

# Psychédéliques, réécriture des rêves... Les psychothérapies sont en pleine révolution

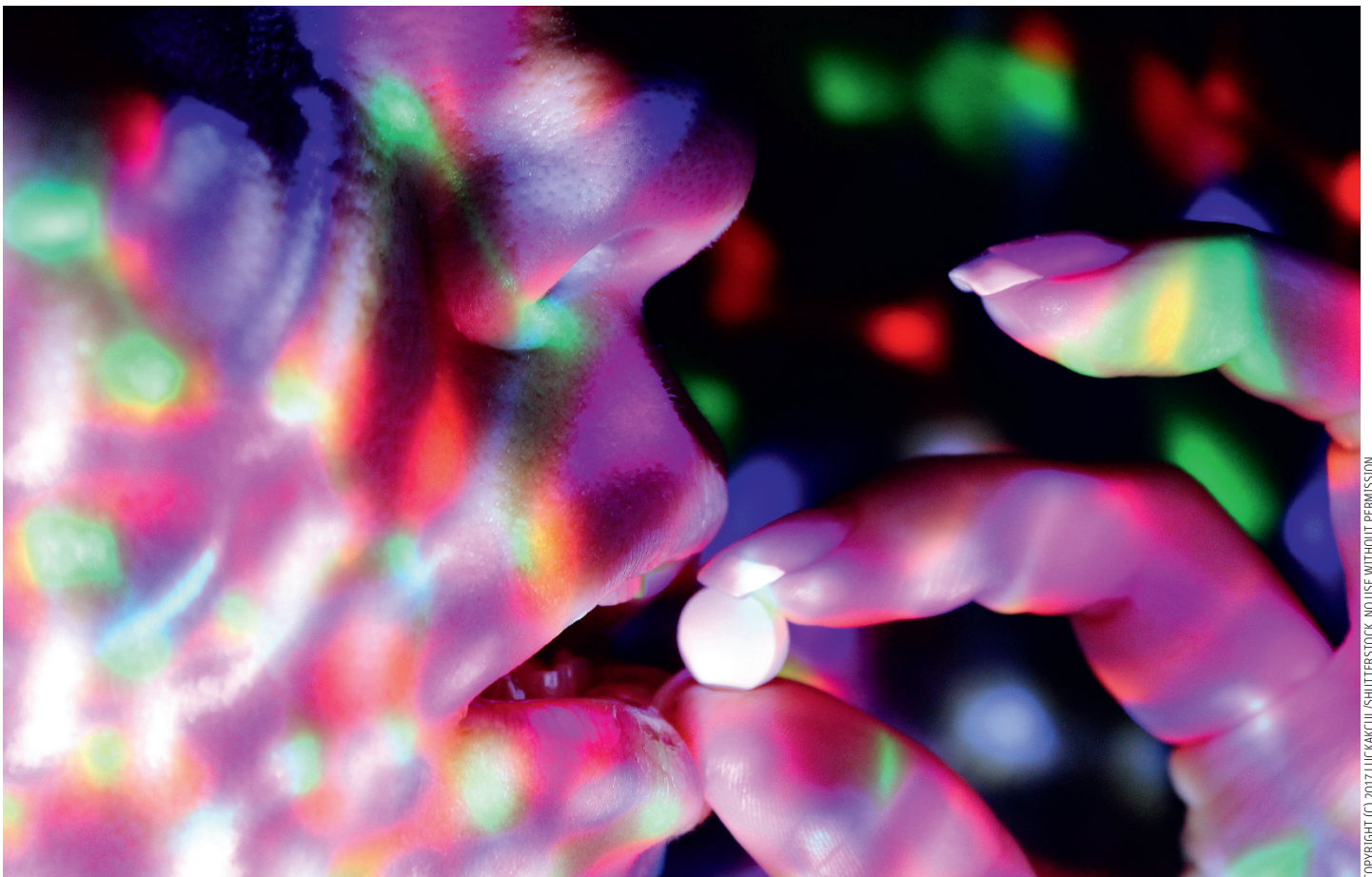
**Santé** “Les progrès dans le domaine des psychothérapies sont fulgurants mais hélas encore méconnus du grand public”, selon le D<sup>r</sup> David Gourion, psychiatre français, auteur de “Guérir nos âmes blessées”

Entretien Laurence Dardenne

**L**e monde des émotions et de la santé mentale demeure mystérieux pour le plus grand nombre. Dénî, méconnaissance, banalisation: ici plus que dans n'importe quel autre domaine, les idées reçues lèvent un voile d'obscurité qui freine l'accès aux soins. Pour autant, nous sommes tous concernés”, écrit en guise d'introduction, le D<sup>r</sup> David Gourion, médecin psychiatre et docteur en neurosciences, dans *Guérir nos âmes blessées* (Ed. Marabout, 19,90 €). Pour lui, “nous assistons à une véritable révolution dans le domaine des thérapies – psychédéliques, neurostimulation, thérapie des schémas, rescripting des rêves... –, et cette révolution ne fait que commencer”. Avec cet ouvrage, il dit avoir “tenté l'ambitieux pari d'une approche globale, intégrant psychothérapies de différentes obédiences, psychotropes et neurosciences”.

**Dans votre pratique clinique, comment décrivez-vous l'évolution des besoins et des maux – ou “blessures intérieures” – de votre patientèle ?**

Les besoins d'aide et de prise en charge dans le domaine de la santé mentale ont littéralement explosé au cours des dernières années. Il y a clairement eu un effet massif de la pandémie de Covid sur le niveau d'anxiété et de dépression de la population, en particulier chez les jeunes, les plus fragiles et les plus précaires, et cet effet perdure dans le temps (+20% de troubles anxieux et dépressifs en population générale, +80% chez les jeunes, selon les données de Santé Publique France). Le sentiment de solitude et de perte de sens est croissant en particulier dans les jeunes générations, est générateur de perte d'espoir et de trajectoires de décrochage et d'addictions. L'espoir d'un “monde d'après”, radicalement nouveau, qui remettrait l'humain et la planète au centre des enjeux s'est dilué dans une



Entre autres pistes, les psychédéliques.

crise économique, sociale, politique et climatique globale. Sans parler de la sombre menace que représente cette guerre aux portes de l'Europe qui plane au-dessus de nos têtes et n'en finit pas...

#### Avec d'inévitables conséquences sur notre santé mentale...

En effet, tout cela pèse sur nos psychismes et nous fragilise. Nous dormons moins bien et moins longtemps qu'auparavant, un sentiment nouveau d'insécurité existentielle s'est installé durablement, comme si "nous dansions au bord de l'abîme", pour paraphraser Nietzsche. Il est donc essentiel d'améliorer nos capacités de résistance face au stress et aux blessures de la vie. La bonne nouvelle, c'est que comme dans d'autres domaines de la médecine, les progrès dans le domaine des thérapies sont fulgurants mais hélas encore méconnus du grand public.

#### La révolution des thérapies est en marche, dites-vous. Si vous deviez épinglez trois techniques vraiment novatrices, efficaces et rapides, lesquelles choisiriez-vous ?

Pour ne prendre que le domaine des blessures psychiques liées aux psychotraumatismes (par exemple les maltraitances durant l'enfance, accidents, agressions physiques ou sexuelles), il y a maintenant, en complément de l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), les thérapies de type *Lifespan integration* qui permettent des améliorations spectaculaires sur des blessures anciennes et très enfouies, ou encore les thérapies de *rescripting* ou réécriture des rêves. Par ailleurs, on voit arriver l'utilisation de stratégies de potentialisation des psychothérapies par certaines drogues, notamment les psychédéliques (en particulier la psilocybine que l'on trouve dans les champignons hallucinogènes), sur lesquelles des recherches sont menées très activement dans un environnement très sécurisé et protégé (hospitalisation, présence de deux thérapeutes tout au long du trip, surveillance médicale...).

#### En quoi consistent ces thérapies ?

L'EMDR, qui n'est pas nouvelle, est une technique durant laquelle on aide la victime à retraiter le souvenir traumatique à l'aide de mouvements oculaires. Les résultats sont parfois spectaculaires, avec une amélioration en quelques séances et un grand sentiment d'apaisement. Mais parfois il y a trop de souvenirs traumatiques à traiter, comme dans les situations de maltraitances durables, et l'EMDR rencontre ses limites. Une technique plus récente et révolutionnaire, le *Lifespan integration* (intégration du cycle de vie en français), permet à la personne de revisualiser différentes séquences de sa vie dans l'ordre chronologique du passé vers le présent, de façon itérative (répétée plusieurs fois). Les patients ont en quelque sorte le sentiment très réparateur de pouvoir retisser la trame de leur histoire personnelle et de réparer leurs blessures intérieures. Enfin, le *rescripting* des rêves consiste à refaçonnier un cauchemar lié à un souvenir traumatique, en lui imaginant une fin heureuse, puis de visualiser cette séquence avec happy end de façon itérative avant de s'endormir. Les effets sur les cauchemars et la qualité du sommeil sont parfois très surprenants.

Dans votre ouvrage, vous détaillez comment, concrètement, se déroulent ces différentes techniques. Mais elles nécessitent une connaissance certaine...

Bien sûr, je décris avec précision la façon dont chacune de ces techniques peut s'appliquer de manière concrète. Mais bien évidemment, un ouvrage ne remplacera jamais une intervention humaine. Il importe donc de pouvoir aussi, le cas échéant, s'adresser à un professionnel de santé mentale compétent et formé à ces techniques. Je donne un certain nombre de pistes pour justement savoir quelle thérapie vous conviendrait le mieux, sachant qu'il en existe des centaines, et comment bien choisir son thérapeute.

#### Alors, à qui ces thérapies s'adressent-elles plus particulièrement ?

Potentiellement à tout le monde, chacun d'entre nous peut ou va souffrir à un moment ou à un autre de sa vie d'une situation de fragilité psychique. Il peut s'agir de problèmes d'anxiété, de sommeil, de confiance en soi, de dépression, d'addictions, de comportements alimentaires, de problèmes relationnels, de TOCs, etc. Malheureusement, la santé mentale demeure taboue et il n'est pas toujours simple de faire le premier pas. L'objectif de mon livre est justement d'aider à franchir le pas, de donner le courage et l'espoir aux personnes qui ont le sentiment que cela ne vaut pas la peine d'essayer.

#### Que peut-on dire de leur efficacité ?

Chaque cas est individuel, et l'efficacité dépend tout à la fois du type de trouble, du patient et de sa motivation à se soigner, ainsi que du thérapeute, de la technique qu'il utilise, de son empathie, de son talent et de sa compétence. Autrement dit, il existe plusieurs variations

dans l'équation, mais ce qu'il faut retenir, c'est que les progrès sont tels dans ce domaine qu'il serait dommage de s'en priver.

#### Si je souffre de stress, vers quelle thérapie m'orienter en priorité et pour quelles raisons ?

Dans un précédent ouvrage, intitulé *Antistress* (Éditions Marabout), je proposais une approche simple et rapide, basée notamment sur la prise de conscience des mécanismes sous-jacents qui maintiennent le stress. Mais il existe bien d'autres approches, comme les thérapies comportementales et cognitives, la méditation en pleine conscience, l'activité physique régulière, etc.

#### Et en cas de dépression ?

En cas de dépression légère, la thérapie comportementale et cognitive est une approche qui a fait ses preuves, mais les approches de type ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement) et *mindfulness* sont aussi très utiles. Dans les formes plus sévères, il faut envisager de coupler à la thérapie un traitement antidépresseur, donc d'aller voir un médecin.

#### Les (para-) pharmacies regorgent de produits pour gérer son stress. De bonnes respirations et/ou une belle balade en forêt, n'est-ce pas (sinon tout autant) plus bénéfique ? Que pensez-vous de ces produits de façon générale ?

Je ne crois pas aux poudres de perlimpinpin et ne prescris pas des produits qui n'ont pas vraiment fait la preuve de leur efficacité dans des études sérieuses, car ce ne serait pas honnête envers mes patients. Mais il est évident qu'ils sont très utilisés et que les patients en tirent parfois un bénéfice, ne serait-ce qu'au titre de l'effet placebo. Seuls les médicaments psychotropes ayant une preuve d'efficacité suffisante méritent à mon avis de valoir la peine de prendre un traitement, sinon en effet, faites plutôt du sport, de la méditation ou du yoga.

## Le fédéral aura aussi sa loi climat

**Climat** Le projet est soumis au conseil des ministres ce 14 juillet. "Nécessaire mais pas suffisant".

Ce vendredi 14 juillet, le conseil des ministres devrait examiner un projet pour une loi climat fédérale. À l'instar de la Wallonie et de la Région bruxelloise, le nouveau fédéral devrait donc disposer de sa propre réglementation contraignante coulant dans le marbre ses objectifs en matière de climat. "Une loi climat doit permettre de donner un ancrage juridique au dispositif de gouvernance climatique fédérale mis en place", expliquait ainsi la ministre du Climat Zakia Khat-tabi (Écolo) dans ses priorités pour 2023.

Le texte pourrait avoir changé à l'issue du conseil, mais le projet de départ devrait rappeler les objectifs européens en matière de réductions des émissions de gaz à effet de serre (-55 % en 2030 et neutralité climatique en 2050). Selon nos informations, cette mention constituait toutefois un point de tension entre partis. La loi clarifie aussi les rouages des décisions politiques (qui intervient sur quoi selon la tuyauterie institutionnelle) et prévoit la mise en place d'un comité d'experts. La mission de ces scientifiques serait de faire rapport sur les politiques climatiques, voire de donner son avis. En gros, déterminer si les options répondent à ce que demande la science. La loi donne aussi des éléments de financement des politiques climatiques fédérales (futurs et existants), qui pourraient puiser dans le mécanisme d'échanges des droits d'émissions des entreprises.

#### Panel citoyen

À l'inverse et contrairement à ce qui existe en Région bruxelloise, il n'y aura pas de panel citoyen destiné à alimenter la décision politique climatique, vu les dissensions au sein de la Vivaldi sur cette proposition précise.

"Une loi fédérale climat, c'est nécessaire, mais ce n'est pas suffisant", juge, de son côté, Nicolas Van Nuffel, président de la Coalition Climat, qui unit quelque 90 organisations de la société civile. Ce qui pourrait radicalement améliorer les choses (en termes de gouvernance climatique), c'est une loi spéciale climat. C'est en gros un mécanisme "suprafédéral" qui a entre autres comme but de bien faire fonctionner la mécanique entre entités car c'est cela qui bloque depuis longtemps. Cette loi établirait notamment une clé de répartition objectivée entre le fédéral et les Régions, pour les efforts à mener en matière climatique. Mais cela n'avance pas du tout. Pour voter cette loi spéciale, il faudrait une majorité des deux tiers à la Chambre et au Sénat avec 50 % des voix dans chaque groupe linguistique." Une tentative avait échoué en 2019, car cette majorité simple n'avait pas été atteinte dans le groupe flamand.

So. De.



**Dr David Gourion**  
Médecin psychiatre