

« Il m'est plus difficile d'entretenir des discussions superficielles avec mes collègues... »  
François

puisse être *addict* au microdosage quand on l'exerce dans les bonnes conditions. Mais Victor reste prudent : « Je sais que ce n'est pas une bonne idée pour le cœur de le pratiquer trop longtemps, je reste donc vigilant quant à d'éventuelles manifestations cardiaques. Mais jusqu'ici je n'ai rien remarqué. Au contraire, j'ai l'impression d'être dans de meilleures dispositions psychiques. »

Même si l'échantillon d'étude de Vince Polito a présenté beaucoup de variations, très peu de participants ont ressenti d'effets secondaires désagréables – un sentiment de malaise, en l'occurrence. François reconnaît qu'il préfère être seul quand il microdose : « Il m'est plus difficile d'entretenir des discussions superficielles avec mes collègues, comme si la différence de dimension était plus difficile à combler, car la parole a plus de poids. Il m'arrive de ressentir des effets plutôt pénibles physiquement, tels que des tensions. Mais ces tensions étaient préexistantes et sont simplement révélées par la molécule. »

Une dizaine d'heures pour certains, plusieurs jours pour d'autres... tous parlent d'effets à long terme, avec un impact positif sur leur vie. À l'échelle individuelle, pour Fabrice, il s'agit d'un changement de perspective : « On dit qu'une nuit d/ayahuasca, c'est dix ans de psychanalyse. Pour le *microdosing*, je crois qu'on peut plutôt parler d'un changement de son rapport au monde, plus connecté. » Christophe revendique une prise de conscience politique : « Le *microdosing* m'a permis de m'engager plus dans les causes que je souhaitais défendre : la non-violence, le féminisme, la décroissance – même si je reste encore trop capitaliste, à mon goût. »

#### DISTORSION SOCIÉTALE

Ces substances, rappelons-le, sont illégales dans la plupart des pays. Un constat qui a eu l'effet d'une bombe sur Christophe : « Quand j'ai commencé à me demander pourquoi on tenait absolument à nous interdire l'accès à ces substances, cela m'a interpellé et m'a donné envie d'essayer. C'est un choix politique, une forme de résistance. »

Tous réfutent le terme de drogue pour décrire leur pratique et regrettent la distorsion sociétale persistante au sujet des psychédéliques. Ils se fournissent essentiellement sur Internet. Fabrice dénonce par ailleurs l'usage de certaines



1943

Le LSD, psychédérique hallucinogène conçu à partir d'ergot de seigle, est synthétisé par le chimiste suisse Albert Hofmann dans les laboratoires pharmaceutiques Sandoz. « Le LSD est venu à moi », déclara-t-il.

#### À LIRE

Jean-Paul Sartre, *L'Imagination*, Éditions PUF, 1989. Premier essai philosophique de Sartre publié en 1936, tiré notamment de ses expériences sous mescaline.



1971

Michael Pollan, *How to Change Your Mind: What the New Science of Psychedelics Teaches Us About Consciousness, Dying, Addiction, Depression, and Transcendence*, Allen Lane Publishing, 2018

Ayelet Waldman, *A Really Good Day: How Micro-dosing Made a Mega Difference in My Mood, My Marriage, and My Life*, Knopf Publishing, 2017



Albert Hofmann, *LSD, mon enfant terrible*, Éditions Tribord, 2016

Aldous Huxley, *Les Portes de la perception*, Éditions 10/18, 2001



1993

Le biochimiste américain Kary Mullis reçoit le prix Nobel de chimie pour l'invention de la réaction en chaîne par polymérase. Découverte qu'il raconte avoir faite sous LSD.

2008

Mort d'Albert Hofmann à l'âge de 102 ans. Il était docteur honoris causa de l'université de Genève.

5 à 15

microgrammes : équivalent d'une microdose de LSD, contre 110 microgrammes pour une dose récréative.



© Lord Taran

substances légales bien que très nocives : « Si je voulais être plus performant au quotidien, je prendrais, comme le font beaucoup de gens ici à New York, de l'Adderall, une amphétamine qui peut même être prescrite aux enfants qui souffrent, prétendument, d'*attention deficit disorder*. C'est un phénomène assez dramatique. »

La pratique du *microdosing* nous vient de la Silicon Valley, où elle perdure. Mais elle s'en est depuis éloignée. Nos quatre « microdoseurs » semblent d'ailleurs fort détachés d'un quelconque impératif de performance...

#### PLUS QU'UNE SOLUTION, LA LÉGALISATION ?

Alors, la légalisation, c'est pour bientôt ? Victor soupire : « Je l'espère profondément... mais j'ai hélas du mal à y croire. » Fabrice semble plus confiant : « Le rapport entretenu par une société avec une substance est vraiment une question de contexte, d'environnement et de temporalité. Je pense qu'il est inéluctable qu'un jour la société comprenne le pouvoir thérapeutique des substances psychédéliques. Quand elles sont prises de façon très encadrée, sans faire n'importe quoi..., les bénéfices sont très grands. Je suis optimiste quant à une prochaine légalisation. Cela va prendre du temps, et la France sera sans doute la dernière, étant déjà rétrograde avec le cannabis. Aux États-Unis, les lignes bougent un peu plus grâce à des États

pionniers tels que la Californie ou le Colorado. Le Nouveau-Mexique vient d'ailleurs de dériminaliser la psilocybine. »

À l'issue de son étude, Vince Polito confirme cette analyse : « Les attitudes culturelles envers les drogues psychédéliques semblent changer assez rapidement. Je pense que la popularité du microdosage y est pour quelque chose, mais il existe en outre de nombreuses recherches très convaincantes sur le potentiel thérapeutique de substances psychédéliques à haute dose, présentant ces dernières sous un autre jour, plus populaire. Il est probable que cette tendance se poursuive. Plusieurs projets de recherche ambitieux sur le microdosage sont lancés dans le monde entier ; nous allons en apprendre beaucoup plus à ce sujet au cours des prochaines années. »

Mais la légalisation n'est pas qu'une question de santé publique et ne concerne pas seulement les consommateurs. Malgré sa défiance, justifiée, envers les lobbies, Christophe souhaite par-dessus tout qu'en cas de légalisation « on intègre les gens qui œuvraient jusque-là dans le marché noir, qu'on ne les oublie pas ».