

Ma psyché-thérapie

Par
Mathilde Ramadier
Photographies
Arthur Delloye
Motah

Mieux que la psychothérapie, le *microdosing* de LSD? Très en vogue dans la Silicon Valley, cette pratique qui consiste à s'offrir quasi quotidiennement un minitrip pourrait bien s'imposer comme une précieuse technique d'élargissement de la conscience. Enquête.

« Je me sens plus clairvoyant, connecté à plus grand que moi. Je ne cherche pas la performance mais je me sens plus créatif, légèrement plus excité. C'est un outil de plus pour la connaissance de soi. » Christophe, 51 ans, coach en management à Paris, ponctue ses mots de ses larges mains, un sourire généreux aux lèvres.

« Le *microdosing* t'aide à être très aligné avec toi-même, en phase. C'est un état proche de celui dans lequel on se trouve après une longue méditation, un mélange de concentration et de plénitude. Tout devient extrêmement fluide d'un point de vue cognitif », confie depuis New York Fabrice, 40 ans. Entrepreneur et enseignant, il vit entre Paris et les États-Unis.

« Il m'est plus facile de mener plusieurs réflexions en parallèle », s'enthousiasme François, 30 ans, consultant en informatique ayant quitté Paris pour la Bretagne pour vivre plus en contact avec la nature. Victor, 42 ans, chercheur en sciences à Paris, confirme d'une voix posée : « Le *microdosing* me permet de limiter les distractions et de rester concentré plus longtemps sur une seule chose à la fois. Il augmente mes capacités d'attention et de vigilance. C'est comme un café, en mieux. On est parfaitement éveillé, plus à même de gérer des émotions négatives telles que le stress, l'anxiété, l'agacement et même la fatigue. Je suis plus facilement guilleret ou jovial. »

