

Les psychédéliques et la nature au secours du mental

Santé mentale Et si la réponse à certaines pathologies se trouvait dans le contact avec la nature et des substances psychédéliques ? Encore embryonnaires, ces thérapies alternatives commencent à attirer l'attention.

Dans un monde en évolution permanente où les pressions quotidiennes peuvent souvent dépasser nos capacités d'adaptation et où les crises se succèdent (Covid-19, conflits armés, changements climatiques), la santé mentale s'impose de plus en plus comme un enjeu majeur de santé publique. Selon Sciensano, en juin 2023, plus d'un Belge majeur sur dix a présenté des troubles anxieux ou dépressifs. Et, plus largement, dans l'Union européenne, environ 84 millions de personnes seraient concernées par des problèmes de santé mentale. Des souffrances psychiques qui pèsent aussi de manière significative sur l'économie, le coût total étant estimé à plus de 600 milliards d'euros – soit plus de 4% du PIB – au sein des 27 États membres.

Face à cette réalité préoccupante, les scientifiques explorent de nouveaux outils pour redéfinir notre compréhension et notre gestion de la santé mentale. De nouvelles approches thérapeutiques, complémentaires aux accompagnements traditionnels, se dégagent peu à peu à travers les thérapies basées sur la nature et les thérapies assistées

Deux substances psychotropes se détachent : la MDMA (ou ecstasy) pour lutter contre les troubles du stress post-traumatique et la psilocybine, un hallucinogène que l'on retrouve dans des champignons et truffes, pour combattre les dépressions.



Plusieurs études sur l'utilisation de champignons psychédéliques montrent un effet positif sur la santé mentale.

par les psychédéliques. Déjà dans les années 1950 et 1960, des recherches pionnières sur leurs effets psychologiques ont été menées, avant d'être peu à peu abandonnées et reléguées à la marge de la recherche médicale en raison de préoccupations croissantes liées à leur utilisation récréative et des courants sociopolitiques de l'époque (notamment la contre-culture du mouvement hippie). On assiste aujourd'hui à un regain d'intérêt pour cette approche, soutenue par certaines découvertes prometteuses. Deux substances psychotropes se détachent particulièrement, leurs essais étant déjà à la dernière phase avant une éventuelle entrée sur le marché: la MDMA (ou ecstasy) pour lutter contre les troubles du stress post-traumatique et la psilocybine, un hallucinogène que l'on retrouve dans des champignons et truffes, pour combattre les dépressions.

Troquer les médicaments pour des champignons ?

Le Belge Mathieu Seynaeve, psychiatre et chercheur impliqué dans la recherche psychédélique (King's College London), et Jacob Krzanowski, psychiatre clinicien au National Health Service (NHS, Royaume-Uni), étaient récemment présents à Bruxelles pour faire la lumière sur les avancées en la matière lors du Wellbeing Summit, organisée à la mi-novembre à The Merode. Tous deux insistent d'emblée: si la nature et les psychédéliques peuvent jouer un rôle pour améliorer notre santé mentale, l'idée n'est pas de se substituer aux thérapies actuellement proposées. Un rappel nécessaire face au rejet grandissant de la médecine traditionnelle ou à l'enthousiasme que ces nouvelles pistes suscitent chez ceux qui y voient un remède miracle à tous leurs maux.

"C'est une impulsion compréhensible", estime Jacob Krzanowski auprès de *La Libre*. Selon lui, l'attrait pour la nouveauté ne doit pas éclipser les progrès et développements réalisés dans le domaine de la psychothérapie et de la psychopharmacologie. "De nombreuses personnes sont aidées par ces méthodes de travail, rappelle-t-il. Il y a toujours cette envie de se débarrasser de l'ancien et de prendre ce qui est nouveau. Il y a un équilibre délicat à trouver en essayant d'incorporer ou d'en comprendre les meilleures parties, tout en regardant très objectivement ce qui peut arriver." Il insiste par ailleurs sur le stade assez précocement des recherches sur les psychédéliques. "Beaucoup d'essais qui sont en cours sont très prometteurs. Les changements de lois en Australie, les progrès aux États-Unis... Tout ce que nous voyons est très excitant, mais obtenir les preuves que nous recherchons prendra beaucoup de temps, estime le psychiatre. Il faut être conscient qu'il y a beaucoup de travail à faire pour comprendre pleinement ce domaine."

Et la Belgique est à la traîne: jusqu'il y a peu, aucune recherche en la matière n'avait été lancée dans notre pays. Un vide qu'aimerait combler l'ASBL Psychedelic Society Belgium (PSBE), créée fin 2020, qui vise à obtenir un cadre légal pour l'utilisation de thérapies assistées par des substances psychédéliques. Il n'est donc pas encore question de troquer dès maintenant les rendez-vous chez les professionnels de la santé mentale ou les traitements médicamenteux contre des champignons hallucinogènes.

Ce n'est d'ailleurs pas le but, souligne Mathieu Seynaeve: "Dans les pratiques de recherche, il y a besoin de beaucoup d'autres approches complémentaires. La psychothérapie est un élément es-

sentiel." Si les substances psychédéliques permettent de faciliter le processus d'introspection des patients, la clé de l'efficacité de ce type de thérapie se passe une fois les effets hallucinatoires estompés – la période d'intégration –, ainsi que pendant de la préparation. Pour éviter les mauvaises expériences (*bad trip*), les patients doivent en effet se sentir en sécurité et disposer d'un bon support relationnel. "Donc, des thérapeutes qui guident les gens à travers les essais ainsi que des soins de qualité. Lorsque les gens prennent ces substances qui peuvent potentiellement améliorer la plasticité cérébrale, l'ouverture ou la flexibilité cognitive, tout dépend de ce qui est fait de ce que nous appelons la fenêtre d'opportunité", note le chercheur.

Des prescriptions pour se reconnecter à la nature

Ces expériences psychédéliques, souvent intenses, permettent aux patients de réaliser des avancées significatives. La plupart se disent aussi plus connectés à la nature. Et justement: cette connexion peut également améliorer la santé mentale. Plusieurs études montrent ainsi que passer du temps à l'extérieur serait associé à une meilleure santé et un bien-être plus important. En Écosse, un programme de la Royal Society for the Protection of Birds (RSPB) a mis au point des "ordonnances nature" en collaboration avec des médecins généralistes et d'autres professionnels de santé de l'archipel des Shetlands en 2017. Celles-ci sont conçues pour "aider les professionnels de la santé à prescrire officiellement une connexion avec la nature afin que leurs patients puissent profiter de ses bienfaits pour leur santé physique et mentale et leur bien-être". Toutes les activités proposées favorisent un lien "plus profond et significatif" avec la nature. Fort du succès du programme ayant profité à 80% des patients qui y ont participé, celui-ci a été étendu à Édimbourg depuis 2018.

Des principes que Jacob Krzanowski utilise également avec ses patients. Selon lui, les soins de santé doivent être plus à l'écoute des patients. "Si vous les écoutez, ils vous disent souvent quelles sont les choses qui les aident: les liens construits, le temps passé à l'extérieur... Il faut essayer d'écouter davantage ce qu'ils estiment utile, les prendre au sérieux et l'intégrer dans ce que notre offre de soin. Je pense que c'est une responsabilité", estime le psychiatre.

Il s'agit en quelque sorte d'un retour à l'essentiel (manger sainement, passer du temps dehors, voir ses proches, faire du sport, etc.), loin des remèdes nouveaux miracles qui attirent l'attention. "Ce n'est pas sorcier, mais c'est étrange de voir comment nous avons réussi à nous désorienter. Nous ne prêtons plus attention à ces choses", poursuit Jacob Krzanowski, soulignant que l'attention est le nœud du problème. "Être attentif à la nature, c'est important. Je ne sais pas si c'est magique, mais c'est réparateur et les gens s'y reconnaissent."

Le psychiatre fait également la différence entre le fait d'être en contact avec la nature ou d'y être connecté. Il recommande le "nature journaling" (NdIR; "journal de la nature" en français), une pratique visant à concentrer l'attention et coucher sur papier les observations, pensées et expériences vécues. "Il suffit d'avoir un carnet et de garder trois choses à l'esprit: 'je remarque', 'je me demande' et 'qu'est-ce que cela me rappelle'. C'est presque comme une méditation et cela devient une pratique que l'on peut emporter avec soi", explique-t-il.

Aurélié Demesse

Le loup hante les coulisses de la présidence belge

Nature Le statut de protection du loup crée la discorde au sein de la présidence belge du Conseil de l'UE.

La Belgique, qui assure la présidence du Conseil de l'Union européenne, tient peut-être en ce moment le sort du loup en Europe entre ses mains. Pour rappel, fin décembre 2023, la Commission européenne a fait la proposition d'abaisser le statut de protection du loup dans l'UE. L'idée est de faire passer ce statut de "strictement protégé" à "protégé". Cette modification permettrait, en résumé, de le chasser plus aisément, à la demande des agriculteurs qui veulent se prémunir contre les attaques sur le bétail, et au grand dam des associations environnementales, qui estiment que le loup est encore en voie de rétablissement en Europe. Comme il occupe actuellement la présidence du Conseil de l'Union européenne, notre pays pourrait avoir la mission de décider comment cette proposition de la Commission doit être traitée.

Un simple détail administratif? Pas du tout, car selon la forme de la mise à l'agenda, l'issue pourrait être assez différente. En effet, la proposition initiée par la présidente Ursula von der Leyen doit obtenir l'accord des États membres de l'UE. Mais il suffirait d'une minorité de blocage, soit quatre États membres représentant au moins 35% de la population européenne, refusant cette proposition pour que celle-ci soit abandonnée. La proposition pourrait notamment être abordée lors de conseils (des ministres) européens. Si les conseils Environnement rassemblent tous les ministres de l'Environnement des États membres, les conseils Agriculture réunissent, logiquement, tous les ministres de l'Agriculture. Or, la volonté de modifier le statut du loup provient essentiellement des milieux agricoles européens. On peut donc supposer que les ministres de l'Agriculture soient plus sensibles à leurs arguments que ceux de l'Environnement...

Désaccords de ministres

Il nous revient d'ailleurs que la présidente de la Commission, Ursula von der Leyen, a discuté vendredi de sa proposition avec le ministre fédéral de l'Agriculture, David Clarinval (MR), qui présidera le conseil Agri. Pour lui demander de mettre le statut du loup à "son" agenda? On l'ignore. Le ministre ne confirme pas cette discussion, mais indique qu'il "souhaite inscrire" la proposition sur le loup "à l'ordre du jour du conseil des ministres de l'Agriculture". "Il est primordial d'anticiper les problèmes que pourrait provoquer une surdensité de loups dans certaines régions d'Europe et en Belgique", affirme-t-il. Le ministre bruxellois de l'Environnement Alain Maron (Écolo), et président du conseil Envi, estime que "le statut protectionnel des espèces protégées, c'est d'abord et avant tout une question de biodiversité et d'environnement. Il est donc naturel et élémentaire que le dossier soit traité en conseil environnement".

So. De.