



VERS DE MEILLEURES PRATIQUES AVEC L'AYAHUASCA

UN GUIDE POUR LES ORGANISATEURS
ET LES PARTICIPANTS



ICEERS

Année d'édition : 2019

Auteurs de ce guide : Fondation ICEERS

Auteurs du texte : David Londoño, Jerónimo Mazarrasa, Marc B. Aixalà

Correction et édition : Òscar Parés, José Carlos Bouso

Conception graphique : Alba Teixidor

Traduction française : Corinne Maillard, Corinne Tihon, Pierre Tchaikovsky

Photo de couverture : © Carlos Suárez Álvarez

Photo page 9 : © Temple of the Way of Light / Matthew Watherston

Photo page 23 : © Temple of the Way of Light / Claude Rigaud

Photo page 37 : © Temple of the Way of Light / David Vasiljec

Autres photos : Benjamin De Loenen

Ce document est en constante évolution et est ouvert aux contributions. Écrivez à aya@iceers.org pour suggérer des améliorations ou pour être tenu au courant des versions futures.

Cette traduction du guide dans sa version française a été réalisée sur une base volontaire et n'a été commandée par aucune des organisations qui ont publié le texte original. Le document original, en anglais, est disponible sur [ce lien](#).

**VERS DE MEILLEURES
PRATIQUES AVEC
L'AYAHUASCA**

**UN GUIDE POUR LES
ORGANISATEURS ET LES
PARTICIPANTS**



INDEX

◇ **Pour les participants / 09**
LA RESPONSABILITÉ
INDIVIDUELLE

◇◇ **Pour les organisateurs / 25**
LA RESPONSABILITÉ
COLLECTIVE

◇◇◇ **Pour tous / 35**
RESPONSABILITÉ
JURIDIQUE

◇◇◇◇ **Annexes / 38**
RESSOURCES ET
BIBLIOGRAPHIE

Ce document est une compilation des meilleures pratiques pour l'utilisation de l'ayahuasca dans des contextes non amazoniens. Il couvre les responsabilités individuelles, collectives et légales.

L'ayahuasca est une décoction de différentes plantes utilisée depuis fort longtemps en Amazonie, où existent des traces très anciennes de son utilisation par les peuples indigènes. Au cours des dernières décennies, l'utilisation de cette préparation s'est étendue au-delà de son contexte initial, atteignant maintenant de nombreux pays en dehors de l'Amazonie. L'une des conséquences de cette expansion a été l'apparition de nouvelles formes d'utilisation, qui ont à leur tour apporté de nouveaux potentiels thérapeutiques, ainsi que de nouveaux risques.

Il est évident que les communautés indigènes de l'Amazonie et d'autres peuples ayant une longue histoire d'utilisation de l'ayahuasca n'ont pas besoin d'un guide tel que celui-ci. L'ayahuasca fait partie de leurs systèmes culturels et spirituels, qui comprennent des techniques éprouvées pour travailler avec ses effets, ainsi que des méthodes pour les intégrer dans la vie quotidienne de la communauté. Ce document est donc destiné aux personnes qui organisent ou participent à des sessions d'ayahuasca en dehors des contextes amazoniens. L'objectif de ce guide est de présenter une série de **normes de sécurité minimales** pour soutenir les sessions d'ayahuasca dans des contextes non amazoniens, et d'informer les participants potentiels aux sessions d'ayahuasca, afin qu'ils puissent mieux évaluer la sécurité et la responsabilité des sessions auxquelles ils vont participer et ainsi faire des choix éclairés.

Ce document est en constante évolution et est ouvert aux contributions. Écrivez à aya@iceers.org pour suggérer des

améliorations ou pour être tenu au courant des versions postérieures.

Cette traduction du guide en français a été réalisée sur une base volontaire et n'a été commandée par aucune des organisations qui ont publié l'original. Le document original en anglais est disponible sur ce lien.



POUR LES PARTICIPANTS

Responsabilité individuelle

IL N'EST PAS RECOMMANDÉ DE PRENDRE DE L'AYAHUASCA SI...

- › Vous ne savez pas ce qu'est l'ayahuasca, ses effets et ses contre-indications.
- › Vous le faites parce que d'autres personnes font pression sur vous. L'une des principales contre-indications à l'ayahuasca est l'absence de motivation pour l'ingérer.
- › Vous ne faites pas confiance à la personne qui va mener la session d'ayahuasca.
- › Vous prenez des antidépresseurs.
- › Vous avez des antécédents personnels ou familiaux de certains problèmes mentaux graves (voir ci-dessous dans "critères de sécurité et d'exclusion").
- › Vous êtes enceinte ou vous pensez l'être.
- › Vous n'êtes pas une personne en bonne santé physique. (Version courte : si votre santé vous empêche de faire des tours de montagnes russes, vous ne devriez probablement pas prendre de l'ayahuasca. Version longue : c'est un peu plus compliqué, voir ci-dessous).



Vous trouverez ici des informations sur les risques et les avantages potentiels de l'ayahuasca, ainsi que des informations de base sur la sécurité pour les séances d'ayahuasca, afin que vous puissiez prendre des décisions plus éclairées¹.

À propos de l'ayahuasca

L'ayahuasca est une décoction de différentes plantes d'origine amazonienne. Depuis des siècles, différents peuples d'Amazonie utilisent ce breuvage dans le cadre de leur médecine traditionnelle, ainsi que dans des rituels religieux. Ces dernières années, son utilisation s'est développée, mondialisée et a touché des personnes d'autres pays qui l'envisagent comme un outil de développement personnel, spirituel ou thérapeutique. Dans de nombreux pays, l'ayahuasca est présente depuis plus de deux décennies. Cette présence revêt de nombreuses formes : des chamanes indigènes, des végétalistes amazoniens et des religions brésiliennes incluant l'ayahuasca dans leur culte, aux cercles néo-chamaniques et thérapeutiques. Bien qu'il y ait une grande variété de pratiques, ce qu'elles ont toutes en commun est le fait qu'une personne guide les séances. Il y a donc toujours une personne en charge de la session, qui sert l'ayahuasca aux participants, les accompagne et les assiste.

1 Pour plus d'informations, consultez le lien iceers.org/ayasafe10.

Effets

À court terme, les effets de l'ayahuasca commencent *généralement* entre 15 et 60 minutes après l'ingestion et durent entre 2 et 5 heures. L'ayahuasca induit un état de conscience modifié où il est courant d'avoir des visions et des altérations de sa façon de penser et de percevoir la réalité. Physiquement, l'ingestion peut provoquer des vomissements et des diarrhées, ce qui est souvent interprété comme une forme de nettoyage émotionnel et énergétique.

Niveaux de l'expérience

Niveau biologique

En agissant sur le cerveau, l'ayahuasca produit des effets biologiques qui se manifestent par des modifications transitoires, la libération de certaines hormones, la modulation du système immunitaire et une augmentation de la pression sanguine (sans atteindre des paramètres pathologiques). Gardez à l'esprit que ces modifications physiologiques n'affectent pas tout le monde de la même manière : par exemple, des personnes ayant déjà souffert de maladies peuvent être plus affectées. Pour cette raison, bien que l'ayahuasca soit physiologiquement très sûre pour les personnes en bonne santé, celles présentant des pathologies doivent être très prudentes, surtout si elles prennent d'autres médicaments (voir la section des contre-indications ci-dessous).

Niveau psychologique

Les effets comprennent l'émergence fréquente de souvenirs et d'images du passé, ainsi que d'autres éléments psychologiques, conscients ou inconscients, qui sont vécus avec une intensité émotionnelle plus grande que la normale. Beaucoup considèrent

l'ayahuasca comme une sorte de miroir de sa psyché, où l'on peut voir ses conflits internes, ses peurs et ses émotions difficiles, mais aussi la bonté et la beauté présentes dans sa vie.

Niveau spirituel ou transpersonnel

Les effets peuvent parfois inclure des expériences d'accès ou de contact avec des réalités qui vont au-delà de l'expérience ordinaire d'une personne. Ces expériences sont attribuées à des dimensions mythologiques, religieuses ou spirituelles, dépassant ce que l'on ressent ou expérimente habituellement.

Niveau ontologique

La combinaison des effets mentionnés ci-dessus peut amener la personne à changer sa perception d'elle-même et de la réalité. À moyen et à long terme, l'effet que l'ayahuasca peut avoir sur la vie de chaque individu est imprévisible et varie de groupe en groupe, ainsi que d'individu en individu. Toutefois, l'on peut dire que cette expérience peut parfois provoquer des changements très profonds dans la vie des individus, et ceci est à garder à l'esprit pour les personnes envisageant de boire de l'ayahuasca.

Avantages

Certains chercheurs pensent que l'ayahuasca agit comme un *adaptogène*, en aidant les gens à trouver une relation plus confortable avec eux-mêmes et leur environnement. Bien qu'il y ait encore un manque d'études scientifiques de grande envergure, il existe de nombreux témoignages de personnes qui, après un travail prolongé avec l'ayahuasca, affirment avoir reçu des avantages évidents, à la fois personnels et dans leur environnement immédiat. Les effets peuvent varier en fonction de la situation de chaque personne, de son histoire et du contexte social, mais des résultats thérapeutiques ont été rapportés pour des personnes souffrant d'une série de problèmes allant de la

dépression, de l'épuisement professionnel (burnout), du deuil, de la consommation compulsive de drogues, de la culpabilité, de la douleur émotionnelle, des traumatismes de l'enfance et de l'acceptation de la mort, à des problèmes plus courants comme les difficultés à trouver un sens à sa vie, les problèmes professionnels, les problèmes relationnels, etc. Le spectre est donc large. Cependant, il semble établi que, bien que l'ayahuasca puisse aider, il ne suffit en général pas simplement d'ingérer. En effet, afin de produire un bénéfice thérapeutique durable, un effort thérapeutique plus large est nécessaire avant et après les sessions d'ayahuasca.

Risques

Pendant la session, les effets aigus de l'ayahuasca peuvent impliquer certains dangers, surtout si la personne n'est pas bien prise en charge. Par exemple, à des doses élevées, l'ayahuasca peut provoquer des étourdissements et, dans de rares cas, des évanouissements. Ces épisodes peuvent être évités ou résolus par des soins appropriés. Toutefois, sans une attention adéquate, des risques supplémentaires se présentent, tels que des chutes, des ecchymoses, ou l'étouffement dans son propre vomi, etc. Dans de tels cas, la **qualité de l'attention et les mesures de sécurité prises par les organisateurs** sont des facteurs clé.

Il existe également d'autres situations qui ne se produisent que très rarement. Il est possible qu'après avoir bu de l'ayahuasca, les effets durent plus longtemps que les 4 à 6 heures habituelles. Dans de très rares cas, des personnes ont vécu des épisodes psychotiques qui ont nécessité la prise de médicaments ou même un traitement durable. Une pathologie préexistante était parfois en cause et, dans d'autres cas, il existait des antécédents familiaux de problèmes psychologiques. Toutefois, dans certains cas, les personnes concernées n'avaient pas d'antécédents connus.



En général, les clés pour réduire les risques liés à l'utilisation de l'ayahuasca sont :

- › Une pré-évaluation rigoureuse par les organisateurs, afin d'identifier la possible apparition des pathologies susmentionnées
- › Une préparation psychologique préalable adéquate des participants
- › Un cadre de session rigoureux
- › Une intégration adéquate de l'expérience

En outre, il existe une série de risques plus subtils, qui peuvent apparaître après la session, peut-être même longtemps après, et qui sont liés à des interprétations peu avisées d'éléments apparus pendant la session. Par exemple, quelqu'un peut avoir le sentiment que l'ayahuasca leur a "dit" de quitter leur travail ou leur partenaire, qu'il a subi des abus, ou qu'il est ou devrait



être chamane. Parfois, ces messages ne sont pas des vérités littérales, mais des expressions de la dimension inconsciente de la personne. Avant de tirer des conclusions sur la signification réelle de ces messages, il convient d'agir avec prudence et d'en explorer l'interprétation avec des personnes expérimentées dans ce type de processus. Bien qu'il n'y ait pas beaucoup de professionnels spécialisés dans ce domaine, ICEERS offre un service de soutien gratuit² qui peut servir de point de départ.

L'ayahuasca n'est pas une panacée ni une potion magique. Elle n'est pas infaillible, ni un raccourci dans le processus souvent difficile de l'épanouissement personnel. Il est plus utile de l'envisager comme un phare qui aide à éclairer les parties de sa vie qui peuvent être floues ou inconscientes.

Enfin, il existe un certain nombre de risques largement reconnus par les cultures et traditions amazoniennes qui peuvent être difficiles à comprendre pour les personnes d'autres cultures. Selon ces traditions, en prenant l'ayahuasca, les participants sont exposés à des énergies qui peuvent être positives ou négatives. La manière de gérer ces situations de manière efficace est considérée comme une partie très importante de la formation des personnes qui guident la session. Bien que ces perspectives soient peu fréquentes en Occident, les personnes voulant boire de l'ayahuasca doivent savoir que ces questions énergétiques sont communes et importantes aux yeux des personnes pratiquant l'ayahuasca dans leur contexte culturel traditionnel.

2 sur iceers.org/ayasafe11

Quand ne pas prendre l'ayahuasca: Critères de sécurité et d'exclusion

Contre-indications physiques

L'ayahuasca n'est pas recommandée dans les cas suivants : personnes souffrant de graves problèmes cardiovasculaires (car elle augmente légèrement les paramètres cardiovasculaires) ; glaucome ; décollement de la rétine ; hypertension sévère ; fractures ; opérations chirurgicales récentes ; maladies infectieuses aiguës ; tuberculose ; épilepsie ; convulsions ; accidents vasculaires cérébraux. Il en va de même pour les personnes souffrant de graves maladies du foie, de la vésicule biliaire, des reins ou du pancréas, certains cas d'ulcère gastroduodéal ou de gastrite, et d'hémorragie digestive. Les personnes qui ont des difficultés à vomir doivent également éviter d'ingérer de l'ayahuasca.

L'ayahuasca n'est pas recommandée aux femmes enceintes ou allaitantes.

Contre-indications psychologiques

L'ayahuasca n'est pas indiquée pour les personnes souffrant de crises de panique, de troubles psychiatriques graves tels que la bipolarité, la schizophrénie, une personnalité « borderline », etc. Si une personne a des antécédents de dépression sévère, de tentatives de suicide ou d'automutilation, il est essentiel que le travail avec l'ayahuasca soit accompagné d'une supervision psychologique adéquate.

Contre-indications pharmacologiques

L'utilisation de l'ayahuasca est contre-indiquée avec les médicaments ou substances inhibant la monoamine oxydase (MAOI), et tout médicament ou drogue ayant un effet sur le système sérotoninergique. L'ayahuasca est également contre-indiquée avec de nombreux antidépresseurs et psychotropes.

Substances psychoactives incompatibles

Des substances comme la cocaïne, les amphétamines ou la MDMA peuvent interagir négativement avec l'ayahuasca. Les combiner n'est donc pas recommandé, car les effets peuvent entraîner des crises d'hypertension. De même, la combinaison de l'ayahuasca avec la bufoténine et/ou le 5-MeO-DMT (présent dans d'autres substances d'origine naturelle telles que le *Bufo alvarius*, la vilca ou le yopo) est également contre-indiquée.

L'ayahuasca n'est pas et ne doit pas être utilisée comme substitut à une psychothérapie ou à des soins médicaux.

Enfin, vous devez consulter un spécialiste si vous souffrez d'une maladie quelconque ou si vous prenez des médicaments quotidiennement (y compris des plantes médicinales) et le signaler au préalable à la personne qui guide l'expérience d'ayahuasca³.

Si vous êtes intéressé par l'ayahuasca

La décision de participer à une session doit toujours être prise de manière indépendante; l'influence des autres ne doit jamais être un facteur. La décision doit se fonder sur une connaissance claire des effets potentiels, des risques, des avantages et des contre-indications en relation avec les antécédents médicaux, la santé mentale et l'humeur générale de la personne. L'ayahuasca est parfois présentée comme une panacée, mais il serait sans doute mieux de la considérer comme une pratique qui peut agir comme un catalyseur de processus thérapeutique lorsqu'elle est envisagée de manière appropriée ; elle peut alors permettre une plus grande prise de conscience. Si elle est utilisée de manière inappropriée, elle peut aggraver certains problèmes ou en générer de nouveaux.

3 Pour toute question concernant les interactions entre l'ayahuasca et les médicaments, vous pouvez écrire à interac@iceers.org

Comment choisir un centre ou un guide

Il est important de savoir comment le travail / la cérémonie / la session sera mené(e), à la fois en effectuant des recherches en ligne et en interrogeant à l'avance la personne responsable.

Quelques indices de bonne pratique:

- Des informations détaillées et objectives sur l'ayahuasca sont proposées.
- Les participants doivent participer à un entretien préliminaire et remplir un questionnaire de santé.
- Les personnes qui remplissent les critères d'exclusion du centre ne sont pas autorisées à ingérer l'ayahuasca.
- Le guide a de nombreuses années d'expérience.
- Vous estimez que le guide est digne de confiance.
- L'origine et les composantes de l'ayahuasca servies sont clairement communiquées. Si un produit analogue à l'ayahuasca (*anahuasca*) est utilisé, cela est clairement indiqué.
- Le guide travaille en petits groupes ou avec suffisamment d'assistants pour accompagner tous les participants.
- À la fin de la session, les participants sont autorisés à rester sur place et à se reposer/dormir jusqu'au lendemain.
- Les organisateurs adhèrent à un code de déontologie⁴.
- L'intégration et le suivi des soins sont proposés après la session.

Certaines choses à éviter :

- Des guides qui se présentent comme des gourous ou des sauveurs.

4 Par exemple, celle de la Plateforme pour la défense de l'Ayahuasca, iceers.org/ayasafe13

- ▶ Des guides qui promettent des panacées, des remèdes miracles, des solutions rapides ou qui donnent des garanties sur les résultats qui seront obtenus. Celui qui promet des résultats à l'avance n'est pas honnête.
- ▶ Les démarches où la recherche du profit est une priorité évidente.
- ▶ Les guides qui montrent une insensibilité ou un désintérêt pour vos raisons personnelles de vouloir participer.
- ▶ Les guides qui ont des comportements à connotation sexuelle.

Avant l'ayahuasca - préparation

Une fois qu'un guide approprié a été choisi, les participants peuvent se préparer pour la session quelques jours à l'avance, en mangeant des repas légers et sains, ainsi qu'en se maintenant en bonne condition physique pour favoriser une expérience plus fluide et peut-être plus sûre.

En général, il est conseillé de prendre son dernier repas environ 6 heures avant l'ingestion de l'ayahuasca. Gardez votre corps hydraté et arrivez bien reposé à la session.

Évitez la consommation d'alcool, de stimulants, d'opiacés et d'autres drogues dans les semaines précédant la session d'ayahuasca.

Il est également très important d'avoir des attentes raisonnables concernant la session (les attentes irréalistes sont fréquentes), tout en réfléchissant à une intention précise (le bénéfice que vous aimeriez retirer de la session).

Pendant l'ayahuasca - recommandations de base

Les débutants devraient commencer avec une faible dose afin de se familiariser progressivement avec les effets.

L'ayahuasca est une plante puissante : approchez-la avec respect. Même si vous avez l'impression qu'il ne se passe rien, il suffit souvent d'essayer de se lever pour se rendre compte de la puissance de ses effets.

Les participants ne doivent pas quitter l'espace de la session sans en informer le guide.

N'hésitez pas à demander de l'aide au guide / à l'accompagnant lorsque vous en ressentez le besoin - ils sont là pour ça et sont formés dans ce but.

Quelques conseils pour traverser les moments difficiles : respirez lentement et profondément par le diaphragme (respiration abdominale), concentrez-vous sur la musique, lâchez prise et faites confiance au processus, à l'ayahuasca et au guide / accompagnant.

À la fin de la session, il est conseillé de rester dans l'espace pendant quelques heures et de se reposer correctement avant de conduire ou de retourner au monde extérieur.

Intégration et suivi

Souvent, après une séance d'ayahuasca, la personne rentre chez elle avec de nouvelles perspectives sur sa vie et un désir de changer les choses, de modifier ses comportements, d'insuffler une nouvelle énergie à certaines relations, etc.

Sans un suivi et une intégration appropriés, ces révélations et ces intuitions peuvent disparaître en peu de temps. Certaines activités peuvent contribuer à minimiser ce phénomène, par exemple

en écrivant ce qui est ressorti de votre expérience afin d'en intégrer et d'en retenir le contenu. Il peut également être utile d'en parler avec une personne qui a de l'expérience dans ce domaine.

Si le fait de travailler avec l'ayahuasca vous amène à envisager des changements majeurs dans votre vie ou à commencer à travailler sur des problèmes personnels graves, il est préférable de le faire avec le soutien d'un thérapeute ou d'une personne formée pour vous aider durant cette phase. Souvent, les révélations de l'ayahuasca ne sont pas à prendre à la lettre et nécessitent un décodage, qui est beaucoup plus fructueux avec une personne correctement formée.

Statut juridique

Une des plantes qui composent l'ayahuasca contient de la DMT (N, N-diméthyltryptamine), une substance réglementée au niveau international et national dans de nombreux pays. Cependant, l'OICS (l'agence des Nations Unies chargée de surveiller le respect des traités internationaux sur les drogues) a établi que ni l'ayahuasca ni aucune autre préparation faite avec des plantes contenant de la DMT n'est soumise à un contrôle international. Néanmoins, chaque pays peut rendre l'ayahuasca illégale dans sa juridiction, comme cela a été le cas en France.

Certaines informations légales sont disponibles ici. De plus, vous pouvez écrire à aya@iceers.org pour de plus amples informations.



POUR LES ORGANISATEURS

Responsabilité collective



Les directives suivantes sont basées sur un principe de base dans les cercles d'ayahuasca : chaque fois que l'on offre une substance psychoactive à un tiers, avec ou sans échange d'argent, on assume une certaine responsabilité pour son bien-être.

Avant d'offrir l'ayahuasca à des tiers

La personne ou l'équipe responsable de la session doit avoir une base théorique et pratique adéquate qui comprend:

- ▶ Être au clair sur le but du processus et réfléchir de manière éthique aux méthodes qui seront utilisées pour atteindre au mieux les objectifs souhaités.
- ▶ Vaste expérience personnelle des processus générés par l'ayahuasca chez l'être humain.
- ▶ Connaissance des implications juridiques liées à l'ayahuasca.
- ▶ Connaissance de la pharmacologie de l'ayahuasca en général⁵, ainsi que de l'ayahuasca qui sera servie.
- ▶ Connaissance des risques et des contre-indications de l'ayahuasca⁶.
- ▶ Connaissance des techniques de premiers secours.
- ▶ Connaissance des états de conscience non ordinaires et des différentes approches thérapeutiques.
- ▶ Préparation appropriée en cas d'effets indésirables et de situations d'urgence.
- ▶ Équipe de collaborateurs formés pour apporter leur soutien pendant la session.
- ▶ Connaissance et respect des limites associées à la relation thérapeute-patient.
- ▶ Protocoles en place pour prévenir et réagir aux dynamiques associées à la violence sexuelle.

5 Voir iceers.org/ayasafe14

6 Voir iceers.org/ayasafe10

Sélection et préparation des participants

Guide de l'utilisateur : Bien avant la session, envoyez à tous les participants un document contenant des informations sur l'ayahuasca afin qu'ils soient dûment informés et puissent se préparer de manière adéquate. Le guide de l'utilisateur devrait inclure des informations sur:

- › Les propriétés de l'ayahuasca, sa composition, ses effets et ses risques potentiels.
- › Les implications de la prise d'ayahuasca.
- › Les restrictions avant et après la session.
- › Les responsabilités du personnel et des participants.
- › La procédure et le fonctionnement de la session.
- › Un aperçu du processus dans son ensemble.

Créez un profil pour chaque participant sur la base de critères de sécurité établis, qui comprennent:

1. Un questionnaire sur la santé générale⁷.
2. Un entretien individuel avec chacun des participants:
 - › Pour les débutants : évaluez leur histoire personnelle, leur statut actuel et leur intention pour travailler avec l'ayahuasca.
 - › Pour les participants qui reviennent : vérifiez leur état général et s'enquérir d'éventuels changements importants survenus depuis la dernière session.
3. Présenter le document de consentement éclairé et expliquer clairement sa fonction⁸.

7 Voir l'exemple dans iceers.org/ayasafe15

8 Voir l'exemple sur iceers.org/ayasafe16

Il convient de décider s'il est approprié ou non d'accepter chaque participant en se basant sur les informations recueillies à l'aide des formulaires et de l'entretien. Il convient également de tenir compte des éléments suivants:

- ▶ N'acceptez que les personnes qui comprennent le processus personnel que leur participation implique.
- ▶ N'acceptez que les personnes dont les questionnaires de santé ne présentent pas de contre-indications.
- ▶ Dans certains cas, un travail thérapeutique supplémentaire peut être nécessaire avant la séance. Dans ce cas, la personne doit être orientée vers un professionnel approprié.
- ▶ N'acceptez que les personnes dont le processus personnel ne nécessitera pas plus d'assistance (temporaire ou en termes de ressources) que ne le permet le format de la session (*en effet, les personnes souffrant de certains troubles de la personnalité, de dépression grave ou d'autres affections avec lesquelles l'ayahuasca n'est pas spécifiquement contre-indiquée peuvent néanmoins avoir besoin de plus de ressources que ce qui peut être garanti*).
- ▶ Si vous ne pouvez pas accepter un participant, expliquez-lui les raisons de son exclusion de la session et essayez de lui offrir d'autres possibilités.
- ▶ N'acceptez pas une personne s'il existe un doute sur son aptitude à participer à la session.

Autres suggestions pour la phase précédente:

- ▶ **Intention** : L'organisateur doit encourager le participant à se préparer de manière adéquate à la session et lui offrir des directives suffisantes⁹.
- ▶ **Connexion** : Il est recommandé d'établir un lien personnel basé sur le soutien et la confiance entre la personne qui propose la session et le participant.

⁹ Voir iceers.org/ayasafe10

Avant la session

La personne ou l'équipe responsable de la session doit s'assurer de:

1. Connaître les ingrédients et la puissance de l'ayahuasca qui sera servie. Une préparation qui n'a pas été analysée ou que les guides n'ont pas testée au préalable ne doit jamais être administrée à d'autres personnes.
2. Avoir suffisamment d'assistants/collaborateurs pour s'occuper de tous les participants à la session. Pour des raisons de sécurité, les groupes ne doivent pas être gérés par un guide seul.
3. Choisir un **environnement sûr** et isolé des interférences extérieures, mais accessible, accueillant et suffisamment spacieux. Assurez-vous de disposer d'eau potable, de toilettes, d'un logement adéquat et des équipements nécessaires.
4. Assurer la sécurité et le bien-être physique des participants, en préparant l'environnement en fonction de leurs besoins (par exemple, retirer les objets dangereux, rendre l'endroit confortable, fournir des matelas, des couvertures, des mouchoirs, des seaux, etc.).
5. Disposer d'un protocole d'action en cas d'urgence qui soit connu de tous les membres de l'équipe.



Pendant la session

La personne ou l'équipe responsable de la session doit s'assurer des éléments suivants:

1. Ajuster la dose de la préparation en fonction de l'âge, du sexe, de l'expérience, de l'état de santé et des besoins des participants. Il est préférable de servir trop peu que de donner une dose excessive.
2. Garantir la **sécurité physique** des participants, notamment en adaptant l'environnement (prévoir un espace suffisant pour chaque participant, empêcher les personnes de se déplacer de manière dangereuse, de conduire des véhicules, etc.)
3. Garantir la **sécurité émotionnelle** des participants, en apportant notamment tout soutien émotionnel nécessaire et en veillant à ce qu'il n'y ait pas de perturbations et d'interactions nuisibles avec d'autres personnes (organiseurs et participants).
4. S'abstenir de tout contact sexuel ou comportement de séduction avec les participants avant, pendant ou après la session. Avoir des protocoles en place pour prévenir ces situations et agir en conséquence. Définir clairement les relations entre les guides et les participants de manière éthique et professionnelle.
5. Ne jamais, en aucun cas, laisser les participants seuls ou sans surveillance.
6. Protéger l'intégrité, la vie privée et la sécurité des membres du groupe et assurer la confidentialité.
7. Aucun participant ne doit quitter l'espace de la session avant qu'elle ne soit terminée.
8. Avant de clôturer la session, vérifier individuellement chaque participant pour s'assurer qu'il est dans un état adéquat.

9. Savoir comment déléguer ou demander de l'aide en cas d'urgence ou de difficulté à gérer une situation.
10. La sécurité des participants doit passer avant tout. Ne jamais refuser d'aider un participant, même au risque d'encourir soi-même des problèmes juridiques.

Autres suggestions pour maximiser les bienfaits de la session:

- › **Position physique:** Encourager les participants à rester en position assise au lieu de s'allonger pendant la session. Cela permet de s'assurer qu'en cas d'évanouissement, il n'y a pas de risque de suffocation par des vomissements. S'ils ne peuvent maintenir une position assise, il est recommandé de s'allonger sur le côté plutôt que sur le dos.
- › **En cas de problèmes:** si un participant rencontre des difficultés, procéder à l'aide de techniques simples non pharmacologiques pour lui apporter un soutien (respiration ciblée, écoute active, présence, etc.). Poursuivre l'accompagnement jusqu'à ce que le participant indique qu'il est dans un état stable et qu'il n'a plus besoin de soutien, et s'en assurer.



Après la session

La personne ou l'équipe en charge de la session doit:

1. Donner aux participants suffisamment de temps pour se reposer et récupérer avant de quitter les lieux et s'assurer qu'ils disposent de l'espace nécessaire pour ce faire. Il est recommandé que les participants aillent se coucher dans leur lit ou restent dans l'espace de cérémonie jusqu'au lendemain.
2. S'assurer que, dans les heures qui suivent la session, une personne soit disponible pour apporter un soutien à toute personne qui pourrait en avoir besoin.
3. Offrir un espace d'intégration où les participants peuvent, individuellement ou collectivement, utiliser différents matériaux (papier, peintures, crayons de couleur pour dessiner, etc.) pour commencer le processus d'intégration de l'expérience.
4. Offrir aux participants la possibilité de partager leur expérience, leurs doutes ou leurs préoccupations avec le reste du groupe ou en privé, avec une personne de l'équipe responsable.
5. Être conscient dans ses interventions lors du partage. Il est utile d'avoir une attitude d'écoute active. Les guides sont encouragés à rester dans les limites de leurs connaissances et à ne pas porter de jugements ou d'interprétations psychologiques sans une formation adéquate.
6. Effectuer un dernier contrôle de l'état physique et psychologique de tous les participants avant leur départ.
7. Offrir la possibilité d'un soutien supplémentaire après la session, en fournissant ses coordonnées (numéro de téléphone ou adresse électronique) et en proposant de maintenir la communication.
8. Si une personne n'est pas disponible pour offrir le niveau de soutien requis pour le processus d'intégration, offrir

aux participants la possibilité de faire appel à d'autres professionnels qualifiés.

Autres suggestions pour l'intégration et le suivi:

- › **Générer des connaissances:** il peut être utile de collecter des données à l'aide de questionnaires validés pour évaluer l'impact de l'expérience sur la vie des participants à long terme et pour suivre le processus d'intégration. Un questionnaire peut être envoyé une fois par semaine et deux mois plus tard.
- › **Attitude par rapport à soi-même (pour les accompagnants / assistants) :** il est important d'être conscient, réaliste et humble par rapport aux limites du rôle d'accompagnant / d'assistant et de ne pas se laisser emporter si les participants veulent attribuer à l'accompagnant / l'assistant un rôle perçu comme central dans leurs propres expériences profondes / transcendantes, voire prendre leurs conseils comme parole bénie. Il est essentiel d'apporter un soutien tout en sachant que c'est le participant qui dirige réellement le processus et qu'il est responsable de sa propre évolution, de ses découvertes et de ses relations. Pour le bon développement de l'équipe en charge des sessions, une évaluation du travail lui-même devrait être effectuée par une supervision régulière avec une personne plus expérimentée.



POUR TOUS

RESPONSABILITÉ JURIDIQUE

Statut juridique international

L'alkaloïde psychoactif de l'ayahuasca, la diméthyltryptamine (DMT), est une substance contrôlée, inscrite au Tableau I de la Convention des Nations Unies sur les substances psychotropes en 1971. En tant que telle, la DMT est considérée comme une substance dont l'utilisation, la fabrication et la vente sont interdites au niveau international, sauf pour des utilisations médicales et scientifiques très limitées. Cependant, la décoction d'ayahuasca elle-même n'est pas sous contrôle international, ce qui a été confirmé par l'Organe international de contrôle des stupéfiants (OICS).

Certaines informations au sujet du statut légal de l'ayahuasca dans différents pays sont disponibles sur [ce lien](#).



ANNEXES

Ressources et bibliographie

AUTRES RESSOURCES

- › Guide de la communauté ayahuasca de Chacruna pour la sensibilisation aux abus sexuels: <https://chacruna.net/community/ayahuasca-community-guide-for-the-awareness-of-sexual-abuse/>
- › Projet Aware - awareproject.org
- › Fondation ICEERS: www.iceers.org
- › Rapport technique sur l'ayahuasca: iceers.org/ayasafe14

BIBLIOGRAPHIE

Almendo M. (2018). [Le labyrinthe de l'ayahuasca. Recherche sur le chamanisme et les médecines indigènes](#). Barcelone: Kairós.

Dos Santos R.G., Balthazar F.M., Bouso J.C., Hallak J.E. (2016). [L'état actuel de la recherche sur l'ayahuasca : une revue systématique des études humaines évaluant les symptômes psychiatriques, le fonctionnement neuropsychologique et la neuroimagerie](#). *J Psychopharmacol.* 30(12):1230-1247.

Fericgla J.M. (2018). [Ayahuasca. La réalité derrière la réalité. Ses utilisations en psychothérapie et dans la culture du monde intérieur](#). Barcelone: Kairós.

Labate B. y Bouso J.C. (Eds.) (2013). [Ayahuasca et santé](#). Barcelone: Los libros de la hare de marzo.

López-Pavillard S. (2018). *Chamanes, ayahuasca et guérison*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

MacRae E. (1998) *Guided by the Moon. Le chamanisme et l'utilisation rituelle de l'ayahuasca dans le culte du Santo Daime*. <http://neip.info/novo/wp-content/uploads/2015/04/guide-by-la-luna.pdf>

Martín Pardo A. y Muñoz Sánchez J. (2019). *Le statut juridique de l'ayahuasca en Espagne. La pertinence des comportements liés à sa consommation et à sa possession*. Valence: Tirant lo Blanch.

Ona G., Kohek M., Massaguer T., Gomariz A., Jiménez D.F., Dos Santos R.G., Hallak J.E.C., Alcázar-Córcoles M.Á., Bouso J.C. (2019). *Ayahuasca et santé publique : État de santé, bien-être psychosocial, mode de vie et stratégies d'adaptation dans un large échantillon d'utilisateurs de l'ayahuasca rituel*. *J Psychoactive Drugs*. doi: 10.1080/02791072.2019.1567961.



ICEERS

WWW.ICEERS.ORG