

La thérapie assistée par psychédéliques : Qu'est-ce que c'est?

Pour une femme, une nouvelle approche a enfin apporté un soulagement après des décennies de lutte contre la dépression.

By: Christine Sismondo | Posted: February 3, 2026

Après 20 ans de traitements conventionnels contre la dépression, Kathleen Flynn, originaire de Toronto, en a eu assez et s'est tournée vers des solutions de rechange, comme la thérapie assistée par psychédéliques.

« Mes médicaments et ma thérapie m'aidaient, mais ce n'était pas suffisant pour vivre une vie épanouissante, raconte Flynn. On considérait que j'allais *bien* si j'étais capable de me lever, de broser mes dents et de me rendre au travail.

Pire encore, elle ne se sentait pas toujours « bien ». Ce rythme n'a pas su la protéger des « baisses d'humeur » qu'elle ressentait périodiquement et qui l'ont précipitée dans la dépression clinique. Après une énième chute, fin 2023, elle était « assez désespérée pour essayer autre chose ». Elle a opté pour une thérapie assistée par kétamine de six séances. Sa famille l'a aidée à couvrir les frais exorbitants de 1000 \$ par séance, consistant en des « voyages » d'une heure sous kétamine, suivis d'une période de thérapie.

La kétamine, au demeurant, est un anesthésiant « dissociatif » aux effets psychoactifs, contrairement aux substances véritablement psychédéliques, ce qui pourrait expliquer pourquoi Flynn n'a pas eu d'hallucinations ou d'illuminations sous l'effet de la kétamine. Celle-ci l'a plutôt aidée à se détendre, d'une façon qui a semblé « adoucir » le ressenti des émotions difficiles durant la thérapie. Près d'un an plus tard, elle demeure convaincue d'avoir fait le bon choix pour elle-même.

« Aussi incroyable que cela puisse paraître, j'ai pu réduire un de mes médicaments et en abandonner un autre complètement, raconte-t-elle. La dose que je prends actuellement est la plus faible des 15 dernières années, et je vais mieux que jamais. »

Peut-être avez-vous entendu d'autres témoignages en lien avec ce domaine. Si la thérapie assistée par psychédéliques fait de plus en plus parler d'elle, cet article ne se veut pas une recommandation d'un traitement en particulier. Il vise plutôt à explorer un secteur en pleine croissance, à répondre à des questions fréquentes et à examiner les contextes scientifique, historique et culturel entourant ces thérapies.

À l'aube d'une ère nouvelle

Comme les gens sont plus enclins à raconter leurs succès que leurs échecs, il se pourrait que les belles histoires circulent davantage que les récits de mésaventures avec les thérapies

psychédéliques parmi nos amis et dans les médias. Or, si cette avenue a frappé l'imaginaire de tant de personnes, c'est parce qu'elles sont nombreuses à se sentir bloquées et, comme Flynn, « avides de trouver de nouvelles solutions ».

En vérité, toutefois, ces thérapies n'ont rien de neuf. Les cultures autochtones des Amériques, les premiers scientifiques de ces continents, ont étudié les propriétés curatives de plantes médicinales pendant des millénaires. Les substances psychédéliques sont *relativement récentes* dans la médecine occidentale, mais la thérapie assistée par psychédéliques a vu le jour dans les années 1950 en Saskatchewan rurale, là où le terme « psychédélique » a été inventé. Cette intéressante anecdote a été découverte par Erika Dyck, titulaire de la chaire de recherche du Canada sur la santé et la justice sociale à l'Université de la Saskatchewan.

C'est le Dr Humphry Osmond, psychiatre formé au Royaume-Uni, qui a utilisé ce terme le premier dans une lettre adressée à son ami Aldous Huxley, auteur du *Meilleur des mondes* et des *Portes de la perception*. La paternité du terme a parfois été attribuée à Huxley, mais c'est Osmond qui a joint deux mots du grec ancien qui se traduisent par « esprit » et « révélateur ».

À l'époque, Osmond travaillait dans un hôpital de Weyburn, en Saskatchewan, où il testait des traitements contre le trouble de consommation d'alcool qui consistaient en l'administration d'une dose massive d'acide lysergique diéthylamide (LSD), conjuguée à une thérapie. Il avait été invité à cet établissement par le premier ministre provincial Tommy Douglas en 1951. « Osmond a traversé l'océan durant cette période d'enthousiasme idéologique dans le cadre de réformes (provinciales) en santé, incluant en santé mentale », fait remarquer Dyck, de l'Université de la Saskatchewan.

Le rôle de « père des soins de santé universels » qu'a joué Douglas au Canada est largement salué. On connaît moins sa contribution à l'essor de la thérapie assistée par psychédéliques, inaugurée par Osmond et son collègue, le Dr Abram Hoffer. À la lumière de résultats prometteurs, leurs travaux de création de la thérapie assistée par psychédéliques a inspiré de nombreux projets de recherche similaires, durant ce qu'on appelle aujourd'hui « l'ère psychédélique ».

Cette époque était vouée à rester brève. Tandis que les substances psychédéliques gagnaient en popularité à l'extérieur des cercles scientifiques et que les gens commençaient à consommer des drogues comme le LSD, les champignons de psilocybine et la mescaline à des fins récréatives, spirituelles ou de guérison intérieure, elles ont commencé à susciter une anxiété sociale et ont ainsi entamé leur déclin, passant de panacée à paria.

Les substances psychédéliques ne sont évidemment ni l'un ni l'autre, mais plutôt une classe de médicaments qui porte aux extrêmes. Tout au long des années 1960 et 1970, le camp des pourfendeurs cherchant à criminaliser les substances psychédéliques a gagné la bataille tant aux États-Unis qu'au Canada, ce qui a signé l'arrêt de mort de presque toutes les recherches institutionnelles sur ces substances.

Bien que ce domaine revienne actuellement en force dans ce que certains appellent la « renaissance psychédélique », la plupart des drogues administrées dans le cadre des thérapies assistées par psychédéliques demeurent illégales, incluant le LSD, les champignons de psilocybine, la mescaline et la méthylènedioxyméthamphétamine (MDMA), cette dernière étant un stimulant pouvant causer des hallucinations sans être techniquement une substance psychédélique. Seule la kétamine est légale parce qu'elle est employée comme anesthésiant.

L'interdiction légale des substances psychédéliques entraîne des problèmes particuliers pour les chercheurs, qui doivent franchir plusieurs obstacles additionnels pour obtenir ces médicaments et pour recevoir l'autorisation des comités d'éthique lors de leurs essais cliniques.



Monnica Williams est psychologue clinicienne et professeure à l'École de psychologie de l'Université d'Ottawa. Elle étudie l'utilisation de substances psychédéliques dans le cadre des traitements.

De la contre-culture à l'usage clinique

« Les psychédéliques sont encore stigmatisés en raison de la guerre contre la drogue, affirme Monnica Williams, titulaire de la chaire de recherche du Canada sur les disparités en santé mentale de l'Université d'Ottawa et autrice de *Healing the Wounds of Racial Trauma*. Et parce qu'elles sont illégales, les gens déduisent qu'elles doivent être très dangereuses et créer la dépendance. Ce n'est pas le cas. »

C'est une source de frustration pour Williams, dont les travaux de recherche portent sur le recours à la thérapie assistée par psychédéliques pour traiter les personnes ayant vécu des traumatismes intergénérationnels et liés au racisme. Ces deux types de traumatismes sont mal compris et trop peu étudiés, et les personnes qui les ont subis sont sous-représentées dans les essais cliniques. « Les études épidémiologiques nous ont montré que l'usage de substances psychédéliques est largement inférieur chez les personnes de couleur par rapport aux personnes blanches, ce qui est l'une des raisons pour lesquelles les personnes de couleur sont moins représentées dans les études », explique Williams.

De nombreux chercheurs actifs dans ce domaine en plein essor, dont la Dre Emma Hapke, psychiatre titulaire et directrice adjointe en Recherche sur la psychothérapie par psychédéliques du Réseau universitaire de santé de Toronto, soutiennent qu'il faut davantage de diversité à tous les niveaux de l'écosystème psychédélique.

« Les patients qui sont recrutés pour les essais sont majoritairement... eh bien, en anglais, on utilise l'acronyme WEIRD (white, educated, industrialized, rich, democratic), qui désigne des personnes venant de milieux blancs, éduqués, industrialisés, riches et démocratiques, indique Hapke. Autrement dit, les essais sont réalisés sur des personnes ayant des identités intersectionnelles privilégiées. »

Le manque de diversité dans ces essais limite la capacité de généraliser les résultats à la population générale, ce qui complique l'approbation de la thérapie assistée par psychédéliques par les organismes de réglementation. Le fait que le traitement ne se limite pas à la substance – il est lié à une thérapie – est un autre problème qui rend le chemin vers la légalisation et la régulation d'une substance psychédélique plus difficile que pour d'autres. Il est possible que les

instances de réglementation des médicaments soient peu renseignées sur le volet de la thérapie, puisque le système est bâti pour les médicaments, par exemple, des pilules que les gens peuvent prendre pour améliorer leur santé eux-mêmes. Dans la thérapie assistée par psychédéliques, les substances psychédéliques sont considérées comme des catalyseurs. Le véritable « travail » est fait avec le thérapeute avant et après l'expérience psychédélique.

« La guérison psychédélique ne se résume pas à la seule consommation d'une substance chimique, elle s'inscrit dans un contexte plus large, explique Amy Bartlett, candidate au doctorat et chercheuse à l'Université d'Ottawa. Elle suit ce que j'appelle la "règle 20-20-60". Le premier 20 désigne la préparation; le deuxième 20 renvoie à l'expérience; et le 60, c'est tout le processus qui suit, où on décortique l'expérience et où on intègre le sens qu'on en a dégagé dans nos vies. »

Alors que les organismes de réglementation ne sont souvent pas dotés de protocoles pour la gestion de médicaments devant être administrés dans un contexte précis, c'est le cas pour bien des pratiques autochtones. Dominique Morisano, psychologue clinicienne et professeure auxiliaire à l'Université d'Ottawa et à l'École Dalla-Lana de santé publique de l'Université de Toronto, indique que certaines pratiques envisagent les plantes médicinales et la guérison dans une optique moins centrée sur la personne que sur la collectivité, ce qui contraste avec les pratiques de la médecine occidentale conventionnelle.

« Certaines communautés autochtones sont véritablement intégrées à une large gamme de plantes médicinales, et elles collaborent avec ces plantes, en lien avec leur environnement, décrit Morisano. Les plantes médicinales peuvent être utilisées non seulement comme moyen de guérir le corps, l'esprit ou l'âme, mais aussi comme un outil pour résoudre des problèmes au sein de la communauté, de soigner le collectif et de nourrir la planète qui nous abrite. »

Au Collectif Naut sa mawt pour la recherche sur les psychédéliques, à l'Université de l'Île de Vancouver, des praticiens et des chercheurs tentent d'intégrer ces deux approches afin de bâtir un cadre pour la thérapie assistée par psychédéliques. Cette démarche tenant compte des traumatismes se penche également sur l'appropriation culturelle, une question qui doit absolument être traitée dans toute discussion sérieuse sur l'avenir des substances psychédéliques.

Il s'agit clairement d'un pas dans la bonne direction, compte tenu des appels lancés dans les articles 21 et 22 de la Commission de vérité et de réconciliation du Canada, à savoir de mettre en place de « nouveaux centres autochtones [...] voués au traitement de problèmes de santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle [...] qui découlent de l'expérience dans les pensionnats » et de « reconnaître la valeur des pratiques de guérison autochtones ».

Il est bien sûr essentiel d'établir les faits scientifiques étayant la thérapie assistée par psychédéliques. Pourtant, la science n'existe pas en vase clos. Elle évolue au sein d'une culture et, idéalement, d'une communauté.

Jusqu'à maintenant, l'espace psychédélique (occidental) ne s'est pas exactement démarqué par son inclusivité et son accessibilité. Il est grand temps de transformer la culture et d'élargir la communauté. Si nous entretenons l'espoir que la « renaissance » actuelle se mesure au grand enthousiasme idéologique des années de Tommy Douglas – et qu'elle dure plus longtemps que la première ère psychédélique – nous aurons besoin de toutes les voix et perspectives que nous pourrions trouver.

Fiche d'information : [Les psychédéliques, de quoi s'agit-il?](#)

Lecture complémentaire : [Fiche d'information : Idées reçues et mythes courants sur la santé mentale](#)

Photo : Monnica Williams. Ses travaux de recherche portent sur le recours à la thérapie assistée par psychédéliques pour traiter les personnes ayant vécu des traumatismes intergénérationnels et liés au racisme.

Auteur: [Christine Sismondo](#), Ph. D., est écrivaine et chroniqueuse, récipiendaire d'un National Magazine Award. Elle publie des articles sur l'histoire, la santé et l'importance des espaces publics dans des publications nationales, notamment le Toronto Star et Maclean's, depuis plus de 20 ans. Sismondo est également l'autrice de *America Walks into a Bar* (Oxford University Press, 2011) et de *Prohibition*, une série de six épisodes faisant partie du balado *American History Tellers* du réseau Wondery.

Mental Health Commission of Canada

<https://mentalhealthcommission.ca/>
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca