

The background of the cover is a vibrant, abstract landscape. A bright, multi-colored light source on the left creates a rainbow-like glow that spreads across the sky and ground. The sky is filled with a dense pattern of fine, radiating lines in shades of blue, green, and yellow. In the center of the image, four small, stylized mushrooms with colorful, translucent caps and thin stems stand on a dark, undulating horizon line. The overall effect is dreamlike and ethereal.

Un très long réveil

Natacha Fleuridas

La voie psychédélique,
de la remise en question
à la transformation.

Natacha Fleuridas

Un très long réveil

La voie psychédélique, de la remise en question à la transformation.

© Natacha Fleuridas, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-0487-0

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant-propos et avertissement

Avant toute chose, il me semble important de préciser que mon expérience n'est en aucun cas une invitation à prendre des psychédéliques. Cette pratique est passible de prison dans la législation française. Cela étant dit, l'autre précision qui est ici majeure concerne la dangerosité des médecines que j'ai prises. La science permet aujourd'hui, et depuis des décennies, s'il n'y avait pas eu de diabolisation, de démontrer certains faits.

Les quelques informations qui suivent vous le confirmeront. Je n'ai pris aucun risque.

« La toxicité s'évalue à travers ce que l'on appelle "l'index thérapeutique", une mesure classique qui se définit par le rapport entre la dose qui tue 50 % des sujets et la dose qui est efficace dans 50 % des cas. Plus l'index est élevé, meilleur est le profil de sécurité du médicament. Or, pour les psychédéliques comme la psilocybine ou le LSD, cet index est de 600. Ces substances sont donc particulièrement sûres ! Elles présentent un risque létal très faible si on les compare à d'autres substances comme l'aspirine (index 190) ou la nicotine (index 21). »

La révolution psychédélique, Dr Olivier Chambon & Jocelin Morisson.

Selon David Nutt, pharmacologue et ancien conseiller du gouvernement britannique,

« la surdose mortelle est quasiment impossible, ils ne causent aucun préjudice physiologique, et ils semblent même empêcher l'addiction à d'autres substances [...] les nombreux travaux scientifiques réalisés dans l'après-guerre et les essais cliniques en cours depuis quinze ans ont solidement établi le profil de sécurité de ces molécules qui ne provoquent ni dépendance, ni dégâts cérébraux et dont les vraies complications (épisodes d'anxiété potentiellement traumatisants, comportements inadaptés ou imprudents) sont facilement éliminées par une présence humaine compétente, qu'elle soit parée de plumes ou d'une blouse blanche »

Phantastica, Stéphanie Chayet.

Ces quelques précisions apportées, je vous invite à lire les ouvrages cités, et bien d'autres, si le doute encore persiste.

Si j'ai pu avoir envie de mourir parfois, je ne suis jamais passée à l'acte. La consommation de psychédéliques n'a jamais été de près ou de loin suicidaire, bien au contraire.

Je sais que je n'ai pas pris de risque, si ce n'est celui d'aller mieux et peut-être celui de remettre en question un système que je vivais comme asservissant car loin de mes aspirations profondes.

J'ai juste osé aller contre mes principes et pu enfin commencer à briser quelques chaînes.

À chaque expérience que j'ai pu faire, j'étais pleinement consciente de mes actes et de mes choix. S'il est vrai que mon entrée dans cet univers s'est faite par et grâce à Benoît, je n'en étais pas moins pleinement actrice et décisionnaire.

Il me faut également ajouter que je ne me suis pas lancée à l'aveugle comme une écervelée. J'ai un instinct de préservation qui a jusque-là bien fonctionné. Et j'avoue qu'à chaque fois que j'ai voulu me brûler les ailes, j'ai toujours prévu un lac à mes côtés.

En l'occurrence, ici, pas de flambée à prévoir et le lac a la taille d'un océan et s'appelle Benoît.

Doc C et ses amis, il les connaît bien, même très bien. Il les connaît sous bien des angles : festif, contemplatif, thérapeutique. Pour tout dire, il est même un peu champignon. Il a toute ma confiance et est ma référence. Je n'ai que très peu lu sur le sujet, même si de nous deux c'est moi qui ai le bagage scolaire scientifique. C'est lui mon expert et je peux ainsi me permettre d'être l'aventurière que je n'ai jamais osé être car trop frileuse, trop prudente, trop respectueuse de ce qui se fait et ne se fait pas, les règles, la loi. Vous l'aurez compris, trop limitée, pas assez affranchie pour être libre.

Nous avons tous un parcours qui nous est propre. Quel intérêt alors de vous proposer le mien ?

Je ne prétends nullement savoir ce qu'il faut ou ne pas faire. Je partage juste une expérience. Je la souhaite témoignage car se reconnaître en l'autre permet parfois d'être moins seul et, là encore, d'envisager de nouvelles options. Je le fais pour moi. En ai-je besoin ?

Certainement, si je le fais. Comme une guérison, comme une flatterie à mon ego, comme un rêve d'enfant à réaliser.

Je le souhaite comme offre de perspective d'avenir, d'expansion et d'immensité dans une période où la mode est au rétrécissement.

Un protocole inexistant

Mon parcours scolaire a, je l'avoue, une sérieuse orientation scientifique. Les plus anciens comprendront, un bac D, un dut d'analyses biologiques et biochimiques suivi d'une petite perdition d'une année en faculté de biochimie. Rien d'exceptionnel mais une orientation certaine qui, malgré tout, ne s'exprime absolument pas dans ma démarche. La démarche, celle que j'évoque dans les pages de cet ouvrage. Après bien des lectures essentiellement effectuées par Benoît, la certitude que je ne risquais rien et l'envie d'avancer, je me suis lancée.

Lancée dans une quête qui me tenait depuis déjà des décennies. Qui suis-je ? Que faire ?

Lancée sur un chemin qui, pour tout dire, ne paraissait pas pire qu'un autre, hormis son illégalité.

Je me suis donc lancée pleine de doutes, de questions, de peurs, mais aussi de curiosité, d'envie et d'espoir.

Mon aventure a été et est encore celle d'un accompagnement par les champignons à psilocybine. Hallucinogènes surtout connus pour leur côté récréatif, ils ont aussi une tout autre utilité, et peut-être même une raison d'être. C'est ce deuxième point qui m'a portée.

Enfin une porte se dessinait pour entrer en moi. Un accès à mon monde unique et universel.

Je les ai rencontrés à la façon d'un suivi psycho-thérapeutique. Ils sont devenus Doc C, précieux accompagnant sur la route d'une vérité, la mienne.

Petites doses, grosses doses et moyennes ont jalonné ces mois passés. Je n'ai pas eu de protocole spécifique. J'ai expérimenté et observé. J'ai tout d'abord vécu cela comme des expériences ponctuelles. Des voyages aux confins d'autres dimensions plus ou moins proches, plus ou moins possiblement réelles.

Plus je voyageais, plus je plongeais en moi au cœur de cet être que je cherche à connaître depuis ma nuit des temps.

J'ai navigué dans mes méandres et je me suis immergée dans les profondeurs

de mon âme, de ma conscience, de mon ego.

J'ai pris confiance et ai décidé de m'y plonger encore plus. Mon expérimentation a pris du sens et s'est vaguement structurée.

J'ai pris de l'assurance et osé encore un peu plus. La psilocybine apprivoisée, j'y ai parfois, très rarement, associé le LSD. Cette molécule, elle aussi décriée, refait surface pour récupérer quelques lettres de noblesse. Certes, elle est chimique, nous ne la cueillons pas dans les arbres. Mais elle aussi a sa raison d'être. Je n'en ai plus peur, qui sait, un jour, peut-être, irai-je pleinement à sa rencontre.

Après ces quelques mois, il m'est difficile de décrire l'impact sur ma vie au quotidien, en surface et en profondeur.

Le changement est, il me semble, majeur, sans pouvoir le justifier ni le prouver. C'est un ressenti intérieur profond, un sentiment de sécurité et d'assurance qui me donne raison d'avoir osé l'aventure.

Je ne regrette rien, surtout pas mon choix.

Je suis enfin, pas tout le temps, heureuse d'être moi, de mon parcours.

Je n'ai plus besoin que vous me trouviez exceptionnelle car je le sais. Je le suis !

Je suis cet être unique qui a sa place dans ce monde. Je suis réelle au cœur de l'illusion du grand mensonge qui nous pousse à nous trouver, nous retrouver.

J'ai choisi une voie. Je la partage avec vous.

L'écriture s'est effectuée au long cours au fil des jours, des expériences et de mes réflexions. L'esprit n'étant pas linéaire, le passé, le présent et le futur se sont emmêlés parfois. Les sujets se sont entrechoqués. La chronologie me semble importante puisque sans avant pas d'après, ou du moins pas celui existant. J'ai tenté de faire ressortir les thèmes majeurs de chaque aventure, mais il y a un peu de tout en tout. Si la lecture vous apparaît fastidieuse, considérez pourtant cela comme le film simplifié de mon histoire.

Quand le réveil débute

Il s'agit d'un très long réveil qui a débuté il y a des décennies et qui est toujours en cours.

Il y a eu bien des étapes.

Tout d'abord, réaliser qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Ou du moins se dire que ça pourrait être mieux.

Il y a un instinct de survie. Il y a du masochisme à déterrer de vieux démons insoupçonnés.

Il y a la prise de conscience que ça ne va pas si bien et que même ça ne va pas.

À partir de là, il y a la longue quête de savoir ce qui ne va pas et dans une époque où les thérapeutes fleurissent plus que les fleurs au printemps. Lequel choisir ? Pour quelle thérapie opter ?

Suis-je prête à investir du temps, de l'argent ?

Suis-je folle ? Est-ce que je me monte le bourrichon toute seule ?

Pourquoi suis-je ainsi ? Pourquoi je ne parviens pas à mourir ? Pourquoi je ne parviens pas à vivre ?

Pourquoi je ne me souviens pas ?

La tête dans le mur, la tête dans le guidon, illusions de compréhensions qui s'enchaînent, se succèdent. Je suis un oignon aux multiples couches qui semblent repousser au rythme où je les ôte.

Notez bien que c'est ainsi dans ma tête depuis plus de 20 ans. J'ai cru m'y habituer. Mais non ça revient et m'explose en pleine face.

Certes, il y a eu des accalmies, des bonheurs et des rires que je mets un certain temps à retrouver. J'ai pu respirer, reprendre mon souffle.

Je sais que ce n'est pas seule que je vais aller mieux. Ce n'est pas en refoulant, en faisant semblant que je vais aller mieux. J'ai besoin d'aide et sans elle l'affaire est faite : morte et enterrée.

Etat des lieux initial

Pour faire simple et j'espère efficace, je dirai que je suis fille de ma mère et mon père, qui sont fille et fils de leurs parents. Nous pouvons ainsi remonter à l'origine de l'être humain. Voilà qui pose notre origine commune. Je trouve cela assez troublant.

Comme une évidence, j'ai compris que si mes ancêtres proches et lointains sont constitutifs de ma personnes, ils ne sont que cela et je ne veux pas du poids de leur histoire sur la mienne.

Ils sont un peu comme une colonne vertébrale qui me permet d'être debout.

Ma vérité d'aujourd'hui, est que les raconter maintient leurs emprises sur mon existence.

Je ne les ai pas effacé. Je me libère simplement, encore un peu plus.