

TRIP REPORT – ÉTUDE : CARTOGRAPHIE DU (BAD) TRIP

Construction et Déconstruction du Bad Trip

DISCLAIMER : Ce Trip-Report (TR) est l'objet d'une étude personnelle du comportement psychologique et physique lors d'un trip sous LSD, et plus particulière lors de la soumission du psychonaute à une situation de « Bad Trip ». Il est important de garder à l'esprit le fait que ce TR soit le reflet d'une expérience singulière et non d'une vérité absolue. Le récit délivré ici est à recevoir avec recul, chaque expérience sous psychoactif étant différente selon le sujet. Nous espérons simplement émettre des clés de réflexion et/ou amener d'autres questions que nous serions ravis d'aborder avec vous. Je vous souhaite à tous.tes une agréable lecture.

Altaïr.

CONTEXTE

DATE ?

Samedi 6 février 2021

DROGUE ?

4^e expérience sous LSD.

Dosage « dealer », peu précis → 800µg chacun (4 buvards à 200).

**se référer à la note ci-dessous*

QUI ?

→ Altaïr, 18 ans.

Corpulence forte, grand et carrure imposante.

→ Aerys, 18 ans.

Corpulence fine, taille et carrure moyenne.

SET ?

Petite appréhension car trip précédent très mouvementé.

SETTING ?

Soirée à deux organisée chez Altaïr. Organisation un peu hâtive et bancale.

NOTE IMPORTANTE : Le dosage indiqué ici nous a été délivré par notre fournisseur. Celui-ci semble sensiblement excessif par rapport à ce que nous avons l'habitude de lire sur les forums (200µg max la plupart du temps). Nous ne sommes pas dans la capacité de vous dire de quelle molécule il s'agissait exactement (1CP-LSD ? etc), ce qui rend impossible la mise au point d'une échelle, faisant office d'indicateur de comparaison. Néanmoins, nous pouvons affirmer véritablement que le dosage que nous avons choisi était réellement puissant, et sensiblement plus puissant que ce que nous avons déjà pris auparavant.

PARTIE 1 : TRIP REPORT

Prise de parole : Altaïr

Prise - 19H

Après avoir attendu, très impatiemment, l'annonce par mon père que nous avions quartier libre chez moi, nous avons entrepris avec Aerys de voyager sous LSD. C'était notre 4ème expérience sous acide et deuxième à un dosage plus élevé que d'habitude. Nous étions à la fois impatients et plutôt anxieux par ce trip puisque celui qui l'avait précédé ne s'était pas déroulé correctement pour Aerys.

Pour cause, nous avons dû gérer notre tout premier bad trip (sans séquelles, fort heureusement). Il est important de noter que lors de cette expérience mouvementée, ayant une carrure plus imposante que Aerys et un mindset opposé (j'entends par là, une façon de gérer les effets différemment), le dosage élevé n'a pas eu d'effets néfastes sur moi et je n'ai pas basculé. J'ai donc pu porter assistance à Aerys sans que la situation ne devienne ingérable pour moi.

Cette nouvelle soirée étant donc pour nous l'occasion de rattraper notre trip précédent et tout commence alors par un grand déménagement. Aerys et moi sommes très attirés par les sonorités qu'offrent la psytrance et les musiques alternatives dans ce genre (ex : Astrix - « *Deep Jungle Walk* »). Nous avons ainsi installé notre sono dans le salon pour profiter au maximum de l'expérience.

La prise fut on ne peut plus classique : à l'image de la fois précédente, nous avons commencé par 3 buvards sur les 4 que nous avons chacun, ce qui représente de façon très approximative 600µg. Le confort de mon canapé fut plus qu'agréable lorsque bercés par de la chillstep, nous attendions la montée des effets. Totale à jeun, ceux-ci se sont rapidement fait sentir, commençant d'abord par des fourmillements et des crampes dans les jambes pour ensuite se diffuser dans tout le corps sous forme de puissants frissons. La sensation de dépossession sensorielle nous envahit alors : c'est le début de l'aventure.

Montée - 19H30

Bien qu'habitué à l'arrivée exponentielle des effets lors de la montée, celle-ci nous parut étrangement plus forte et intense que notre trip précédent ; pourtant nous avions, en théorie, consommé le même dosage.

Une demi-heure passe et les effets semblent toujours monter, plus lentement cette fois. La faim nous força à quitter le salon pour nous rapprocher de la table. Nous avions acheté pour l'occasion des carottes râpées qui au passage étaient une excellente idée ! Le goût et la fraîcheur des carottes « adoucissent » le trip. À l'opposé des effets du LSD qui étaient vraiment puissants sur tous les plans : visuel, auditif, etc ; les carottes avaient un goût plutôt « neutre », ce qui permet sur le plan sensoriel d'obtenir une petite « pause » dans le trip et de se rattacher à quelque chose que l'on connaît en tant normal, sobre.

Privilégiez donc des aliments **faciles à manger** (pas de cuisine, trop dangereux), et surtout **neutres** et **non agressifs** en goût et pour l'estomac (coca et boissons à bulle à proscrire. Aliments trop acides également, etc).

La montée arrivait alors presque à son terme et nous avons, à l'image du trip précédent, pris le dernier carton de LSD pour qu'il prenne la suite. Il était alors 20H20, 1H après l'apparition des effets des premiers buvards.

*Note : Le bad trip précédent de Aerys était purement psychologique (**voir partie 2**), et il a jugé à cet instant tolérable de prendre le dernier carton, pensant qu'il n'était pas source de bad trip.*

Plateau - 20H

Les effets montent encore d'un cran pour enfin stagner, le plateau est atteint. Nous décidons de monter dans ma chambre afin de profiter de l'ambiance qui y règne. J'avais parsemé ma chambre de leds, et celle-ci était ainsi baignée de lumières arc-en-ciel clignotantes. Le paysage vibrat dans tous les sens, et nous regardions, allongés sur mon lit, les formes de mon plafonds qui bougeaient à n'en plus finir. Pas un élément visuel ne restait fixe, tout était en perpétuel mouvement, et les lumières accentuaient le phénomène, donnant lieu à de formidables géométries presque divines. Pour moi, c'était vraiment une des plus belles choses de ma vie, tout était absolument magnifique et j'observais tout cela comme un spectacle grandiose. Pour Aerys, le constat était plus nuancé ; même si la scène restait splendide, les lumières commençaient à devenir vraiment agressives pour lui et garder les yeux ouverts demandait un réel effort.

Après avoir contemplé tout ce beau feu d'artifice, nous avons entrepris d'aller enfin nous plonger dans notre grande passion musicale. Nous avons donc retrouvé mon canapé et je me suis empressé d'allumer la sono.

Note : Pour une lecture et une compréhension optimale de mes propos, je vous conseille vivement d'écouter les chansons suggérées ci-dessous en même temps que vous lisez ces lignes. Je vous en remercie chaleureusement.

Tony Anderson - « Darkest Night » fut notre première expérience musicale.

Ce que nous cherchions ici était réellement la dimension divine que prend la musique à cet instant. Aerys tout comme moi sommes très attirés par ce milieu artistique et le LSD nous permet, les yeux fermés, de décomposer chaque élément des œuvres que nous écoutons afin d'en saisir chaque subtilité. Le fait de fermer les yeux nous offre également la chance de pouvoir s'attarder sur les formes et les figures qui nous sont présentées, au creux de notre esprit. Vous n'êtes pas sans savoir ô combien sont incroyables ces visuels et la fusion de ceux-ci avec la musique semble relever d'une union au delà du réel.



Petite aparté

Pour les non-initié.e.s aux psychédéliques, imaginez simplement que ce genre de patterns ci-dessus se forment au creux de votre tête et évoluent en harmonie parfaite avec la musique que vous écoutez. Cela semble difficile à concevoir mais ces formes apparaissent très distinctement malgré les yeux fermés, donnant lieu, disons, à une vision ultra détaillée et haute définition d'une réalité parallèle. Au plus vous lâchez prise sur la réalité, au plus vous décollerez vers ce monde que nous jugeons alors à cet instant, simplement divin. (Soit disant passant, je m'interroge toujours sur la provenance de ces formes : le LSD agit-il sur le physique, donc directement sur les récepteurs optiques ou la partie du cerveau qui gère ces signaux ; ou bien s'agit-il d'une véritable hallucination, ainsi catégorisée plus psychologique que physique ?

Revenons si vous le voulez bien à la chanson de Tony Anderson ; la particularité de cette œuvre n'est autre qu'elle commence par d'énormes vagues de violons, et le son, riche en basses, agit sur nous comme une énorme secousse très profonde, raisonnant en notre fort intérieur. Personnellement, cette sensation m'est très agréable, mais avec néanmoins une petite appréhension dans le coin de ma tête puisque c'était à ce moment là qu' Aerys avait basculé dans un bad trip la fois précédente. Mon inquiétude s'est révélée justifiée puisque après quelques secondes de musique, Aerys m'a appuyé sur le bras pour me demander de stopper la musique.

Aerys : « *Quand la musique a commencée, j'ai pas ressenti la même chose que la dernière fois : j'étais pas excité à l'idée de recevoir des grosses basses dans les oreilles, de pouvoir vraiment explorer la musique ou quoi. En fait, c'était juste trop. Les couleurs que je voyais même les yeux fermés commençaient sérieusement à m'agresser, et la musique était trop forte pour moi. J'ai demandé à Altaïr d'arrêter la musique parce que c'était le manque de communication qui m'avait plongé dans le bad la première fois, et je voulais juste essayer cette fois de reprendre mes esprits. Je suis allé prendre l'air quelques secondes, mais c'est là que j'ai compris d'où venait mon erreur pour ce trip : si la première fois c'était un problème psychologique (bad à cause de pensées négatives), là c'était clairement un problème physique lié au dosage. Je pouvais plus me sortir du trip quelques secondes comme avant, où il me suffisait de me passer de l'eau sur le visage pour reprendre mes esprits. Là, tout était trop puissant **tout le temps.*** »

Nous avons discuté à la suite de cela avec Aerys, afin de savoir où il en était. L'appréhension avait malheureusement eu raison de nous et nous avons peur qu'Aerys sombre dans un nouveau bad trip comme la dernière fois. Guidés par le ressenti de mon ami, avons essayé de remettre un peu de musique.

Mariana Bo – « Durga »

Cette chanson est fondamentalement différente de la précédente puisque nous avons ici quitté la soundtrack de film au profit de la psytrance. Nous avons réussi à aller au bout de la chanson, du moins en apparence car l'état de Aerys ne faisait qu'empirer.

Aerys : *"Pendant tout le temps que dure la musique je n'ai pas pu me focaliser sur cette dernière. Impossible d'apprécier son sound design, d'être plongé dans son récit, rien. Je luttai juste contre ces couleurs ultra vives (jaune majoritairement) et mon envie d'arrêter encore la musique."*

L'état de Aerys était plutôt inquiétant compte tenu du trip précédent celui-ci. Je n'avais à ce moment là qu'une seule préoccupation, la même que Aerys : lui faire éviter le bad trip. J'ai donc passé en revu dans ma tête toutes les pistes pouvant intervenir dans ce but, et je me suis arrêté sur une solution, alors plus que théorique car je ne savais pas du tout comment m'y prendre et si cela fonctionnerait.

Pour comprendre, il faut remonter rapidement au trip précédent. Lorsque Aerys avait subi les effets de son premier bad trip. J'avais alors réussi malgré la forte dose de LSD, à rester totalement les pieds sur terre pour l'aider à se sortir de là. La conclusion était évidente pour moi, il était à priori possible de lutter partiellement contre les effets du LSD en se focalisant sur une tâche importante et bien précise : aider l'autre. J'ai donc entrepris pour aider Aerys à ne pas « bader », de simuler moi-même un bad. Il était logique pour moi qu'en faisant ça, il serait focalisé sur moi et donc ne serait moins voir plus affecté par la puissance et le « trop » des effets du LSD.

Nous avons regagné ma chambre de nouveau et j'ai commencé à simuler un bad trip en me basant sur les comportements que j'avais observé chez Aerys lors de sa première mauvaise expérience : contractions, frissons, respiration intense, etc. Ce que je ne savais pas c'est que ma démarche n'aurait aucun effet positif sur lui et un effet négatif sur moi. Et cette volonté de simuler pour aider s'est dès lors inscrite au plus profond de moi-même, dans mon **subconscient** (notez bien la mention du **subconscient**, il est important de garder cette notion en tête pour la deuxième partie).

Note : nous entendrons ici par subconscient tout phénomène qui relève de l'inconscient.

PARTIE 2 : CARTOGRAPHIE DU BAD TRIP

Introduction

Au cours de nos voyages sous LSD, et notamment nos deux derniers qui ont été synonyme de mauvaises expériences - ou plutôt d'expériences très mouvementées - nous avons pu établir une « cartographie » du bad trip selon notre recherche personnelle à son sujet. Il nous tient à cœur de vous partager cette étude car **au-delà de détenir la vérité absolue**, nous sommes convaincus que notre recherche sur ce cas **personnel** peut vous aider à vous prémunir des ces mauvais trip. Lors de notre « ultime » debrief à la suite de dernier voyage, nous avons pu dresser 2 « catégories » de bads qui nous semblent maintenant très clairement identifiables ainsi qu'un comportement dangereux à ne pas adopter (celui de simuler un bad trip).

1. Le Bad Trip dit « Psychologique »

Prise de parole : Aerys

Ayant vécu deux expériences de bad trip bien différentes, je prends donc la parole afin de vous livrer mon étude, basée sur mon vécu personnel. Altaïr reprendra la parole ensuite pour vous parler du lien que nous avons fait entre le bad trip, le LSD, le subconscient et tout élément qui gravite autour de ces thématiques.

De quoi s'agit-il ?

Pour comprendre ce que l'on a décidé d'appeler un bad psychologique, il faut que je vous partage ma première expérience, mon premier bad trip. Nous étions sous LSD depuis maintenant quelques heures, à environ 800µg, et le plateau était déjà atteint. Tout le début du trip s'est déroulé sans accroc, et c'était l'une des meilleures expériences que j'avais eu jusqu'à présent. Grands amateurs de musique (plutôt typées psytrance, dubstep et musiques alternatives « heavy beats »), nous nous sommes ensuite installés sur le canapé, devant la sono, pour profiter des différentes œuvres que nous voulions expérimenter. Les premières musiques étaient absolument incroyables, et j'étais, je pense, en état de transe. J'avais l'impression de ne faire qu'un avec la musique, et je ressentais ce que j'ai plus tard appelé des "tranches d'esprits". J'étais littéralement en train de « viber ».

Ensuite, pendant un très court instant, j'ai pensé à une image qui me déplaisait énormément, celle des toxicos clichés qu'on retrouve dans certains films (ex : Jessie dans Breaking Bad). Je n'y ai pas pensé très longtemps, mais suffisamment pour que cette pensée négative s'incrute dans mon esprit. Plus les minutes passaient, plus cette pensée revenait fréquemment. La musique suivante, qui était du REZZ (« Stress » pour être plus précis), avait des sonorités assez distordues, que j'ai ressenti comme inquiétantes. Le cumul de ces deux choses a donné lieu à une obsession toxique pour ces images néfastes, jusqu'à ce que mon esprit ne puisse plus y échapper. Je me suis mis à me demander quelles pouvaient être les conséquences de la prise de drogue, et très vite je ne pouvais plus penser à autre chose. Le bad trip a alors totalement pris l'ascendant sur le trip en lui même.

*Note : En temps normal, que ça soit Altaïr ou moi, nous sommes plutôt bien renseignés sur le LSD et nous n'avons absolument pas cette image négative que la société a de cette drogue. Nous voyons cela comme une expérience enrichissante et/ou récréative. Aussi, nous avons **connaissance** des différentes études menées sur la molécule, démontrant que celle-ci n'est en rien **addictive**.*

Je me suis alors mis à voir des sortes de croix en fractale qui me sont apparues comme "mauvaises". Les visuels que j'ai lors de mes trips sont toujours basées sur des sortes de spirales, qui d'habitude ne sont pas désagréables du tout. Cependant, toute cette négativité et ce tourbillon de choses néfastes m'a poussé à bout, et j'ai fini par vomir sur le sol. À partir de ce moment là, c'était la descente aux enfers : l'idée du bad, l'entité même que nous avons créé autour de lui était totalement incrustée dans ma conscience, débordant également dans mon subconscient, et le fait d'avoir vomi par terre m'a fait perdre mes moyens, et j'ai fini couché sur le sol, tremblant, à attendre que les effets du LSD passent afin de reprendre le contrôle de ma conscience, mon subconscient et ainsi redéfinir les limites claires de mon esprit.

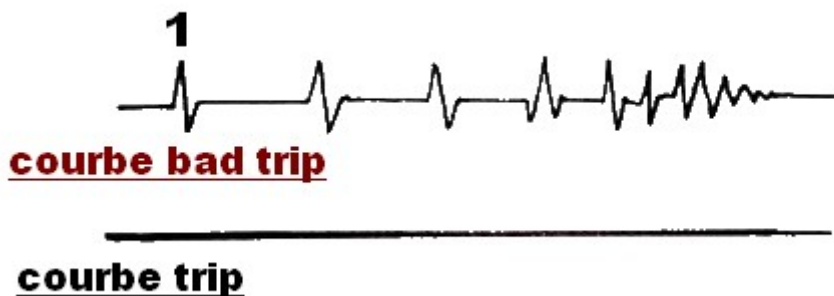
Comment y remédier ?

Maintenant, je pense qu'il est utile de vous partager la méthode que j'ai adoptée pour éviter ce genre de bad-trip dans mon expérience suivante. Ce n'est pas une méthode miracle, et elle demande un réel travail, un travail presque d'éducation du subconscient, mais c'est pour l'instant la seule solution que je connaisse, et qui soit réellement efficace.

Pour commencer, il faut trouver le « noyau » du bad-trip. Pour ma part, c'était la peur de l'addiction et surtout des conséquences que pouvaient avoir ma prise de LSD. Une fois le « noyau » identifié, il m'a fallu l'affronter. Pour ce faire, j'ai tout simplement pris le problème et l'ai étudié (sobriété, c'est important) : j'ai compris que les seules conséquences que pouvait avoir ma prise de LSD dans le contexte de nos expérimentations (c.a.d dans une maison, à deux, sans possibilité d'être interrompus) était au pire du pire de vomir. Même si l'expérience est désagréable, il n'y a rien de fatal, de grave ou quoi que ce soit. Pour ma peur de ressembler aux toxicos clichés, j'ai tout simplement regardé les choses en face : nous n'avons pas une prise abusive et nous consommons toujours en veillant à entretenir un **set and setting sain et agréable**.

Faire ce travail d'identification et de remise en question des éléments du bad-trip m'ont permis, lors de la suivante consommation, de ne plus être obsédé par ces pensées. Il est **nécessaire** de veiller à ne surtout pas débiter un trip si un noyau tel que celui que j'ai gardé pour moi subsiste avant. Traiter le problème et les non-dits avant, voici une clé efficace que j'ai trouvée afin de laisser mon trip « couler » tranquillement.

*Note : La communication est **très importante** dans ce cas là. Si j'avais parlé à Altaïr de mes pensées négatives, il aurait pu m'aider sur le moment à faire ce travail, et le bad-trip n'aurait sûrement pas atteint son pic voir n'aurait pas pris place.*



Prise de parole : Altaïr

Afin d'illustrer plus concrètement les propos de Aerys, je vous propose ce schéma. La « courbe trip » représente tout simplement le déroulé et l'avancé dans le temps du voyage sous acide. La « courbe bad trip » représente quant à elle, l'intervention de « mauvaises pensées » dans le trip. L'origine du bad trip psychologique réside dans le fait que la mauvaise onde originelle ne soit perçue par le sujet non comme une simple pensée passagère mais plutôt comme un motif récurrent. Ce motif, représenté sur le graphique par le numéro 1, vient alors à se répéter, inlassablement et de manière plus fréquente encore jusqu'à totalement prendre le pas sur la courbe du trip. Comme vous pouvez le constater, à terme, les deux courbes sont absolument semblables tant l'intensité des ondes négatives est forte. Dès lors, le psychonaute est arraché de son trip et un cercle vicieux se forme autour de lui, le plongeant dans une expérience négative.

Il est important de noter que lors d'un voyage sous LSD, le voyageur est soumis à de multitudes émotions diverses. La substance agissant sur les connexions neuronales, il est parfois difficile d'encaisser autant d'émotions si intenses et diverses ; nous entendons par encaisser, traiter l'information fournie par la dite émotion. Il est ainsi impératif, de ne pas lutter contre ces émotions afin qu'elles disparaissent tout aussi naturellement qu'elles sont arrivées ; la conscience du psychonaute est alors un lieu de passage sain et non une spirale infernale dans laquelle les émotions s'engouffrent jusqu'à se loger plus profondément dans le subconscient.

Reprenons l'exemple d'Aerys. L'erreur qui a été commise lors de cette expérience est au final on ne peut plus simple. Le sentiment négatif ayant traversé Aerys s'est malheureusement logé dans une partie inconsciente de son esprit, le subconscient. Il faut imaginer que le LSD provoquant - comme écrit ci-dessus - de multiples émotions très diverses, place le conscient et le subconscient presque au même niveau. En effet, il est notable que la barrière entre ce subconscient et le conscient se retrouve très amoindrie lors d'expérience sous acide. Alors, lorsqu'une pensée négative s'attache trop à la conscience (que l'on y pense trop et que l'on y réfléchit longtemps, consciemment), celle-ci fini alors par s'inscrire profondément dans une partie inconsciente quelque peu flou : le « subconscient sous acide ». Il est **impératif** sous LSD de ne **pas nourrir une réflexion** sur un sujet qui nous apparaît **négatif** (ici, la peur de l'addiction), du moins pas sans une **communication étroite** avec un **autre** psychonaute qui saurait alors **nuancer** le propos tenu. Et c'est là que réside toute la nuance. Ainsi, et de façon **inconsciente**, la pensée qu'a retenu Aerys s'est installée et tout un « champ lexical » s'est alors formé autour, rendant la spirale infernale inévitable : image d'addiction entraîne alors peur de devenir addict, peur de conséquences graves, etc ; le mal nourrit alors le mal. L'aspect vicieux du bad psychologique n'est autre le fait qu'une simple idée, si elle n'est traitée correctement, s'installe dans un coin inconscient de l'esprit et y forme une entité négative qui finit inévitablement par envahir le sujet, cette fois, au cœur de sa conscience même. Il est alors impossible de lutter et les images négatives tournent en boucle, les effets du LSD, les amplifiant énormément.

Petite aparté

Attention, cette faible distance entre ces deux cartographies mentales (le conscient et le subconscient) n'est néanmoins pas forcément **mauvais** signe, et peut parfois donner lieu à des expériences plutôt singulières. Par exemple, le psychonaute peut prendre réellement conscience de mécanismes de pensées qui sont en temps normal purement logés dans le subconscient de celui-ci. Alors, il n'est pas rare que sous forme de « flash de conscience », le sujet se rende compte qu'il est en perpétuel contrôle de son environnement, des bruits qui l'entoure, de son set, son setting etc. Me concernant, ces flashes de conscience sont souvent liés à mon **setting**. Les expériences LSD se déroulant toujours chez moi, il n'est pas rare que d'un coup et de manière très brève, je prenne conscience des **contrôles inconscients** que fait mon cerveau vis-à-vis de mon domicile. C'est une sensation très difficile à décrire mais le mieux que je puisse vous exprimer est par exemple le fait que d'un coup je vais avoir conscience que oui, j'ai bien fermé la porte à clé ou bien que telle fenêtre est ouverte pour telle raison, etc. Ces choses qui paraissent futiles sont très intéressantes à étudier car vous en conviendrez, une fois la porte fermée à clé, vous n'y pensez plus, l'information est stockée dans votre subconscient et il vous faudra faire un effort, pour aller chercher cette information lorsque vous voulez vous en souvenir. Tout l'intérêt de s'intéresser à la faible barrière

entre le conscient et le subconscient sous LSD est le fait de prendre littéralement conscience et de porter attention aux mécanismes et données inconscientes que nous recevons. Cela s'applique à tout les sujets possibles : comment vous êtes habillé.e, comment vous respirez, quand et comment vous avez sécurisé votre setting, comment vous réfléchissez, etc etc. Vous prenez tout simplement conscience de choses dont vous n'avez en temps normal absolument pas conscience naturellement, quelle ironie !

Aller plus loin ?

Je dois avouer que cette réflexion, lorsqu'elle est tenue sur le long terme durant un trip sous LSD, s'avère encore plus profonde que de simples flashes ; et avoir à ce point le contrôle sur ma conscience **ET** mon subconscient offre des perspectives de réflexion et d'étude de soi-même absolument fantastiques. Sous la douche, les yeux fermés et l'eau ruisselant le long du corps, je me suis surpris en train de voyager dans mon subconscient afin d'y modifier la vision négative que j'avais de mon enveloppe charnelle. Ainsi, pour la première fois depuis très longtemps, je n'ai pas eu honte de me regarder dans la glace en sortant de la douche. Cette sensation n'avait pas de prix.

Je ne peux aujourd'hui vous en dire plus, j'attends d'avoir voyager suffisamment dans mon subconscient pour pouvoir dresser de solides théories, mais il est clair que cette faculté, lorsqu'elle est mise à profit, pourrait permettre de soigner et de prévenir des troubles et des douleurs présentes et ancrées profondément dans la vie de tout les jours : pathologies psychologiques (dépressions, etc) ou troubles de l'image (anorexie, etc). Il serait alors question pour les patients d'explorer leur subconscient pour dans un premier temps poser des mots sur les troubles dont ils souffrent pour ensuite les combattre de manière extrêmement efficace et rapide. De nombreux médecins travaillent d'ailleurs depuis peu sur l'élaboration d'un protocole clinique de traitement des addictions et de la dépression par LSD ou psilocybine. Affaire à suivre.

2. Le Bad Trip dit « Physique »

Prise de parole : Aerys

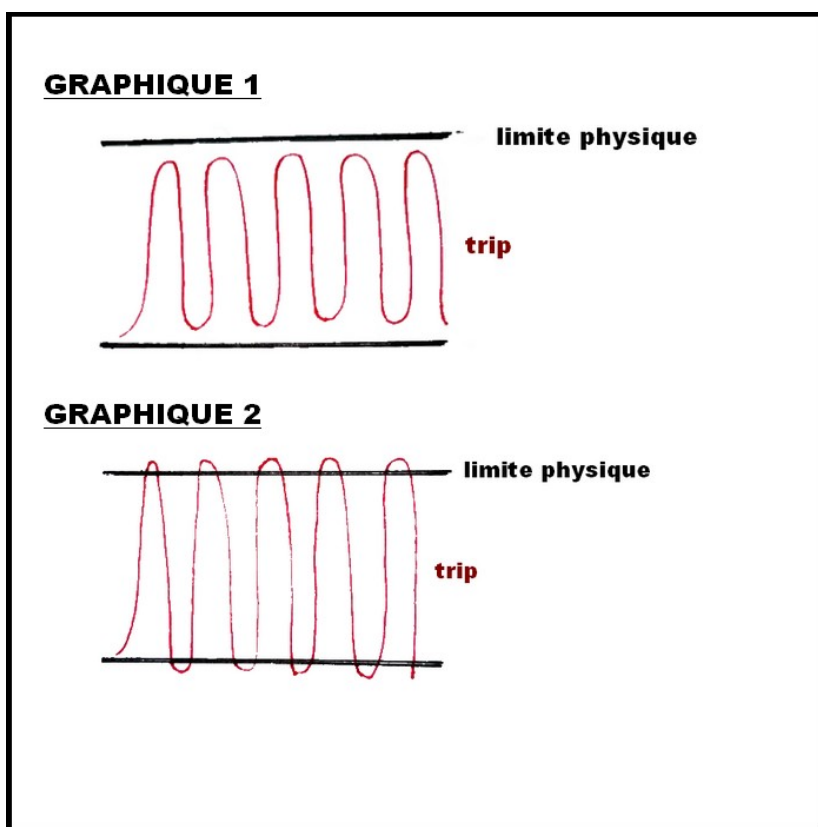
De quoi s'agit-il ?

Le bad physique quant à lui n'est pas lié au mindset du consommateur, mais concerne directement la substance en elle même. Nous ne parlerons donc pas ici de conscient ou subconscient, ce bad étant purement résultat d'un réflexe médical.

Lors de mon deuxième bad trip, celui que nous détaillons dans le trip-report précédent cette étude, même si j'avais quelques appréhensions liées à mon expérience précédente, je n'avais pas de pensées parasites qui venaient m'obséder. Cependant, j'avais remarqué dès le début de la prise de LSD qui était toujours dosé à 800 (selon le dealer) que les effets étaient très très puissants comparés à mes dernières expériences. Puis, quand est arrivé le plateau, j'ai compris mon erreur. Pour faire simple, j'avais l'impression de me faire agresser sur le plan sensoriel : des lumières ultra vives venaient m'attaquer les yeux, même quand je les fermais et la musique n'était plus du tout agréable ; je la vivais comme un brouhaha incessant.

Ce qui m'a fait vraiment perdre le contrôle était le fait que je ne pouvais pas me sortir du trip comme lors de mes expériences précédentes. Me passer de l'eau sur le visage ne faisait rien, prendre l'air non plus, pas plus que le froid glacial de l'hiver.

Le mot qui est d'ailleurs ressorti de cette expérience est le suivant : **trop**. Tout était beaucoup trop puissant pour moi. Si dans les trips précédents je rentrais dans un trip profond seulement quand je me concentrais ou quand il y avait de la musique, là ce n'était plus le cas. C'était un état constant de perche super puissante qui ne m'a malheureusement pas réussi (je précise que nous n'avons essayé aucune autre substance en même temps).



Pour illustrer, voici deux graphiques simples. En rouge, imaginez simplement qu'il s'agit de la représentation visuelle du trip ; en noir, il s'agit de la représentation visuelle de la corrélation entre la tolérance psychologique du psychonaute et ses limites physiques. La théorie que nous dressons est très simple. Le **graphique 1** présente un trip sain qui se déroule sans accro. Le trip est tout à fait gérable par le voyageur et celui-ci maintient une « distance de sécurité » entre sa tolérance psychologique et ses limites physiques (celle-ci représentée par un écart entre la courbe du trip et la limite physique. Dans le **graphique 2**, nous étudions la situation qu'a rencontré Aerys. Aerys a été submergé par les effets du LSD et la distance de sécurité a été abolie ; dès lors, la courbe du trip dépasse en quelque sorte les limites physiques du voyageur et c'est ce point de non-retour qui fait basculer le corps dans un réflexe médical : l'expulsion de la molécule toxique. Le corps agit donc en conséquence et vomit.

Ce bad « physique » s'est soldé par un vomissement quelque peu salvateur, puisqu'il a permis d'évacuer la drogue plus vite et donc de permettre au corps d'encaisser plus facilement la descente.

Comment y remédier ?

Si le bad psychologique s'évite grâce à un travail sur **soi même** qui peut être plus ou moins dur, le bad physique trouve une solution bien plus simple ; **connaissez vos limites et respectez les**. Quelles soient dues à votre tolérance plus ou moins élevée aux effets, votre mindset ou quoi que ce soit de purement « physique » et non psychologique. Pour ma part, cette mauvaise expérience m'a permis « d'étalonner » mes futures prises de LSD, dans le sens où je connais maintenant la dose que je peux supporter et celle qui va me faire basculer. N'essayez pas de copier ceux avec qui vous consommez et trouvez votre dosage, croyez-moi, vous tripperez tout autant. Et petit tips : au cas où, prévoyez une bassine.

3. Comportement à Risque : Le Bad Trip Enclavé.

Prise de parole : Altaïr

Introduction

Pour cette dernière partie, j'ai jugé d'introduire mon étude par ce petit paragraphe « disclaimer ». Ce que je vais exprimer est le résultat d'une recherche très profonde orchestrée avec Aerys à la fin de notre dernier trip. La conception du Bad Trip Enclavé est assez spéciale et plus difficile à concevoir, je vous demanderai donc de prendre mes propos avec recul et de me pardonner mes éventuels difficultés à exprimer ce que j'ai vécu. Il s'agit là encore d'une expérience **personnelle**, ainsi, encore une fois, il est bon de ne pas prendre comme vérité absolue mes propos, chaque psychonaute est différent.

Rappel

Afin d'exposer au mieux de quoi il s'agit, il est nécessaire pour moi de retourner dans le passé, à la fin du trip-report, là où nous en étions resté. Nous étions face à une situation délicate, Aerys était au bord du bad trip et je me devais de l'aider à ne pas y sombrer (malheureusement, je ne savais pas encore qu'il s'agissait d'un tout autre bad, non **psychologique** mais **physique**, donc mon intervention n'a été à terme d'aucune aide : j'étais impuissant). Pensant, ainsi, que Aerys faisait un bad trip similaire à celui qui l'avait précédé (**Bad Psychologique**), j'ai donc cherché une stratégie pour obliger Aerys à focaliser son attention sur autre chose que les pensées dont je pensais qu'il souffrait. Dès lors, j'avais opté pour une stratégie plutôt théorique et risquée : simuler un bad trip afin qu'à mon image la fois précédente, il se mobilise pour m'aider et ainsi ne pense plus à autre que cette tâche. Nous en étions resté là dans le trip-report.

Inscription Profonde

Comme je vous l'ai expliqué dans la partie relative au bad psychologique, entretenir sous LSD une réflexion **intense** sur un sujet **négatif** (ici, simuler un bad trip), inscrit à terme ce même sujet au plus profond du **subconscient**. C'est alors ce qui s'est déroulé. Ce que j'appellerai ma « quête » (aider Aerys en simulant) s'est alors inscrit inconsciemment dans mon subconscient. Le subconscient étant plus facilement accessible sous acide, une infime partie de moi a gardé cette quête en mémoire, ce qui fait qu'elle me suivra de façon très floue jusqu'au terme du trip. J'insiste sur le terme « floue » car ce souvenir ne m'est revenu sous forme « flash de conscience » (terme employé plus haut) qu'à la fin du trip entier. Il faut donc garder en tête pour la suite que je n'avais plus conscience de cette quête lors que mon propre bad trip est intervenu.

Naissance du Bad Trip Enclavé

Je parle ici de **Bad Trip Enclavé** pour la simple et bonne raison que cette mauvaise expérience s'est inscrite au sein même d'une simulation. Il a été très difficile pour moi de m'expliquer le fonctionnement du bad trip dont j'avais fait l'objet mais après l'élaboration d'un schéma plutôt clair et d'une cartographie mentale de ma conscience et mon subconscient, je me sens désormais capable de comprendre le fonctionnement du Bad Trip Enclavé et de vous transmettre mon étude.

Dans sa conception, mon bad trip ressemble à un bad psychologique pour la simple et bonne raison qu'il est orchestrée par l'intervention régulière d'éléments négatifs externes (comme Aerys avec ses mauvaises pensées). Cette fois, nous appellerons ces éléments négatifs « Triggers ». Ce mot anglais signifie avant tout « déclencheurs » mais dans le contexte de mon étude nous aborderons ce mot selon cette définition : *trigger* désigne tout élément qu'il soit physique,

psychique ou psychologique qui a impact négatif sur moi, comme une agression sur mon esprit en quelque sorte.

Mécanismes Mentaux

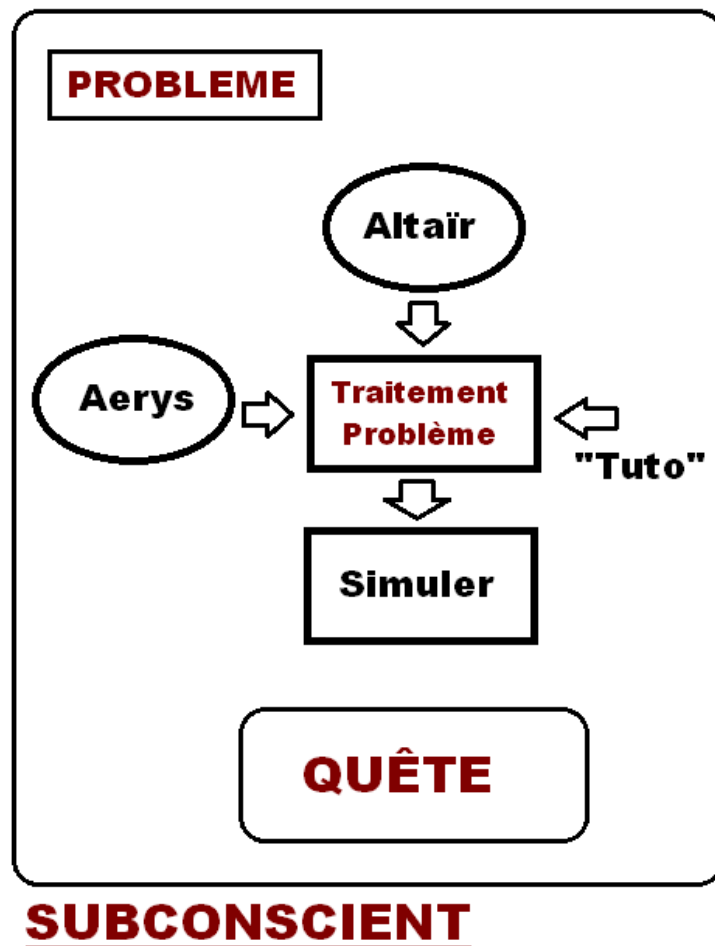
Avant d'aller plus loin, il est primordial que je vous explique comment j'aborde mes expériences sous LSD.

Afin de me garantir un certain **contrôle** sur la substance, mon fonctionnement est semblable à un simple robot. Chaque fois que je **reçois** une **information**, provenant d'un de mes sens (**information sensorielle**) ou de mon esprit (conscience et subconscience, **information spirituelle**), je vais venir la traiter telle une machine de façon **inconsciente**. Par là, j'entends que par exemple, si je vois une lumière vive au loin, je vais inconsciemment analyser de quoi il s'agit pour ensuite décider de la marche à suivre : s'y intéresser, s'en détourner, laisser tout simplement passer, etc. Il s'agit là d'une sorte de coup de tampon de mon subconscient qui annonce que l'information qu'il a reçu a été lue et traitée. Ce fonctionnement est très efficace car il me prémunit **presque totalement d'un bad trip psychologique** dans la forme que nous avons décrit plus tôt. Imaginons que je sois face à une pensée négative comme Aerys, mon subconscient va alors simplement prendre la décision de laisser passer la pensée négative qui ainsi, disparaît aussi vite qu'elle est arrivée.

Notez bien que j'ai jusqu'ici toujours parlé de **décisions inconscientes**, c'est-à-dire que mon subconscient décide **de lui-même** de la manière dont il va traiter une information qu'il reçoit. Je n'ai donc pas réel contrôle là-dessus, le mécanisme est automatique et laisse ainsi quartier libre à ma conscience qui va venir décider de ce que j'ai envie d'expérimenter pour profiter de mon trip : musique, réflexion, manger, me doucher, regarder les étoiles, etc. C'est une protection inconsciente qui me permet de réellement faire « ce que je veux » durant mon trip sans craindre une mauvaises expériences causée par un événement psychologique.

Néanmoins, comme toute bonne protection, celle-ci n'est pas infaillible, et une brèche a d'ailleurs causé le bad trip que je mentionnais plus tôt. Cette faille réside dans le lieu où se déroule cette **prise de décision relative au traitement des informations**. Lorsque je reçois une information extérieure, en temps normal, celle-ci est traitée de manière inconsciente. C'est le fait qu'elle soit traitée de façon extérieure à ma conscience, de manière inconsciente, qui m'assure que tout se déroule correctement puisque cela signifie que ma conscience n'a pas été perturbée et que je peux ainsi continuer mon voyage tranquillement. À l'inverse, c'est lorsque ma conscience traite une information que j'ai reçu que je me mets en alerte : c'est le trigger.

Durant un trip sous LSD, il n'est pas rare que certains éléments me trigger : une porte qui claque, un bruit trop fort, une lumière intense et clignotante, etc. Ce n'est pas forcément mauvais signe, car je traite l'information de la même manière que lorsque c'est mon subconscient qui s'en charge, à la différence près que cette fois, je décide consciemment de la marche à suivre. Lorsqu'un bruit fort ou que je n'arrive pas à identifier me parvient, je vais alors me tourner vers le bruit pour en analyser la source et décider ensuite de la marche à suivre : agir pour arrêter le bruit, laisser couler etc, etc. Cette prise de décision consciente agit comme un contrôle plus approfondi de la situation afin de s'assurer que tout se déroule sainement et correctement (rien de dangereux). Mais ces triggers sont dans un certain contexte source d'ondes néfastes pour moi, et c'est cela qui fut la source de mon bad trip.



Traitement de l'information et de problèmes

Ce petit schéma illustre un **principe clé de ma conception des trip** sous acide : **le traitement des informations et des problèmes**. Plus précisément, ce schéma indique comment mon subconscient a traité le problème qui lui a été soumis. En haut, moi, et plus particulièrement mon subconscient. La case du dessous, « traitement problème » est à voir comme une sorte de **tampon**. Lorsqu'une information ou un problème est soumis à mon subconscient, alors celui-ci doit tamponner cet élément externe avec **la marche à suivre** qu'il a choisit parmi ses ressources (que j'ai appelé ici « tuto »). Le tuto est simplement une façon simplifiée de représentée la multitude de choix qui sont à la portée de mon subconscient pour gérer une situation. Cette multitude de solutions sont rangées en arborescence, liées les unes aux autres et aboutissant chacune à une liste de choses à faire pour accomplir la solution choisie.

Pour parler plus concrètement, dans ce schéma, le problème soumis à mon subconscient est le début de bad trip d'Aerys. Afin de « tamponner » ce problème avec une **solution adéquate**, mon subconscient va venir interroger les « tutos » pour trouver la meilleure démarche. Dans ce cas précis, les solutions étaient multiples : parler avec Aerys (peu efficace car n'empêche pas celui-ci de multiplier ses pensées négatives), l'aider à aller se rafraîchir le visage, etc. La solution qui a été retenue était donc comme vous le savez de simuler un bad trip. Et dès lors, une fois la solution choisie, un tuto mental se déroule avec les étapes à suivre : adopter un comportement plutôt inquiétant, respirer fort, frissonner etc. La solution est donc inscrite dans la case suivante et en résulte, dans ce cas précis, la fameuse **quête**. Celle-ci, prenant son sens **dans mon subconscient**

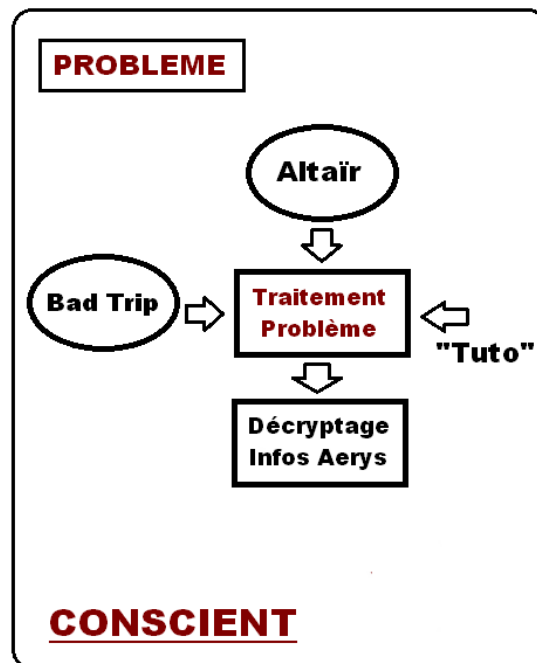
se retrouve alors immédiatement inscrite **profondément en son sein** (d'où pour moi la nécessité d'avoir mentionner le fait que cette quête est restée **floue jusqu'à la fin du trip**). La décision provenant de mon subconscient n'est donc jamais intervenue dans la partie consciente de mon esprit et suivant ma théorie, vous aurez deviné que de par le fait que ma conscience n'est été impactée, alors la quête bien que définie et actée, ne m'est pas apparue pour le moment comme un élément inquiétant.

Nous en sommes donc rendu au moment où je commence à simuler le bad trip. Je suis ainsi **très attentif** aux réactions d'Aerys afin de voir si la quête que mon subconscient m'avait fixé est efficace lorsqu'elle est menée selon le tuto. Dès lors, je reçois une **multitude d'informations** qui m'apparaissent que des **triggers**, étant donné qu'elles affectent directement ma partie consciente. Ces informations, tant elles sont importantes pour le déroulement de la suite (elles constituent une sorte de contrôle de l'état de santé d'Aerys), sont alors directement traitées par ma conscience et non soumises à mon subconscient. Il s'agit pour moi d'être attentif et de ne rien laisser passer. Ce que je ne savais pas est le fait que ces triggers ont été vécus comme une agressions pour ma conscience qui avait ainsi déjà commencé une mécanisme de bad trip.

Être attentif aux informations relatives à Aerys signifiait alors lui demander comment ça va et écouter sa réponse, regarder comment il agit, comment il parle, respire etc. Toutes ces données ont été normalement soumises à ma conscience qui devait ensuite simplement juger de l'état de santé d'Aerys à partir de celles-ci pour me permettre de jauger ma simulation de bad trip. Mais le problème et ce qui causera le début de mon bad trip résidait ici. Ma conscience a été absolument **incapable de décrypter les informations** que j'avais recueilli auprès d'Aerys. Sa respiration me semblait correct, sans plus. Sa voix, correct, sans plus, et ce pour toutes les données que j'ai eu à traiter. Ce gros point d'interrogation a agit sur moi comme un « **trigger ultime** ». Chaque donnée non analysée et non traitée se rajoutait ainsi dans la case « traitement problème » et inévitablement, cette case, une fois pleine commençait à déborder. Le bad trip enclavé avait débuté.

Point de non retour

Pour bien comprendre pourquoi cette incapacité à juger de l'état d'Aerys a causé ce bad trip, il faut replacer la situation clairement dans son contexte. Il faut bien se souvenir que la quête principale qui m'avait été assignée n'était autre que simplement empêcher Aerys de « **bader** ». La gravité et l'importance de cette quête avait d'ailleurs été décuplé par **l'appréhension** qui résidait en moi depuis le bad trip précédent d'Aerys. Dans ce contexte, voir le tuto ne pas se dérouler correctement est déjà grande source **d'inquiétude** et de **stresse** direct. En plus des informations relatives à Aerys qu'il fallait traiter consciemment, se rajoutaient alors des informations relatives, celles-ci, au stress que la situation générerait et l'inquiétude qui allait de paire. La spirale était lancée, et ce qui a définitivement lancé mon bad trip est le fait que moi-même était en train de simuler un bad trip pour aider Aerys à ne pas sombrer dans le sien. J'étais donc pris au piège et peu à peu la simulation fut remplacé par un réel mal-être que je n'ai su solder pendant une dizaine de minute.



Sortie du Bad Trip

Néanmoins, coincé dans cette spirale infernale, j'ai eu la chance de savoir **comment mes mécanismes mentaux fonctionnent** et sur le même schéma de pensée que le traitement des informations et des problèmes, **j'ai procédé pour trouver une solution** à mon bad trip.

Il s'agissait alors pour moi de traiter le problème de la **même manière** que je l'avais **créé**. Suivant mon schéma de pensée, j'ai alors interrogé, cette fois consciemment car la situation était grave, les tutos. J'étais dans une situation de bad trip, et j'avais d'ores-et-déjà le **noyau** de ce bad trip. Comme pour le bad trip psychologique, il était donc important de résoudre ce que le noyau exigeait. Cette mauvaise expérience était causée par mon **incapacité à savoir si Aerys allait bien**, ou non (incapacité à traiter les informations). Il était donc logique pour moi, que la seule issue possible de ce bad trip était tout simplement de trouver un moyen de **m'assurer qu'Aerys allait bien**. Étant en bad trip, celui-ci s'est forcément inquiété pour moi. Malheureusement pour moi, ma quête n'était absolument pas efficace car Aerys était victime à ce moment d'un bad trip physique et non psychologique. Néanmoins, le « trop » qu'il a su décrire plus haut lui a permis d'expulser le LSD de son corps ce qui le soulagea ensuite. Il était donc question pour moi de simplement attendre qu'Aerys sente les effets diminuer et qu'il reprenne le contrôle de son esprit afin qu'il puisse enfin débloquent mon bad trip en m'affirmant qu'il allait bien.

C'est ce qu'il commença immédiatement à faire mais malheureusement pour moi, un bad trip ne se désamorce pas si vite et il fallut qu'il me répète au moins pendant 30 minutes que tout allait bien pour que je sois enfin sorti d'affaire et que je puisse reprendre le trip tranquillement.

Conclusion

Ma conclusion est plutôt simple, il s'agit pour vous de connaître **absolument vos mécanismes mentaux** afin de comprendre comment **sortir** d'une situation compliquée lors d'une expérience sous acide. Et bien évidemment, après expérience, je ne recommande à personne de **simuler un bad trip**. Il s'agit d'une fausse bonne idée.

Nous espérons avoir su vous apporter de nouvelles pistes de réflexions et parfois même quelques réponses. L'expérience vient en faisant et nous voulions vous transmettre la notre. Prenez soin de vous, et amusez-vous