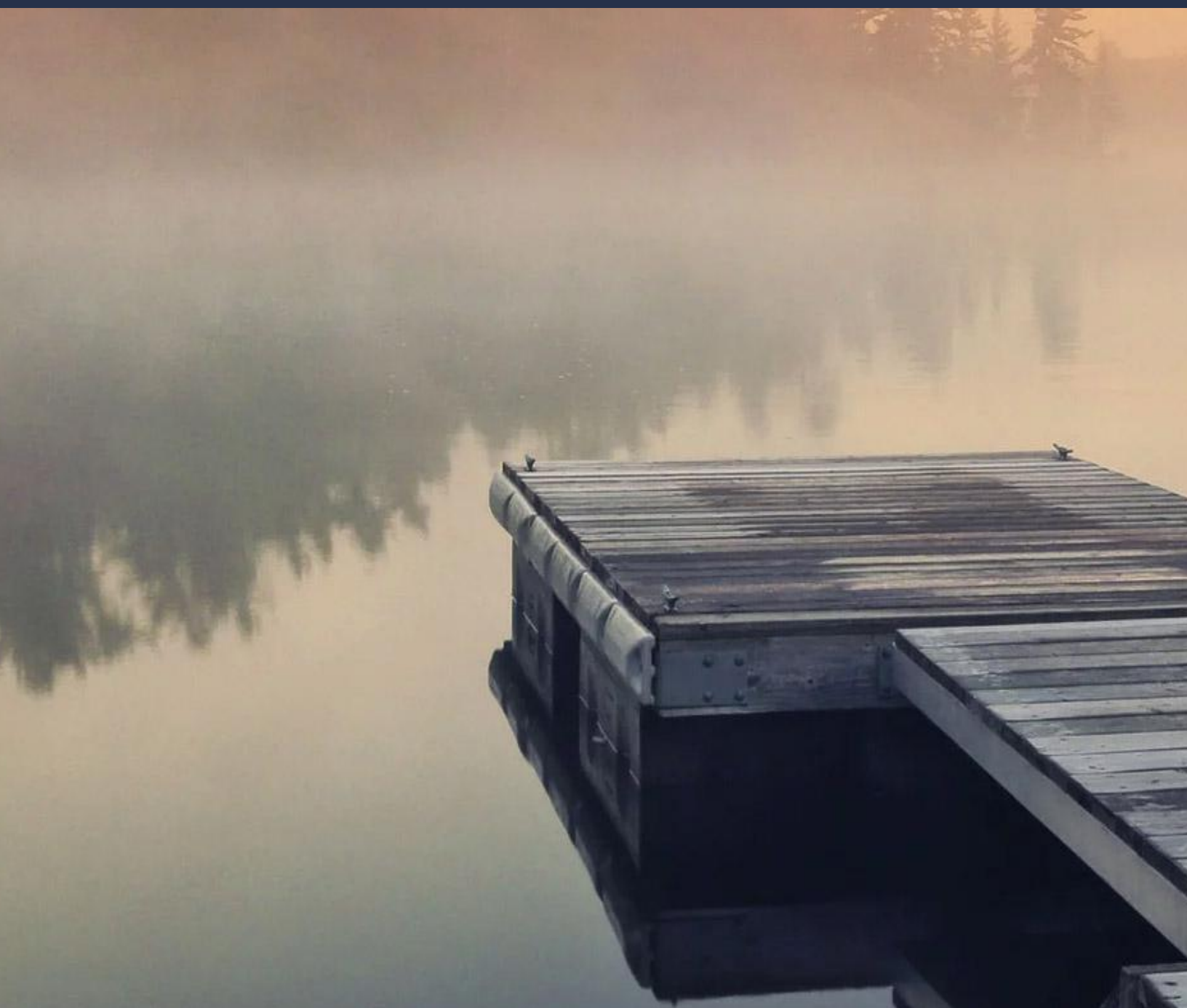


Préparer une retraite psychédélique

Guide pratique pour un beau voyage intérieur



Préparer une retraite psychédélique

[Tangerine Retreat](#)

“La véritable exploration ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.”

– Marcel Proust

La psilocybine est un amplificateur émotionnel. Elle révèle souvent ce qui a été mis sous silence ou tenu à distance. Mais elle n'est que l'instrument d'un travail interne. Et ce travail, c'est à chacun de le réaliser grâce à l'encadrement professionnel d'une retraite et grâce à une série de démarches individuelles qu'on appelle la préparation. Elle est très utile pour pouvoir accueillir ces vérités intérieures sans se perdre et profiter des effets transformatifs de la psilocybine.

Ce guide propose 9 étapes concrètes pour aborder une retraite psychédélique avec clarté, sérénité et ancrage.

Il s'adresse à toute personne prête à plonger dans un voyage intérieur profond, dans un cadre sûr, et avec lucidité.

1. Clarifier son intention

Poser une boussole intérieure

Avant toute chose, demandez-vous pourquoi vous faites cette démarche mais ne cherchez pas à définir un objectif. L'intention sera juste un fil rouge au cours de la retraite psychédélique.

Votre intention est une formule simple, généraliste, parfois même un peu floue. La plupart du temps, on essaie d'éviter les tournures négatives ou les mots trop lourds émotionnellement. Elle évoque un état, une situation que vous aimeriez atteindre : *j'aimerais me sentir en paix, je voudrais gagner en productivité*.

On peut aussi s'adresser à l'expérience psychédélique comme s'il s'agissait d'une force symbolique, capable de nous guider : *aide moi à retrouver de l'énergie et de l'espoir, montre moi comment mieux profiter de la vie*.

Notez votre intention à l'écrit, avec des mots simples et sincères. Revenez-y régulièrement dans les jours qui précèdent la retraite. Essayez de la retrouver de mémoire avant de vous endormir.

2. Réduire les stimulations externes

Alléger l'environnement numérique et social

Dans les jours précédant la retraite, limitez votre exposition aux réseaux sociaux, à l'actualité anxiogène, et aux environnements saturés de bruit. Si vous le pouvez, évitez les centres commerciaux, les soirées bruyantes, les transports en commun bondés et les situations qui vous mettent mal à l'aise.

Il s'agit d'éliminer ce qui nourrit les réflexes de vigilance et provoque du stress. Votre système nerveux pourra profiter du calme pour percevoir ce qui se passe à l'intérieur.

Offrez-vous des moments de solitude sans distraction : une marche en nature, un bain chaud, ou simplement rester assis à écouter votre respiration.

3. Alléger l'alimentation

Créer un terrain digestif paisible

Votre alimentation influence directement votre physiologie, votre sommeil et votre état mental. Une semaine avant, commencez à alléger vos repas. Vous pouvez diminuer :

- les produits transformés,
- les excitants (café, sucre),
- les graisses saturées,
- l'alcool,
- la viande rouge.

Privilégiez les légumes, les fruits frais, les céréales complètes et les tisanes. Votre organisme dépensera moins d'énergie à digérer et à filtrer les toxines.

4. Bouger et respirer en conscience

Préparer le corps comme un espace d'accueil

Un corps souple et reposé est plus apte à traverser une expérience psychédélique. Choisissez des pratiques douces : marche, yoga, étirements, danse intuitive.

Vous pouvez suivre n'importe quel exercice sur YouTube, au rythme de 15 minutes par jour pendant 5 à 7 jours. Sans chercher à faire des exploits sportifs, le simple fait de s'activer est largement suffisant.

Ajoutez quelques exercices de cohérence cardiaque. En cas de turbulence intérieure, ce simple retour au souffle vous aidera à retrouver un ancrage.

5. Observer son paysage émotionnel

Accueillir ce qui monte avant de plonger

Trouvez un bloc note ou un papier et notez vos émotions dominantes dans les jours précédant la retraite : peur, excitation, colère, impatience, vulnérabilité.

Essayez de les expliquer en une phrase.

Les reconnaître à l'avance vous permettra de les traverser plus lucidement une fois sous psychédélique.

Tenez un journal d'émotions, même succinct. Une ligne par jour suffit pour dessiner une cartographie intérieure précieuse. Vous pouvez utiliser deux ou trois couleurs pour classer vos émotions (positives, neutres, difficiles).

6. Identifier ses points de vulnérabilité

Se connaître pour mieux se protéger

Si vous avez un passé de traumatismes, d'anxiété sévère ou de troubles dépressifs, l'encadrement doit être renforcé. Parlez-en avec un thérapeute, un médecin ouvert à ces pratiques, ou directement avec l'équipe de la retraite.

Si vous n'avez pas le temps de rentrer dans un processus thérapeutique, une ou deux séances de discussion peuvent suffire à gagner en lucidité.

Un centre de retraite sérieux est capable de dire “pas maintenant” à une personne, non par rejet, mais pour la protéger.

7. Choisir ses piliers

Un environnement rassurant

Dans les quelques jours qui précèdent votre départ, choisissez les 3 piliers qui vous rassureront. Ces piliers sont 3 choses avec lesquelles vous avez un lien intime et qui peuvent vous accompagner sur place.

Voici quelques exemples :

- Un morceau de musique particulier,
- Un doudou,
- Une statuette, une figurine ou un souvenir de voyage,
- Une photographie,
- Un vêtement spécifique,
- Un parfum, une huile essentielle.

Grâce à ces objets personnels, vous resterez connecté à vous-même en créant un ancrage familial. Et comme vous arrivez dans un endroit inconnu, cela vous donnera l'impression d'être un peu chez vous.

8. Préparer le retour

L'après commence déjà

Une expérience psychédélique ouvre parfois des espaces de grande fragilité. Prévoyez plusieurs jours de repos après la retraite, sans obligations lourdes. Dans la mesure du possible, ne reprenez pas le travail avant 72 heures.

Écrivez vos impressions, promenez-vous, laissez votre corps et votre esprit intégrer ce qui a émergé. Si possible, programmez un rendez-vous d'intégration avec un thérapeute ou participez à un cercle de partage.

9. S'entourer de soutien

Ne pas porter seul ce qui surgit

Prévenez une personne de confiance de votre démarche, afin qu'elle puisse être disponible à votre retour. Vous saurez ainsi que vous n'êtes pas seul si des émotions intenses remontent.

Et si ce réseau n'existe pas autour de vous, sachez qu'il existe aujourd'hui des thérapeutes spécialisés en intégration psychédélique ou que vous pourrez garder le lien avec les autres participants et les facilitateurs via le groupe WhatsApp de la retraite.

*** Le saviez-vous ?

Lors d'une étude menée par l'université Johns Hopkins, les chercheurs ont découvert que l'expérience de la psilocybine figurait parmi les cinq événements les plus significatifs de la vie d'un individu, comparable à une naissance ou à un mariage.

Ce qui rend ces expériences transformatrices, ce n'est pas seulement la substance, mais la qualité de la préparation et du cadre dans lequel elles sont vécues.

Pour en savoir plus, [lisez notre FAQ sur la psilocybine](#) !

