivandrum: TransWorld Research NetWork. http://WWW.trnres.com/ebook/uploads/rafael/T_12998349951%20Rafael.pdf ur, 2017
- Mabit, J. 2007. "Ayahuasca in the treatment of addictions". En: M.J Winkelman & T. B. Roberts (Eds.), *Psychedelic Medicine: NeW Evidence for Hallucinogenic Substances as Treatments*, vol. 2. Westport: Praeger.
- Mabit, J. 2016. "*La sesión de ayahuasca en Takiwasi – conceptos, consejos y recomendaciones*". Takiwasi, Tarapoto.
- Mabit, J., 2016b. "*Coca y ayahuasca, ¿mismo destino?*". Takiwasi, Tarapoto.
- Mabit, J. 2019. *Seminario de introducción al modelo terapéutico*. Takiwasi, Tarapoto; 07-15 de Mayo.
- Mabit, J. 2019b. "*La voz de la Inteligencia en la sesión de ayahuasca*". En: www.takiwasi.com.
- Maclean K.A. et al. 2012. "Factor analysis of the mystical experience questionnaire: a study of experiences occasioned by the hallucinogen psilocybin". PMC, author manuscript: 2013. En: *J Sci Study Reli*, 721-737.

- Majić, T., Schmidt, T.T. and Gallinat, J. 2015. “Peak experiences and the afterglow phenomenon: When and how do therapeutic effects of hallucinogens depend on psychedelic experiences?” En: *Journal of Psychopharmacology* 29, 241–253.
- McKenna DJ, Luna LE, ToWers GHN. 1986 “Ingredientes biodinamicos en las plantas que se mezclan a la ayahuasca. Una *farmacopea* tradicional no investigada”. En: *América Indígena*, 46, 73-101.
- Metzner, R. (edit). 2006. *Sacred vine of spirits: ayahuasca*. Park Street Press, Vermont.
- Ona, G., et al. 2019. “Ayahuasca and public health: health status, psychosocial Well-being, lifestyle, and coping strategies in a large sample of ritual ayahuasca users”. En: *Journal of Psychoactive drugs* 51 (8).
- Osório, F. de L., et al. 2015. Antidepressant effects of a single dose of ayahuasca in patients With recurrent depression: a preliminary report”. En: *Rev Bras Psiquiatr*, 37 (1), 13-20.
- Palhano-Fontes, F., et al. 2015. “The psychedelic state induced by ayahuasca modulates the activity and connectivity of the Default Mode Network”. En: *PLoS ONE*, 10 (2).
- Palhano-Fontes, F., et al. 2018. “Rapid antidepressant effects of the psychedelic ayahuasca in treatment-resistant depression: a randomized placebo-controlled trial”. En: *Psychological Medicine* 49, Cambridge, 655-663.
- Peat, F.D. 1994. *Blackfoot physics*. Fourth Estate Limited, London.
- Politi, M., 2019. “Ayahuasca is about more than just you. It’s about planetary health”. En: Kahpi.net, the ayahuasca hub.
- Riba, J. et al. 2001. “Psychometric assessment of the Hallucinogen Rating Scale”. En: *Drug and alcohol dependence*, 62, 215-223.
- Riba, J. 2003. *Human pharmacology of ayahuasca*. Doctoral thesis, Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, Spain. <http://WWW.tdx.cat/handle/10803/5378>
- Riba, J.; Romero, S.; Grasa, E.; Mena, E.; Carrió, I. & Barbanoj, M.J. 2006. “Increased frontal and paralimbic activation following ayahuasca, the pan- amazonian inebriant”. En: *Psychopharmacology*, 186 (1), 93-8.
- Ross, S., Bossis, A., Guss, J., Agin-Liebes, G., Malone, T., Cohen, B., Mennenga, S.E., Belser, A., Kalliontzi, K., Babb, J., Su, Z., Corby, P. and Schmidt, B.L. 2016. “Rapid and sustained symptom

reduction following psilocybin treatment for anxiety and depression in patients with life-threatening cancer: a randomized controlled trial”. En: *Journal of Psychopharmacology* 30, 1165–1180.

Sanchez, R.F., et al. 2016. “Antidepressant effects of a single dose of ayahuasca in patients with recurrent depression: A SPECT study”. En: *J Clin Psychopharmacol*, 36 (1), 77-81.

Sampedro, F., et al. 2017. “Assessing the psychedelic ‘After-glow’ in ayahuasca users: post-acute neurometabolic and functional connectivity changes are associated with enhanced mindfulness capacities”. En: *Journal of Psychopharmacology* 20 (9), 698-711.

Schmid Y., Enzler F., Gasser P., Grouzmann E., Preller K.H., VollenWeider F.X., Brenneisen R., Müller F., BorgWardt S., Liechti M.E. 2015. “Acute effects of lysergic acid diethylamide in healthy subjects”. *Biol Psychiatry* 78, 544–553.

Schultes, R.E., Hoffman A., Rätsch, C. 2001. *Plants of the gods, their sacred, healing, and hallucinogenic powers*. 2nd ed. Rochester (VT): Healing Arts Press.

Segal, Z.V., Bieling, P., Young, T., MacQueen, G., Cooke, R., Martin, L., Bloch, R. y Levitan, R.D. 2010. “Antidepressant monotherapy v. sequential pharmacotherapy and mindfulness-based cognitive therapy, or placebo, for relapse prophylaxis in recurrent depression”. En: *Archives of General Psychiatry* 67, 1256–1264.

Shanon, B. 2002. *The Antipodes of the Mind: Charting the Phenomenology of the ayahuasca Experience*. Oxford/NeW York: Oxford University Press.

Soler, J., Elices, M., Franquesa, A., Barker, S., Friedlander, P., Feilding, A., Riba, J. 2015. “Exploring the therapeutic potential of ayahuasca: acute intake increases mindfulness-related capacities”. En: *Psychopharmacology*.

Soler, J., et al. 2016. “Exploring the therapeutic potential of ayahuasca: acute intake increases mindfulness-related capacities”. En: *Journal of Psychopharmacology* 233 (5), 823-829.

Soler, J. et al. 2018. “Four Weekly ayahuasca sessions lead to increases in “acceptance” capacities: a comparison study With a standard 8-Week mindfulness training program”. En: *Frontiers in Pharmacology*.

TakiWasi. 2009. *Medicinas tradicionales, interculturalidad y salud mental*. Memorias del Congreso Internacional.

Thomas, G., Lucas, P., Capler, N. R., Tupper, K. W., and Martin, G. 2013. "Ayahuasca-assisted therapy for addiction: results from a preliminary observational study in Canada". En: *Curr. Drug Abuse Rev.* 6, 30–42.

Uthaug, M.V., et al. 2018. "Sub-acute and long-term effects of ayahuasca on affect and cognitive thinking style and their association With ego dissolution". En: *Psychopharmacology online*.

Vollenweider F.X. & Kometer M. 2010. "The neurobiology of psychedelic drugs: implications for the treatment of mood disorders". En: *Nature Reviews Neuroscience* 11, 642–651.