

Traduit par Philippe JM Morel
avec Irminsoul

MIDMA en SOLO

A watercolor illustration of a landscape. In the foreground, there are dark, blue, jagged mountains. The middle ground features a body of water with a large, white, fluffy cloud formation. In the background, a mountain with a snow-capped peak is visible under a pale, yellowish sky. The overall style is soft and painterly.

Phoenix Kaspian

«Le cerveau n'est pas une machine aveugle et réactive, mais un bio-ordinateur complexe et sensible que nous pouvons programmer. Et si nous ne prenons pas la responsabilité de sa programmation, il sera alors programmé sans le vouloir par accident ou via l'environnement social».

TIMOTHY LEARY

Fondateur de la Fondation Castalia



La Fondation Castalia est un centre mondial de recherche sur l'expansion de la conscience. Nous avons été créés au début des années 1960 par une bande de visionnaires renégats comprenant Timothy Leary, Rosemary Woodruff, Richard Alpert, Ralph Metzner et Susan Metzner.

Au début des années 1960, la Fondation Castalia a organisé des événements et produit des médias pour développer la conscience humaine. Sous la contrainte, notre centre de recherche, Millbrook de New York, a été abandonné en 1966 et la Fondation Castalia est entrée dans la clandestinité tandis que notre fondateur, Timothy Leary, était poursuivi dans le monde entier par la névrose du président Nixon.

Aujourd'hui, la Fondation Castalia finance des projets qui respectent les valeurs de la vision originelle du groupe : Dépasser les conditionnements sociaux et libérer l'humanité des griffes de l'esprit de ruche.

MENTIONS LÉGALES

Prendre de la MDMA est statistiquement plus sûr que boire un verre de vin, monter à cheval ou manger une cacahuète. Cela étant, les gouvernements de la Terre craignent énormément toutes les technologies d'expansion de la conscience. Les autorités qui gouvernent votre planète ont tendance à être très agitées et en colère lorsqu'une personne explore son système nerveux sans la permission de cette classe ecclésiastique appelée "politiciens". Compte tenu de cette situation, la Fondation Castalia doit légalement décliner toute responsabilité quant à l'utilisation des informations contenues dans le présent ouvrage.

La Fondation Castalia souhaite également souligner l'importance de penser par soi-même et de remettre en question l'autorité. Les informations contenues dans ce guide ne constituent pas un avis médical – en effet, si vous cherchez un avis médical, vous devriez consulter cette classe ecclésiastique que votre société appelle "médecins".

Toutes les décisions concernant l'utilisation de la MDMA, ou de tout autre médicament, pour faciliter la guérison personnelle sont prises aux risques et périls de l'individu. En lisant le présent guide, vous renoncez à toute responsabilité de la Fondation Castalia en cas de problème. Nous ne savons pas exactement comment vous vous y prendriez, compte tenu du profil de sécurité de la MDMA, mais les humains sont infiniment inventifs à cet égard. Bonne chance et merci d'avoir lu cette clause de non-responsabilité.

INTRODUCTION

Ce guide a été rédigé en réponse à un tollé en provenance de la communauté des guérisseurs de la MDMA. De nombreux survivants de traumatismes ont découvert que le modèle traditionnel de thérapie à la MDMA ne fonctionnait pas pour eux. Le modèle traditionnel semblait être basé sur un ensemble et un cadre dépassés : un modèle dans lequel des "thérapeutes" s'asseyaient dans une pièce avec un "patient" et supervisaient le "patient" pendant qu'il prenait de la MDMA.

Cette approche était à la fois coûteuse et sujette à caution. En général, les "patients" sortaient de séances prétendument "guéries" de leur SSPT (Syndrome de Stress Post-Traumatique) mais, mystérieusement, ils se conformaient encore totalement aux idéologies et aux systèmes de croyances de leurs sociétés brisées.

Au terme de plus de six ans de recherche, la Fondation Castalia a découvert que la MDMA est bien plus efficace si une personne la prend seule, sans la présence de personne d'autre dans la pièce. Cette découverte a été un choc pour de nombreux membres de la communauté de la MDMA, notamment pour les "thérapeutes". En effet,

comme l'a déclaré Upton Sinclair, « Il est difficile de faire comprendre quelque chose à un homme, quand son salaire dépend de son incompréhension ».

De nombreux "thérapeutes" ont donc décidé de ne pas comprendre cette découverte. C'est parce qu'elle remet en question le paradigme populaire et financièrement gratifiant du patient-thérapeute. Si la MDMA est plus efficace en tant qu'outil à usage unique, que fera un "thérapeute" s'il ne peut pas passer son temps à "réparer" d'autres personnes ? La réponse est évidente, mais inconfortable : Ces "thérapeutes" devront faire face à leurs propres traumatismes plus profonds. En d'autres termes : *Medice, cure te ipsum* (« Médecin, guéris-toi toi-même »).

C'est une chose que les thérapeutes aiment éviter à tout prix.

Même lorsqu'une séance de MDMA traditionnelle semble bien se passer avec un "thérapeute", le protocole traditionnel de la MDMA contient de nombreux écueils qui empêchent une personne d'atteindre un état de réalisation de soi. Une personne ne peut pas guérir complètement en confiant le traitement de son traumatisme à une autre personne, ou à un "thérapeute". Les ressources intérieures doivent être construites et renforcées lorsque la personne retourne confronter son for intérieur, encore et encore. Seul. Ce n'est que par cet acte de bravoure, d'autonomie et de compassion intérieure que les blessures de l'enfance peuvent être complètement guéries.

L'ancien modèle du thérapeute est celui de la dépendance. Il suppose

également que le thérapeute a une idée de ce qui se passe. En général, les thérapeutes n'en ont aucune. Au contraire, la dynamique thérapeute-patient renforce le plus souvent le traumatisme central : cette hiérarchie et cette autorité existent, même si le thérapeute se dit bien intentionné ou "anti-autorité".

Le protocole traditionnel de la MDMA préconise des concepts socialement antagonistes tels que les "hommes" et les "femmes" qui s'assoient au-dessus d'un "patient" sur un lit. Comme la plupart des traumatismes sur Terre ont commencé avec un système "familial" composé de deux "parents" qui se tiennent au-dessus du lit d'un bébé, il n'est pas difficile de voir comment des méthodes comme celle-ci servent à reconstituer inconsciemment, à réimprimer et à normaliser précisément la même dynamique sociale, néfaste, que la MDMA a le pouvoir de déconstruire.

Des chercheurs comme Stanislav Grof, lorsqu'il travaillait sur le LSD à la fin des années 50 et au début des années 60, ont affirmé que les traumatismes de l'omission doivent être guéris par la présence d'un(e) baby-sitter attentionné(e) qui peut modeler l'amour que le survivant n'a jamais ressenti dans son enfance ; en intervenant à des moments cruciaux de la séance pour lui apporter un soutien. Cela est sans doute vrai pour les psychédéliques classiques, comme le LSD, où l'interconnectivité de l'esprit est renforcée, tandis que l'auto-compassion reste relativement inchangée. Dans ce cas, l'intervention bienveillante

d'un guide expert est justifiée. Néanmoins, la Fondation Castalia rejette cette approche pour la MDMA, qui est une substance radicalement différente.

La MDMA est à la fois le catalyseur du travail d'auto-transaction et un outil puissant pour activer les ressources intérieures d'une personne afin qu'elle s'auto-analyse et s'auto-guérisse. Il est inutile d'ajouter un "thérapeute" supplémentaire à cette dynamique, car il est distrayant, souvent coûteux et susceptible de provoquer des accidents. La MDMA permet à une personne de rentrer en contact avec elle-même aux niveaux les plus profonds de sa conscience biographique. Le point d'équilibre biochimique de la réduction de la peur et de l'augmentation de la compassion envers soi-même invite les parties blessées et précédemment séparées de la psyché d'une personne à dialoguer avec une clarté et une compréhension quasi parfaites.

Grâce à des sessions régulièrement planifiées, le parcours solo avec la MDMA apprend à une personne comment se fournir le soutien et la validation externes qu'elle aurait dû recevoir dans ses années de formation. La MDMA est unique en ce sens que le "psychothérapeute" est fourni gratuitement avec le médicament lui-même. La MDMA est donc à la fois la salle de classe et l'enseignant.

Comme c'est le cas pour de nombreuses expériences d'apprentissage dans la vie, la meilleure chose à faire pour une personne qui suit une séance de MDMA consiste à la laisser seule, et en paix, pour apprendre.

Le plus souvent, la présence d'une baby/trip-sitter pendant une séance de MDMA entraîne une externalisation répétitive du soutien qui aurait dû être internalisé. Faire des séances sans trip-sitter encourage au contraire le développement progressif de ressources internes qui, en fin de compte, procurent à la personne un sentiment d'amour-propre, d'autonomie et de respect de soi. Une fois ces ressources internes développées, on se rend compte que l'on n'est pas seul : Vous avez vous-même.

À partir de ce lieu où l'on est seul mais pas isolé – ce qui est rare sur notre planète blessée – une personne guérie commence à attirer d'autres personnes de la même vibration. En d'autres termes : une fois que vous ne vous sentez plus seul, les autres relations – si tant est qu'elles se présentent – deviennent un complément ludique à votre sentiment de calme intérieur préexistant.

POURQUOI LE FAIRE EN SOLO?

Le protocole axé sur la MDMA de la Fondation Castalia est conçu pour permettre aux individus de se soigner eux-mêmes, sans l'intervention d'une figure d'autorité. La Fondation Castalia a découvert que ce n'est qu'en pénétrant seul sur le territoire de la psyché blessée que le survivant d'un traumatisme peut inverser complètement les dommages qui ont été faits. Toute autre approche invite une foule de chaos dans l'espace.

Les psychologues appellent ces phénomènes chaotiques des choses comme le déplacement, le transfert, la projection et la résistance. Mais ce ne sont là que quelques-unes des complications inhérentes à la thérapie à la MDMA en présence d'un "thérapeute". Les problèmes les plus préjudiciables sont causés par une direction inconsciente et non verbale – y compris les balises et le cadrage causés par le choix de l'état d'esprit et de l'environnement (set and setting) par le "thérapeute".

Un "set" signifie l'état d'esprit (de l'anglais "mind-set") ou l'intention de la séance de MDMA, tandis que le "setting" fait quant à lui référence à l'environnement dans lequel la séance a lieu.

Consciemment ou non, le "thérapeute" traditionnel de la MDMA

empêche le survivant d'atteindre un état de réalisation complète de soi. La présence du "thérapeute" sape invariablement le processus de guérison en réaffirmant non verbalement de nombreux messages subliminaux du traumatisme central, tels que : Vous ne pouvez pas y arriver seul. Et : L'autorité vous guérira.

Pour être clair, le "thérapeute" n'énonce pas explicitement ces mantras, et peut sembler les rejeter vocalement. Mais c'est la présence du "thérapeute" qui, par nature, prive le "patient" de son pouvoir, même si le "thérapeute" prétend le contraire. La notion même de thérapie est elle-même corrompue.

Bien qu'il soit réconfortant de savoir qu'un autre être humain vous soutient lorsque vous entreprenez une thérapie à la MDMA, en fin de compte, cette thérapie est fondamentalement distrayante et coercitive. La Fondation Castalia a découvert qu'il n'y a pas d'autre moyen de se confronter honnêtement à soi-même que de le faire seul. Toute autre solution renforce la co-dépendance et limite la gamme complète des expériences possibles en circonscrivant la séance dans les limites de ce que le "thérapeute" et son cadre idéologique sont capables d'accepter ou de tolérer – consciemment ou non.

La raison pour laquelle nos sociétés se dirigent vers un effondrement écologique réside dans le fait que nous sommes allergiques à la vérité de ce qui nous est fait – typiquement dans l'enfance et l'adolescence. Cette vérité ne peut être traitée qu'avec un témoin éclairé, ouvert à toute

possibilité, et prêt à soutenir la révélation de tout élément sans crainte, et dans un amour infini. La seule personne dont l'ouverture et la réceptivité à vos traumatismes les plus profonds sont garanties, c'est vous. Aucun thérapeute ne peut faire cela : bien que beaucoup prétendent le pouvoir.

La MDMA permet une conversation profonde entre vous et vous-même. Impliquer un autre être humain dans cette discussion peut sembler être une bonne idée ; et c'est certainement une idée que la communauté de la MDMA a conditionné beaucoup d'entre nous à accepter. Cependant, utiliser la MDMA avec un "thérapeute" ou une autre personne bien intentionnée revient à inviter un troisième ami à se joindre à vous pour un rendez-vous intime. Non seulement cela vous détourne de la tâche à accomplir : Apprendre à vous connaître. Mais cela envoie aussi un message clair à votre subconscient : Je ne me fais pas confiance pour apprendre à me connaître seul ; j'ai peur de moi-même.

L'argument a été avancé (incidemment, par des "thérapeutes") selon lequel la guérison doit être relationnelle et transactionnelle. En d'autres termes, nous ne pouvons pas nous guérir nous-mêmes seuls et nous avons besoin de quelqu'un d'autre pour nous aider à remodeler nos modes de relation. Bien qu'il puisse y avoir une certaine vérité à ce sujet dans les thérapies traditionnelles qui n'impliquent pas l'utilisation de la MDMA, la Fondation Castalia soutient que la MDMA est un composé unique. La MDMA a la capacité unique de permettre cette guérison relationnelle et transactionnelle entre différentes parties d'un même

organisme humain. En d'autres termes, la MDMA a la capacité unique de permettre cette guérison relationnelle et transactionnelle entre différentes parties d'un même organisme humain : Lors d'une séance de MDMA en solo, le survivant d'un traumatisme a la possibilité de s'entretenir avec eux-même.

Ici, nous avons délibérément choisi le pluriel eux-même pour désigner le paysage intérieur d'un seul être humain. C'est la reconnaissance d'un aspect fondamental de la restructuration défensive dans la psyché humaine après un traumatisme extrême.

Suite à un traumatisme, des fissures se produisent dans la conscience, et des sous-personnalités discrètes sont créées. Ces sous-personnalités contiennent le traumatisme, le scellant comme une stratégie de protection. Ces parties traumatisées se cachent donc sous la conscience quotidienne et, souvent, ne deviennent apparentes que lors de séances de MDMA et de médicaments similaires.

Nous pouvons résumer cette introduction en disant que, pendant les séances de MDMA : « Un, c'est de la compagnie. Deux, c'est une foule ». Et aussi que : « Personne qui s'est réellement guéri n'essaie d'intervenir "utilement" dans les séances de MDMA des autres ». Toute personne qui a été guérie elle-même saurait que l'approche solitaire de la guérison par la MDMA engendre le travail le plus profond.

Les séances en solo éliminent également un autre risque important pour ceux qui cherchent une voie de guérison à l'aide de la MDMA : ce

risque tient au fait que nous choisissons souvent inconsciemment des thérapeutes, et/ou des gardiens, qui ressemblent à ceux de notre famille d'origine. Ce choix inconscient de membres de la "famille" dans un rôle de guérison entraînera très souvent un sabotage du processus de guérison.

La Fondation Castalia a recueilli de nombreuses histoires de personnes qui se sont retrouvées en "thérapie" avec des médecins dont le passé traumatique était exactement le même que celui de leurs prétendus "patients". Alors que les "patients" ont évité leur traumatisme principal en extériorisant divers drames quotidiens, les "médecins" ont compensé leur sentiment d'impuissance dans leur enfance en jouant un rôle d'autorité et en 'guérissant' d'autres survivants d'abus.

Parfois, cette dynamique peut aboutir à une sorte de percée ['breakthrough' en anglais]. Mais, plus souvent, elle plafonne le niveau de guérison qui peut être atteint. Un thérapeute qui n'a pas affronté son propre passé traumatique limitera, consciemment ou non, la profondeur et la gamme des expériences du "patient" pendant une séance de MDMA. Le "thérapeute" ne le fait généralement pas consciemment ou par malveillance, mais cela arrive quand même. Avec une fréquence inquiétante. Cela se traduit par des visites interminables du thérapeute, pendant de nombreuses années, au cours desquelles on ne parvient à rien d'autre qu'à maintenir la prétention de progrès, tout en évitant le traumatisme principal.

L'utilisation de la MDMA en solo élimine complètement les risques inhérents au choix du thérapeute. Le protocole de la Fondation Castalia est conçu pour contourner les mécanismes que votre société a mis en place pour limiter votre potentiel de guérison. Ces mécanismes englobent l'idée sociétale de "thérapeute".

Travailler avec la MDMA est une expérience fascinante et enrichissante. Il s'agit souvent de revenir en arrière en passant par de nombreuses portes verrouillées et en les ouvrant. L'ouverture de ces portes révèle des couches successives de sous-personnalités blessées. Au fil de cette expérience, vous commencerez peut-être à mieux comprendre pourquoi la culture russe a maintenu la poupée Matriochka comme un symbole durable. Cette structure de poupée en bois, avec ses couches successives, révèle des sous-personnalités de plus en plus jeunes, à l'enfant qui se trouve en elle. Le noyau de la poupée Matriochka/ russe est un enfant : La seule poupée de l'ensemble qui ne peut être ouverte. Notre noyau dur.

La plupart d'entre nous sur la planète Terre sont à l'image de cette poupée Matryoshka, [gigogne] consciemment ou non. Nous existons en fonction de multiples couches de traumatismes, orbitant autour d'un noyau de vérité, de liberté et de créativité emprisonné : l'enfant perdu à l'intérieur.

Par conséquent, chaque séance de MDMA en solo est l'occasion de retirer de plus en plus de couches de conditionnement nocives de

l'essence de votre noyau intérieur, de se débarrasser d'une autre couche de la Matriochka.

Si quelqu'un devait tenter de dépeindre l'architecture de la conscience humaine à ce moment de l'histoire, il ne pourrait guère faire mieux que de poser une poupée russe sur la table, de la pointer du doigt et de dire, ici, ça. C'est le problème qui se pose à nous. C'est notre maladie. Nous portons trop de couches de protection en raison de nos traumatismes ou, comme l'a dit Wilhelm Reich, nous sommes "blindés".

Le processus de guérison par la MDMA ne fonctionne pas au maximum de son efficacité avec un(e) "trip-sitter" ou un(e) "thérapeute". En effet, deux poupées Matryoshka ne peuvent pas vraiment s'aider l'une l'autre. Elles vont probablement se dépouiller de quelques couches, mais pas plus. En général, le "patient" est aussi perdu que le "thérapeute". Le thérapeute joue le rôle d'une figure d'"autorité" et ne prononcera le "patient" guéri (le cas échéant) qu'une fois qu'il aura retrouvé une réalité consensuelle. Après tout, à ce stade, le "patient" apparaît au "thérapeute" comme s'il était guéri : il est alors renvoyé dans le domaine acceptable de la conscience du culte (ou de la culture) : En d'autres termes : Le "patient" est à présent calmement endormi et modérément déprimé, tout comme le reste de la société.

Pour citer la conclusion tragique de George Orwell dans son roman 1984, « Mais tout allait bien, tout était bien, la lutte était terminée. Il avait remporté la victoire sur lui-même. Il aimait Big Brother ».

C'est le plus souvent le résultat tragique de la "thérapie". Le "patient" est renvoyé dans sa société malade, mais maintenant en tant que participant calme et docile. Le patient aime maintenant Big Brother.

Malheureusement, tant le "patient" que le "thérapeute" sont susceptibles d'être extrêmement satisfaits de cet état de fait : rien de fondamental n'est remis en question ; la société n'est pas confrontée ; le pouvoir n'est pas confronté ; il est indolore et apolitique. En revanche, le patient et le thérapeute seront probablement très satisfaits de cette situation : la thérapie par la MDMA en solo vous offre la possibilité de progresser bien au-delà de tout état de "guérison" sanctionné par la culture ou la médecine.

La thérapie solo à la MDMA peut redonner à l'enfant qui est en vous sa pleine capacité de fonctionnement. Elle peut vous libérer. Cela est possible parce que, seul, pendant une séance de MDMA, vous êtes libéré de tout indice socioculturel conscient ou inconscient qui limite la mesure dans laquelle vous pouvez faire face à un traumatisme et le traiter. La thérapie MDMA en solo vous oblige à développer la capacité d'être votre propre gourou ; chaman ; prêtre ; médecin (insérez ici la figure d'autorité de votre choix). Elle élimine l'un des pièges les plus courants de la pensée dominante : L'idée que quelqu'un d'autre vous sauvera. Ou que quelqu'un d'autre vous aimera et vous guérira.

L'amour inconditionnel n'est une réalité que pour les enfants – et, malheureusement, pas pour beaucoup d'entre eux. Très souvent, pour les

enfants, l'amour inconditionnel est absent de leur famille d'origine. De nombreux psychologues et "thérapeutes" ont donc tenté de rééduquer leurs "patients" et de "modeler" transactionnellement cet amour inconditionnel. Ces "thérapeutes" espèrent que le "patient" intériorisera ce modèle externe. Cependant, il en résulte invariablement des améliorations médiocres, voire un échec total.

Non seulement l'amour inconditionnel est impossible à enseigner, mais tout "thérapeute" avec un tant soit peu d'amour propre n'accepterait pas d'être thérapeute, sachant que la tâche est vouée à l'échec et à la répétition inconsciente. Lorsque nous ne savons pas comment nous aimer nous-mêmes, nous ne pouvons pas montrer aux autres comment aimer.

De plus, il y a ce nœud au cœur de la psychothérapie : Le "patient" paie inévitablement pour être écouté et accepté. Il s'agit là, tragiquement, d'une reconstitution énergétique de la petite enfance. Beaucoup d'entre nous ont "payé" pendant leur enfance pour recevoir un simulacre d'amour de la part des personnes qui s'occupent d'eux. Enfant, nous ne payions pas avec de l'argent, mais la monnaie de paiement prenait une autre forme : Notre liberté d'expression, notre corps, notre sécurité.

Une fois que nous avons quitté le domaine de l'enfance, et que nous sommes devenus adultes, l'amour inconditionnel ne peut nous être donné. Nous ne pouvons le donner qu'à nous-mêmes.

Le voyage vers l'amour de soi inconditionnel et la guérison profonde

n'est rien de moins qu'un voyage héroïque [une odysée ?] – dans le sens le plus profond et le plus classique du mot héroïque. Ce voyage exige un engagement discipliné – qui est précisément le parallèle énergétique de ce qui aurait dû être donné dans l'enfance, mais qui a peut-être été omis. La tâche consistant à guérir nos traumatismes les plus profonds à l'aide de la MDMA est donc l'équivalent psycho-émotionnel exact de la prise en charge d'un nouveau-né jusqu'à l'âge adulte.

La plupart des adultes blessés dans notre société choisissent d'"avoir" ["de donner naissance à"] des enfants et répètent inconsciemment leur propre traumatisme sur une autre génération. Si vous observez la plupart des "parents" interagir avec leurs enfants, vous ne ferez qu'observer le jeu inconscient des parents sur les méthodes d'"éducation des enfants" qui leur ont été programmées par leurs propres parents. La MDMA, utilisée avec respect et prudence, constitue une alternative saine à ce jeu aveugle.

Avant d'envisager la tutelle des enfants, l'alternative saine consiste à réexaminer les parties de l'enfant qui sont en vous, sous l'effet de la MDMA, et à les parentaliser pour les inclure dans un tout intégré. Ce processus élimine ensuite la nécessité d'"avoir" un enfant dans lequel on peut décanter la douleur reniée. Au lieu de cela, vous pouvez revisiter l'enfant blessé que vous étiez et prendre des mesures pour le guérir.

Le processus de guérison en solo à l'aide de la MDMA débouche sur une compréhension de la pratique religieuse authentique. La pratique religieuse authentique (ou "re-connexion") consiste à se connaître et à

s'aimer soi-même, sans intermédiaire (un médecin, un prêtre, un gourou ou un thérapeute). Ce voyage n'est pas facile, mais il offre un cadeau rare dans notre monde de peur et d'ombres : Il offre la vérité, la vie et la liberté.

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE?

Ce guide s'adresse à tous ceux qui en ont assez de cette classe ecclésiastiques autoproclamés qui a décidé qu'ils avaient l'apanage de la distribution, de la promotion et de la formation à l'utilisation de la MDMA.

Ce guide est également destiné à tous ceux qui s'opposent à la commercialisation de la MDMA comme outil de guérison et qui estiment que la MDMA devrait être disponible pour tous, gratuitement, comme moyen immédiat de guérir la planète Terre. Ce guide s'adresse également aux survivants de traumatismes, où qu'ils se trouvent, qui ont été induits en erreur en croyant que pour guérir, ils doivent payer de l'argent et trouver un "thérapeute" pour les guider.

La Fondation Castalia a rédigé ce protocole comme un manuel de référence complet pour quiconque souhaite utiliser la MDMA dans le but de se dé-programmer du conditionnement sociétal qui a conduit notre espèce au bord de l'effondrement planétaire. Toutefois, ce livre n'est pas conçu comme un guide faisant autorité en matière de processus d'auto-guérison et constitue, plutôt, un document vivant au sujet duquel nous

sommes ouverts en termes de révision à mesure que de nouvelles informations apparaissent. En lisant ce manuel, et en entreprenant vos propres séances de MDMA, il est judicieux de prêter attention à vos propres instincts intuitifs de guérison.

La nature même du traumatisme est telle que chaque personne construit son propre labyrinthe interne de sorte à y contenir les parties blessées. En d'autres termes : les systèmes d'autoprotection qui entrent en jeu après un événement traumatique sont, à bien des égards, une expression créative de votre propre ingéniosité visant à vous maintenir sain d'esprit et à continuer. Vous avez édifié le labyrinthe dans lequel vous allez vous retrouver en utilisant la MDMA, et vous serez donc le seul à même de connaître la manière précise de défaire ce qui a été fait. Considérez ce manuel comme un recueil de pistes connues pour revenir dans des labyrinthes connus, mais en aucun cas comme un recueil exhaustif de tous les virages possibles.

La Fondation Castalia a rédigé ce manuel pour les explorateurs qui sont prêts à affronter les domaines interdits de leur propre psyché et de ce que Jung a appelé "l'inconscient collectif".

La plupart des traumatismes que nous subissons au cours de notre vie sont le produit de l'océan social dans lequel nous nageons. En vous guérissant vous-même, vous contribuez aussi, dans une certaine mesure, à la guérison de l'ensemble de notre espèce. C'est une entreprise honorable, mais également difficile. Il est difficile d'être éveillé sur une

planète où vivent de nombreux somnambules, mais la peur et la solitude temporaire qu'un tel cheminement apporte n'est rien en comparaison de la beauté et de la joie incommensurables que l'on trouve en se réveillant. Nous espérons que vous entreprendrez ce cheminement.

SE LIBÉRER DE TOUTE THÉRAPIE

Avant d'entrer dans les détails du protocole solo de la MDMA, il est important de se demander si les thérapeutes peuvent jouer un rôle quelconque dans le processus de guérison facilité par la MDMA.

Les recherches menées par la Fondation Castalia ont révélé que, avec une fréquence étonnante, les thérapeutes évitent inconsciemment leurs propres traumatismes en jouant le rôle de "guérisseurs". Malheureusement, il semble qu'il y ait très peu d'exceptions à cette règle.

La Fondation Castalia tient à souligner que ce n'est pas entièrement la faute des "thérapeutes" eux-mêmes, car nombre d'entre eux sont véritablement inconscients de leurs motivations profondes pour exercer cette "profession". Cependant, notre sympathie pour ces "thérapeutes" est dépassée par notre compassion à votre égard, vous, le prétendu "patient" dans ce jeu.

Les lecteurs désireux d'en savoir plus sur la dynamique problématique créée par les "thérapeutes" pourront apprécier le travail approfondi de la psychologue et philosophe polono-suisse, le Dr Alice Miller.

Alice Miller était une psychanalyste en exercice, mais elle a fini par

reconnaître que sa profession n'était que le moyen par lequel une société corrompue se maintenait vaguement face à l'effondrement de la vérité. Miller a été une pionnière dans la description du processus par lequel la programmation traumatique d'un enfant par ses soignants est la principale source de maladie mentale à l'âge adulte.

Miller a écrit dans *Drama of the Gifted Child* (1979) : « L'expérience nous a appris que nous n'avons qu'une seule arme durable dans notre lutte contre la maladie mentale : la découverte émotionnelle et l'acceptation émotionnelle de la vérité dans l'histoire individuelle et unique de notre enfance ».

Plus tard dans sa vie, Miller a complètement désavoué la psychothérapie. Elle a ensuite écrit sur le rôle que les "thérapeutes" ont joué par inadvertance dans le maintien de la violence et de l'inégalité de l'État. Le livre *"Thou Shalt Not Be Aware"* (1984) est un bon point de départ pour l'œuvre de Miller.

Jeffrey Moussaieff Masson est un autre psychanalyste réputé qui a rejeté la thérapie traditionnelle comme moyen de guérison. Vous pourriez apprécier les livres de Masson, *'Against Therapy : Emotional Tyranny and the Myth of Psychological Healing* (1988)', et *The Assault on Truth* (1984). Le premier livre dissèque brutalement la thérapie et ses hypothèses [prémisses/axiomes] sous-jacentes, tandis que le second traite de l'échec persistant des thérapeutes à traiter le traumatisme central vécu par leurs "patients" – à savoir les abus dans la famille d'origine.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les lacunes du modèle patient-thérapeute, vous pouvez également vous intéresser aux travaux de R.D. Laing. Bien que Laing se soit décrit comme un psychologue, il a fait tout son possible pour déconstruire les notions qui gravitent autour des idéologies de cette profession.

Masson a exploré l'idée que la plupart des prétendus problèmes de santé mentale n'existent pas – à la place, ce que nous appelons "maladie mentale" est une réponse rationnelle à des circonstances sociétales et familiales extrêmes qui sont généralement cachées à la vue de tous. En d'autres termes, la maladie mentale est une réponse rationnelle à des circonstances sociétales et familiales extrêmes qui sont généralement dissimulées à la vue de tous : Une société malade désigne des individus pour porter le fardeau de la maladie de toute la société. Un bon point de départ pour l'ouvrage de Laing est le livre "Sanity, Madness and the Family" (1964).

Si une personne qui entreprend une thérapie solo à la MDMA est prête à considérer son "thérapeute" comme un ami engagé, et rien de plus, alors une réunion formelle avec un "thérapeute" qui se contente de s'asseoir et d'écouter pourrait, dans un petit nombre de cas, être un complément utile aux séances de MDMA. En théorie, un "thérapeute" qui se contente d'écouter peut aider à traiter les sentiments et les émotions dans les jours qui suivent la séance. Néanmoins, la plupart des "patients" estiment qu'ils doivent mentir à leur thérapeute sur les moyens qui leur

ont permis de guérir aussi rapidement et efficacement. Il est également incroyablement coûteux d'engager un tel "auditeur".

En allant voir un "thérapeute", on court également le risque que cet "expert" non guéri fasse dérailler les choses. Si le thérapeute connaissait la MDMA et l'avait utilisée efficacement pendant de nombreuses années, il aurait abandonné son rôle de "guérisseur" actif. Il est donc, malheureusement, intrinsèquement problématique d'impliquer un "thérapeute" dans le processus de guérison à base de MDMA. Cela inclut les "thérapeutes" qui auraient été "formés" à l'utilisation de la MDMA.

La Fondation Castalia a tenté de fournir, dans ce livre, un moyen de vous permettre de guérir complètement sans avoir recours à un "thérapeute". Pour de nombreux membres de notre société, cette approche peut sembler radicale. Mais c'est la seule approche qui nous permettra de guérir assez rapidement et efficacement pour réparer les dommages déjà causés par ces professions de "guérison" et la société qu'elles maintiennent.

Non seulement le protocole MDMA Solo est plus efficace que tout autre protocole MDMA traditionnel, mais il est accessible gratuitement à tous, sans frais, à part l'achat du médicament lui-même [ce livre et sa traduction sont gratuits]. La méthode MDMA Solo peut également s'adapter rapidement et discrètement pour répondre aux besoins de vastes pans de notre population planétaire.

Utiliser un "thérapeute" pour mener une séance de MDMA, c'est

comme utiliser un garçon d'écurie pour entretenir un avion à réaction. La méthode par laquelle nous nous transportons dans les territoires du subconscient a été complètement changée par la découverte de la MDMA. De même que de nombreux garçons d'écurie cherchaient un moyen d'éviter la redondance une fois que la popularité du cheval et de la calèche a commencé à s'estomper, et que l'ère de l'automobile a commencé, de même de nombreux guérisseurs blessés cherchent à trouver un rôle à l'époque de la MDMA. Nous souhaitons bonne chance à ces "thérapeutes". Et nous leur faisons nos adieux. Leur temps est révolu.

PRÉPARATIONS SOLO

Il est conseillé aux explorateurs solitaires débutants de prendre des précautions avant de s'embarquer dans ce voyage des plus extraordinaires et des plus interdits : un voyage dans les profondeurs de l'inconscient humain.

Ce n'est pas pour rien que la MDMA a été rendue illégale dans la plupart des juridictions, et cela n'a rien à voir avec le profil de sécurité de cette substance. Il est prouvé que la MDMA est moins dangereuse que presque toutes les autres drogues sociales populaires connues.

Lorsque le professeur David J. Nutt (FMedSci) a dirigé le Comité scientifique indépendant sur les drogues [au Royaume Uni], son groupe a déterminé que la MDMA, le LSD et les champignons étaient les drogues sociales connues les plus sûres, représentant un très faible risque pour l'utilisateur ou son entourage. En revanche, l'alcool s'est avérée être la drogue sociale la plus dangereuse – plus dangereuse que l'héroïne. Si vous êtes curieux d'en savoir plus, vous pouvez lire le document scientifique détaillé sur ce sujet : Drug harms in the UK : a multicriteria decision analysis (en anglais).

La raison pour laquelle la MDMA est illégale réside dans le fait que, si elle est correctement utilisée, elle finira par vous amener à remettre en question de nombreuses constructions sociétales qui vous étaient auparavant invisibles. Vous représenterez alors un risque pour l'"autorité".

Comme l'a dit Marshall McLuhan, « Une chose dont les poissons ne savent rien exactement, c'est l'eau, puisqu'ils n'ont pas d'anti-environnement qui leur permettrait de percevoir l'élément dans lequel ils vivent ».

En d'autres termes : Lorsque vous êtes à l'intérieur de quelque chose, il est souvent difficile de voir la chose dans laquelle vous êtes. Dans ce cas, la chose dans laquelle vous vous trouvez a un nom : "Société".

La société sur Terre est actuellement maintenue par une série de mensonges et de machinations qui sont trop nombreux pour être abordés ici. Non seulement cela, mais vous ne nous croiriez probablement pas si nous vous disions ce qui se passe réellement.

La seule façon réaliste de parvenir à cette compréhension consiste à avoir une longue et profonde conversation avec vous-même sur la période de votre vie où vous avez été implacablement programmé, via une série d'empreintes, par ceux qui vous entouraient quand vous étiez enfant.

Bien qu'il soit probable que vous ayez subi des traumatismes ultérieurs pendant votre vie sur Terre, les traumatismes les plus profonds

et les plus touchants se seront produits pendant la première décennie de votre vie. Il est également très probable que vous n'avez aucun souvenir conscient de ces expériences formatrices.

La société a normalisé l'amnésie infantile, et pour cause : si vous, et une foule d'autres humains, vous souveniez bien de ce qui vous a été fait dans votre enfance pour en arriver à accepter facilement les impôts, le loyer, les rois et les reines, la bourse et le lycée (pour ne citer que quelques constructions bizarres de votre âge), alors l'édifice actuel du pouvoir s'effondrerait du jour au lendemain.

Si vous avez lu des livres d'histoire, vous savez que l'édifice du pouvoir n'aime pas s'effondrer du jour au lendemain. En fait, l'édifice du pouvoir aime être exactement là où il se trouve : au-dessus de vous ; dans une position d'exploitation.

C'est la raison pour laquelle la MDMA a été rendue illégale : elle menace le pouvoir en place en libérant l'individu de la programmation basée sur les traumatismes.

Nous mentionnons tout cela parce que, si vous entreprenez une thérapie complète à la MDMA, en solo, vous vous éveillerez lentement à une réalité géopolitique très difficile. C'est une réalité que vous ressentirez presque certainement comme étant presque insupportablement corrompue.

Le problème est le suivant : en guérissant votre propre traumatisme, vous commencerez à prendre conscience du contexte sociopolitique

dans lequel vous avez été traumatisé. Et vous commencerez à découvrir, comme les anciennes cultures tribales l'ont toujours su, que vous n'étiez pas malade après tout. Au contraire : tout votre village était malade, et ils vous ont fait du mal.

Si vous sentez que vous n'êtes pas prêt pour ce genre d'éveil profond, alors il est conseillé d'arrêter de lire MDMA Solo à ce stade et de recommencer à bloquer sur le flux de votre téléphone portable.

La thérapie à la MDMA est une entreprise très difficile et nous ne voulons pas que quelqu'un s'embarque dans ce protocole s'il n'est pas prêt à aller jusqu'au bout. Des défis seront à prévoir en cours de route et, bien souvent, vous serez tenté de mettre fin au protocole, ou – comme l'esprit est une chose très intelligente – vous pourrez vous convaincre que vous en avez fini avec la MDMA avant de vous être totalement épanoui.

RÉALISATION DE SOI

Avant de décrire les détails du protocole MDMA Solo, il est important de définir à quoi doit ressembler un résultat réussi du processus. Cependant, la difficulté réside dans le fait que si nous écrivions une description détaillée de ce que l'on ressent en se réalisant, cela serait relativement inutile.

De nombreuses personnes, tout au long de l'histoire, se sont convaincues qu'elles se réalisaient, ou qu'elles étaient éclairées [illuminées ?], tout en étant en réalité des fous furieux qui faisaient des ravages auprès de leur entourage. C'est la position de la plupart des gourous. Nous vous épargnerons, donc notre discours de vente.

Nous pouvons toutefois vous donner une idée générale de ce que l'on ressent lorsqu'on a suivi une thérapie MDMA Solo complète : vous vous sentirez fort, confiant, capable de parler sans crainte. Vous vous sentirez toujours calme et compatissant, et vous n'aurez pas peur d'affronter ceux que vous voyez faire du mal autour de vous. Vous dormirez profondément et sereinement, vous serez en harmonie avec votre corps et ses besoins. Vous aurez cessé de recourir à des mécanismes

d'adaptation, notamment l'utilisation d'analgésiques approuvés par le gouvernement, comme l'alcool [et les benzodiazépines], et vous serez en mesure d'y voir clair par-delà les illusions de votre âge. Vous ne souffrirez plus de dépression – sachant qu'il s'agit d'une colère mal dirigée – et vous vous souviendrez parfaitement des détails de votre enfance et du processus de programmation auquel vous avez été soumis dans le système dit "scolaire". Vous vous verrez tel que vous êtes, et vous sentirez intuitivement le sentier de la grâce ["laique"] et vous le suivrez.

Pour l'instant, tout cela peut sembler une connerie de hippie, mais nous vous assurons que c'est réalisable.

Ce sont les détails de ce processus que nous allons maintenant partager avec vous. Ce processus a été testé par de nombreux membres de nos communautés, et il s'est avéré être le moyen le moins cher et le plus efficace de guérir la douleur, de traiter les traumatismes et d'affronter nos blessures les plus profondes.

Si ce chemin vous semble être celui que vous souhaitez emprunter, alors faites-le.

AVANT DE COMMENCER

Contrairement à la thérapie avec un psychédélique traditionnel – comme le LSD – la réussite du protocole solo de la MDMA n'exige pas nécessairement une connaissance de la psychologie des profondeurs* et de la psychodynamique fondamentale du comportement humain.

*La psychologie des profondeurs se réfère largement à l'étude de la relation entre le conscient et l'inconscient. Sigmund Freud et Carl Jung sont les exemples les plus célèbres de ceux qui ont pratiqué la psychologie des profondeurs.

La Fondation Castalia souhaite défendre Freud à ce stade, car il est extrêmement probable que vous vous soyez retourné contre lui. Nombre des premières théories de Freud sont excellentes, mais il a été par la suite mis en échec par sa société, qui a refusé d'accepter les conclusions de son article, L'étiologie de l'hystérie (Über die Ätiologie der Hysterie, 1896). Ce document mérite d'être lu. Il démontre l'étonnante perspicacité de Freud sur les véritables causes de la détresse de la société. Naturellement, il s'est heurté à une résistance et Freud a été contraint de

l'abjurer. Il est alors rapidement devenu cocaïnomane.

Nous avons constaté que les meilleurs résultats de la thérapie MDMA Solo sont obtenus moyennant plusieurs heures d'auto-apprentissage de certains concepts psychologiques fondamentaux. Nous ne voulons pas prescrire de doctrine particulière, mais Jung semble être un guide utile pour de nombreuses forces subconscientes qui se meuvent en nous. Une certaine connaissance des mécanismes psychodynamiques complexes sous-jacents peut s'avérer très utile dans les périodes entre les séances de MDMA.

L'objectif de ce document n'est pas de vous former à la psychologie de base. À la place, nous vous proposons une liste de livres que nous vous recommandons vivement de lire avant de vous engager sur la voie de l'auto-guérison à l'aide de la MDMA. En effet, le meilleur scénario pour votre guérison consiste à vous auto-éduquer à un niveau raisonnable d'expertise en psychologie.

Pour utiliser une métaphore : si vous deviez travailler seul pour réparer le moteur de votre voiture, vous devriez – nous l'espérons – lire au préalable une quantité importante de documents sur la façon dont la voiture est assemblée, sur la façon d'accéder au moteur et sur ce qu'il faut faire une fois sur place. Cela ressemble à certains aspects du protocole tel que nous le décrivons dans ce livre. Idéalement, vous parviendrez à une position où vous êtes votre propre gourou et votre propre psychanalyste.

Certains critiques soulignent à juste titre que le fait d'être votre propre psychologue peut provoquer de vilaines rétroactions, à travers lesquelles le subconscient sabote activement le travail que vous faites, tout en vous convainquant que tout va très bien. Cependant, nous avons constaté qu'en introduisant des séances régulières de MDMA, il est plus ou moins impossible que cette boucle de rétroaction se produise pendant une période prolongée. L'inévitabilité chimique de la MDMA qui va briser vos schémas de résistance rend cette approche d'auto-psychologie efficace malgré ses limites et ses risques lorsqu'elle est utilisée sans MDMA.

QU'EST-CE QUE LA MDMA?

La MDMA est un catalyseur psychothérapeutique extrêmement puissant qui réduit la peur tout en augmentant l'empathie. Pour cette raison, on dit qu'elle appartient à la classe des drogues psychoactives de type empathogène-entactogène. Cette classe de drogues stimule les sentiments d'interdépendance, de compassion, d'amour et de clarté émotionnelle.

Bien que certains prétendent connaître l'action chimique précise de la MDMA et ses effets sur divers neurotransmetteurs dans le cerveau, nous n'avons trouvé que peu de preuves à l'appui des nombreuses allégations concernant le mécanisme précis par lequel la MDMA fonctionne.

De la même façon que lire des partitions est une chose, et qu'entendre jouer un piano en est une autre, nous ne considérons pas que la connaissance de l'action biochimique de la MDMA aide une personne à vivre une expérience de MDMA en solo. Plus précisément, la Fondation Castalia conteste la théorie selon laquelle la disponibilité de la sérotonine est un déterminant essentiel de l'humeur chez l'homme.

Étant donné que de nombreuses recherches dans le domaine de la

MDMA se concentrent sur ce neurotransmetteur particulier, nous estimons que ces recherches n'ont pas beaucoup de valeur. Cela dit, la question de la neurotoxicité est importante, et nous l'abordons plus en détail dans la section intitulée Stratégies de dosage.

Ce qui n'est pas contesté, c'est que la MDMA réduit l'activité dans l'amygdale – une région du cerveau qui traite de notre réponse à la peur – tout en augmentant simultanément l'activité dans le cortex préfrontal – une région du cerveau qui traite de la pensée logique. La MDMA augmente également le flux de circulation entre l'amygdale et l'hippocampe.

L'hippocampe est une région du cerveau qui serait responsable de la formation et de la rétention de la mémoire. Ce flux de trafic accru entre l'amygdale et l'hippocampe est considéré comme un marqueur neurobiologique observable du processus expérimental d'excavation, de traitement et d'intégration des souvenirs traumatiques, d'abord dans la conscience conventionnelle, puis dans le stockage à long terme.

En laissant de côté les 'claquettes' biochimiques que la MDMA effectue dans le système nerveux humain, nous donnerons un bref aperçu de l'expérience humaine subjective de la prise de MDMA dans un contexte d'autotraitement planifié et intentionnel. Cette expérience subjective est ce que vous êtes susceptible de ressentir lorsque vous entreprenez une séance de MDMA en solo.

Après avoir pris de la MDMA, dans les 'coulisses', un ensemble

étourdissant de transmissions neurologiques se produit dans votre cerveau, alors que les expériences et les sentiments passés sont reclassés par la MDMA. C'est un peu comme si une secrétaire chimique triait des décennies de désordre dans un back-office poussiéreux. Cependant, votre expérience subjective sera très différente.

QU'EST CE QU'ON RESSENT AVEC LA MDMA?

Veillez noter que la brève description suivante est celle d'une séance typique de MDMA qui a été soigneusement planifiée et qui se déroule dans un espace sûr et calme [le "Set & Setting" pour rappel], seul. Si vous ne suivez pas les précautions et les étapes préparatoires décrites plus loin dans ce livre, votre séance de MDMA risque de ne pas avoir l'effet de guérison escompté, et votre séance peut se terminer par une "descente" – une phase "dépressive" qui est parfois causée par une personne qui consomme de la MDMA sans respect ni discernement. Cette phase peut souvent être évitée grâce à une planification et des soins.

Après avoir avalé une dose de MDMA soigneusement choisie (voir la section intitulée "Stratégies de dosage"), le voyageur solitaire entre souvent dans une phase de légère incertitude. Une sensation de "rien ne se passe" se diffusera probablement pendant la première heure. Il s'agit d'une légère défense de l'ego (l'état actuel de conscience par défaut) qui n'aime pas l'idée que quelque chose d'aussi petit qu'une minuscule capsule de poudre cristalline puisse modifier fondamentalement son champ perceptif.

À un moment donné, ou peu après cette première heure, le voyageur solitaire se rendra compte que quelque chose est en train de changer, qu'un certain changement est en train de se produire et que le sentiment antérieur que rien ne se produit a été remplacé par un élargissement distinct de la conscience.

À ce stade, il est impossible de prédire avec précision ce qui va se produire. Généralement, le matériel subconscient le plus pressant commence à remonter à la surface de la conscience pour être traité. Souvent, cette remontée d'informations commence par un sentiment distinct de peur ou de panique. Ce sentiment de peur correspond précisément à la tempête affective subconsciente qui, jusqu'à présent, a tenu ces informations à l'écart de la conscience ordinaire. En d'autres termes : afin de déterrer et de traiter une expérience traumatique cloisonnée, nous devons d'abord désarmer le "gardien" à la porte de notre "château" intérieur. Souvent, ce "château" métaphorique contient toute la douleur et la confusion non ressenties et bloquées/refoulées qui ne pouvaient pas être ressenties en toute sécurité au moment du traumatisme initial.

À condition que le voyageur solitaire respire profondément et régulièrement, avec une intention méditative et en toute confiance, ce "garde" interne déposera ses armes et permettra l'accès au contenu traumatique.

La douleur et la confusion accablantes d'une expérience traumatique

déclenchent souvent un coupe-circuit métaphorique dans l'esprit au moment de l'événement. Toujours est-il que sous l'effet de la MDMA, tout un épisode traumatique peut, au cours d'une séance de MDMA, ressurgir dans des détails étonnants.

Vous aurez probablement une meilleure compréhension du contexte dans lequel vous avez été traumatisé, ainsi qu'un sentiment accru de compassion et de compréhension pour l'effet qu'il a exercé sur vous.

La phase suivante de ce processus impliquera souvent, mais pas toujours, une libération de la tristesse et il se peut que vous pleuriez et trembliez (plus de détails à ce sujet plus loin dans ce livre). Enfin, une cascade de prises de conscience se produira probablement, au cours de laquelle vous découvrirez que vous avez fait de nombreuses suppositions erronées à votre sujet. Ces hypothèses gravitent spécifiquement autour de votre sens de la responsabilité vis-à-vis de tout traumatisme que vous avez subi. Souvent, et surtout quand on est enfant, on se blâme soi-même pour ce qu'on nous fait subir. En réalisant que ces fausses croyances sur soi-même proviennent du traumatisme, et non de la vérité, vous aurez typiquement l'impression d'avoir soulevé un grand poids, et ce sentiment persistera dans votre vie quotidienne.

Ces nouvelles réalisations peuvent ensuite être suivies par l'excavation d'autres traumatismes. Et le cycle des révélations se répétera jusqu'à ce que la session de MDMA solo soit terminée plusieurs heures plus tard.

La description ci-dessus est un aperçu extrêmement général d'une

séance solo de MDMA. Il existe de nombreuses autres possibilités, et toutes les sessions ne se terminent pas de manière aussi succincte et concluante.

Il est parfois nécessaire d'organiser une autre session dans les jours qui suivent la première, en particulier lorsqu'il s'agit d'expériences d'abus très complexes et prolongées. D'autres fois, il peut s'avérer nécessaire d'intégrer des éléments d'une session en utilisant la danse, le yoga, la médiation ou le travail sur soi-même. En outre, certaines séances peuvent ne déboucher sur une résolution satisfaisante qu'un jour – ou plusieurs jours – après l'expérience réelle de la MDMA.

Comme nous avons tous été blessés de manière très différente et que nous avons tous construit des structures internes différentes pour compenser ces traumatismes [mécanisme dit "de compensation"] et nous en protéger, il est difficile de prédire ce qu'une séance va apporter. Pourtant, la Fondation Castalia a tenté de décrire une expérience générique avec la MDMA. Bien qu'elle ne représente pas votre expérience personnelle, vous devriez être en mesure d'en reconnaître des éléments au fur et à mesure que vous progressez dans votre guérison.

CHOISIR LA MUSIQUE

La musique que vous choisirez pour votre session de MDMA aura un impact profond sur le déroulement de la session et sur la façon dont les informations émergentes seront traitées. Pour le voyageur solo, le choix de la musique pour une session deviendra une forme d'art en soi. Lorsque vous commencerez à apprendre les différentes façons dont la musique peut être utilisée à la fois comme catalyseur et comme outil de transformation, vous apprendrez à choisir la musique qui vous soutient le mieux dans votre réflexion et votre guérison.

La MDMA est l'un des derniers d'une longue série d'outils médicaux qui, tout au long de l'histoire de l'humanité, ont servi à reconnecter une personne avec elle-même et le monde qui l'entoure. Parmi les formes plus anciennes de ces outils, on trouve l'ayahuasca.

L'ayahuasca, également appelée yagé, est un thé psychoactif utilisé dans la culture péruvienne depuis plus de mille ans. L'ayahuasca fait partie intégrante de la pratique spirituelle de nombreuses communautés tribales d'Amazonie. L'ayahuasca est principalement infusé à partir d'une combinaison de l'arbuste *Psychotria viridis* et des tiges de la vigne

Banisteriopsis caapi. Le thé induit de nombreuses heures d'expériences mystiques au cours d'une "cérémonie" et constitue l'une des expériences psychédéliques les plus intenses au monde.

Nous mentionnons l'ayahuasca dans ce livre en raison de la façon dont ce médicament peut être intensifié par les vibrations de l'air pendant une cérémonie. L'ayahuasca a évolué comme une médecine de guérison parallèlement à une autre technologie qui est utilisée lors d'une session d'ayahuasca. Cette technologie parallèle est : la musique.

Lors des cérémonies d'ayahuasca, cette musique prend souvent la forme de chants, ou icaros, qui sont chantés par un chaman. Ces chants ont plusieurs objectifs : premièrement, ils servent de guide rassurant pour ceux qui ont bu l'ayahuasca. Deuxièmement, ils sont une indication du temps qui passe. Troisièmement, les icaros du chaman sont un puissant catalyseur du thé ayahuasca lui-même. En d'autres termes, les icaros du chaman, ou chants, peuvent stimuler et intensifier, par le biais des vibrations, les effets de l'ayahuasca.

Une exploration rationnelle-scientifique de ce phénomène peut donner lieu à une compréhension insatisfaisante du mécanisme d'action sous-jacent, mais l'expérience subjective elle-même ne peut être niée : une personne qui entreprend une session d'ayahuasca découvrira que les chants du chaman semblent en effet interagir avec l'expérience psychédélique. Aussi étrange que cela puisse paraître, c'est comme si l'ayahuasca pouvait, par un processus actuellement inexplicé, être

télécommandée dans une certaine mesure par l'icaros du chaman.

Dans beaucoup de nos sociétés dites "modernes" occidentales, la musique n'est pas souvent prise en compte dans son pouvoir d'influencer notre humeur, d'inviter à la réflexion ou de transformer un espace. Néanmoins, le pouvoir de la musique à cet égard demeure. Bien que l'impact profond de la musique soit évident pour quiconque a assisté à un concert en direct et a été ému jusqu'aux larmes, nous sommes souvent entourés d'une musique et de vibrations psycho-émotionnelles de qualité relativement faible.

La musique est, lorsqu'elle est dirigée de manière significative, un moyen de communication extrêmement complexe et puissant. C'est probablement notre technologie de communication la plus avancée. En effet, la musique communique non seulement des idées et des pensées, mais aussi des émotions. L'effet sur ces dernières étant la capacité la plus mystérieuse de la musique. La musique est capable de transcender sans effort tous les systèmes de langage humain connus et de modifier l'ambiance d'un espace. Par magie, la musique ne dépend d'aucune compréhension formelle de la part des personnes présentes.

Un poème lu en allemand, par exemple, ne serait pas compris par le citoyen chinois moyen. En revanche, un morceau de piano de Ludwig van Beethoven aurait probablement un impact considérable et serait pleinement compris sur le plan émotionnel. Tel est le pouvoir de la musique de dynamiser, d'autonomiser ["empower" en anglais] et de communiquer.

La Fondation Castalia espère qu'à ce stade, vous aurez une idée de la manière dont le choix de la musique peut influencer sur vos séances de MDMA Solo. Nous arrivons également à une sorte d'impasse : le choix de la musique pour vos sessions doit être votre propre choix. Personne d'autre ne peut connaître vos besoins spécifiques pendant une session. Heureusement, le subconscient est une chose puissante : vos choix lors de la préparation d'une playlist pour une future session de MDMA deviendront souvent étrangement prémonitoires lorsque vous dirigerez la session elle-même. Cela tient au fait que nous possédons tous un pouvoir de guérison intérieur, intégré à notre constitution psychologique. C'est cette partie qui deviendra souvent la plus active lorsque vous préparerez une séance.

Pour référence, nous fournissons ici un lien vers une playlist qui a été utilisée avec beaucoup d'efficacité lors des séances de MDMA-solo à la Fondation Castalia. Comme pour tous nos conseils, nous ne nous attendons pas à ce qu'elle soit utilisée comme une recette pour tous les voyageurs solitaires, mais bien plutôt qu'elle soit conçue pour être complétée, modifiée ou supprimée en faveur de vos choix personnels. Cette playlist peut être trouvée sur Spotify en cherchant "MDMA Solo by The Castalia Foundation".

Cet exemple de playlist ne contient pour l'essentiel pas de musique avec paroles, mais en inclut au fur et à mesure de la session. En règle générale, il est préférable d'utiliser une musique qui ne peut être mal

interprétée, équivoque, ou qui est directive ou distrayante. C'est pourquoi la plus grande partie de notre modèle de playlist est constituée de musique sans chant. Cela dit, nous avons trouvé très enrichissant et transformateur d'inclure certaines chansons avec des paroles vers la fin d'une session. Les chansons avec paroles peuvent être curatives, en particulier si ces chansons parlent des valeurs humaines universelles.

Cet exemple de playlist est conçu pour être lancé environ une heure après la prise de la première dose de MDMA. La liste de lecture a été structurée de manière à atteindre approximativement le pic avec la courbe d'intensité la plus courante au début de la prise de MDMA. En d'autres termes : plus l'intensité de la MDMA augmente, plus la musique augmente. Cela permet de structurer la séance et de potentialiser les effets de la MDMA – tout comme les icaros d'un chaman potentialisent les effets de l'ayahuasca.

Une séance de MDMA se termine généralement une fois que la playlist musicale est terminée, mais ce n'est absolument pas une règle absolue. De nombreuses sessions peuvent se dérouler bien au-delà des limites de cet exemple de playlist. Pour plus d'informations à ce sujet, vous pouvez consulter la section suivante, Structuration d'une session.

STRUCTURATION D'UNE SESSION

La Fondation Castalia fonctionne sur le principe que vous êtes votre propre gourou ; chaman ; prêtre ; médecin. Sur cette base, nous sommes réticents à prescrire des structures de séances spécifiques. Cette section a donc été écrite de façon à vous fournir un point de départ flexible pour votre propre expérimentation et n'est pas destinée à être une prescription rigide pour l'auto-thérapie à la MDMA. Cela dit, dans cette section, nous allons décrire spécifiquement un plan de session de MDMA possible. Ce plan s'est révélé efficace dans un large éventail de cas. Il peut servir de cadre pour le débutant, ou de nouvelle méthode pour ceux qui ont déjà fait l'expérience de la MDMA avec un thérapeute mais qui souhaitent se lancer dans la méthode solo.

Les séances de MDMA les plus efficaces ne commencent pas avant la fin d'une phase préparatoire. Pendant cette phase préparatoire, le voyageur solitaire prend une semaine, voire plus, pour envisager la séance. Cela laisse le temps aux informations traumatiques pertinentes de s'organiser dans le subconscient en prévision de la libération. Cette phase de "pré-vol" est bien connue dans les séances traditionnelles de

LSD ou de travail respiratoire holotropique. Cette phase [propédeutique] permet également à divers processus subconscients de se dérouler dans le laps de temps précédant une séance psychédélique planifiée.

Pendant cette période préparatoire, le voyageur peut constater que l'intensité de ses rêves augmente, ou que d'autres épiphénomènes psychologiques surviennent. C'est un signe que le psychisme se prépare à l'expérience thérapeutique d'une séance de MDMA. Pour cette raison, il est généralement déconseillé d'entreprendre une séance de MDMA en solo de manière impromptue. Les séances doivent – à quelques exceptions près – être programmées au moins une semaine à l'avance. Cela donnera au subconscient le temps nécessaire pour "faire le ménage" et "organiser" les différents systèmes neurobiologiques en prévision de la date de la session qui approche.

La Fondation Castalia vous conseille vivement d'être extrêmement bien reposé dans les jours qui précèdent une session de MDMA en solo. Nous vous suggérons également de commencer vos séances aux alentours du lever du soleil. Il y a deux raisons à cela : la première tient au fait que le lever du soleil est un parallèle symboliquement puissant à votre propre voyage. La seconde, à ce que les sessions qui commencent le matin se terminent généralement avant le coucher du soleil.

En commençant une séance tôt le matin, vous pouvez manger, vous reposer et dormir à votre heure habituelle le soir sans rompre le schéma naturel du rythme circadien du corps. Bien que les séances de MDMA

puissent être programmées plus tard dans la journée, une conséquence courante des séances ultérieures se manifeste sous la forme d'une agitation et d'un manque de sommeil, car les effets stimulants de la MDMA persistent pendant la nuit. Sans exception, nous avons constaté que les séances entamées le matin sont beaucoup plus efficaces et moins épuisantes pour l'organisme.

Une séance dure généralement huit heures, mais elle peut parfois être plus courte ou plus longue. Parfois, les informations émergentes exigent des séances plus longues, et d'autres fois, une séance relativement courte peut sembler adéquate. Il est impossible de prédire la durée d'une séance, étant donné qu'elle est déterminée par différents facteurs, dont :

- Les informations [émergentes / le contenu] à traiter.
- La vitesse à laquelle elles sont traitées.
- La résistance et les distractions par des aspects de la psyché
- Le choix des stratégies de dosage.

Il arrive souvent que nous résistions à l'émergence d'informations difficiles et traumatisantes, même sous l'influence de la MDMA. C'est parce que nous avons pris l'habitude de réagir ainsi. Ce schéma habituel constitue notre mécanisme de protection durable contre la suppression, la répression ou la dépression (qui signifie "pousser vers le bas"). C'est ce même mécanisme qui vous a évité d'être submergé par votre système

nerveux au moment de l'expérience traumatique.

Malheureusement, de nombreux prestataires "médicaux" diagnostiquent à tort la "dépression" comme une maladie, alors qu'il s'agit, le plus souvent, d'un symptôme.

La "dépression" désigne l'action de pousser vers le bas. Mais qu'est-ce qui est poussé vers le bas ? Les sentiments, les souvenirs et—le plus souvent—la colère.

Le voyageur solitaire expérimenté découvrira bientôt que l'esprit humain possède une incroyable capacité à se protéger sous une contrainte extrême. Il exerce souvent cette fonction de protection en fractionnant et en compartimentant les expériences traumatisantes. Cette expérience est alors séparée de la conscience en tant que fonction protectrice.

Les "vannes" psychologiques qui sont abaissées dans les compartiments de l'esprit pendant les périodes de traumatisme peuvent être rouvertes pendant la thérapie à la MDMA. L'expérience de l'ouverture de ces portes—au fur et à mesure des séances—va de la peur (lors des premières séances) à une familiarité calme (lors des séances ultérieures).

Bien que l'esprit conscient ne se détende jamais complètement dans le processus d'ajustement et de réajustement global exigé par les séances de MDMA-solo, il arrive un moment dans l'auto-guérison où la rencontre avec l'inattendu devient plus attendue.

Si, lors des premières séances, vous pouvez ressentir un sentiment de

panique et de peur qui doit être atténué par une respiration profonde, lors des séances ultérieures, il vous sera plus facile de passer à un mode d'acceptation méditative. Pour cette raison, il est utile de bénéficier d'une pratique existante de travail méditatif axé sur la respiration, dont vous pourrez tirer parti.

La thérapie solo à la MDMA n'est donc pas sans rappeler le yoga : il devient beaucoup plus facile de travailler avec la MDMA lorsque votre respiration est utilisée pour passer consciemment à travers et dans des états émotionnels au fur et à mesure qu'ils se présentent. Dans l'ensemble, l'expérience subjective d'une séance de MDMA efficace consiste à courir vers des espaces de votre esprit que vous avez – consciemment ou non – fui auparavant. Cela peut nécessiter un peu de pratique.

Pour vos premières séances de MDMA, la Fondation Castalia suggère une dose de MDMA de l'ordre de 75 à 120 mg, suivie d'une seconde dose, 80 minutes plus tard, de l'ordre de 40 à 60 mg. Cette seconde dose est communément appelée "dose de rappel" ou "booster" et peut maintenir les effets de la MDMA pendant une période plus longue.

Ces doses ne sont pas spécifiées comme étant une dose "idéale", mais simplement comme une dose sûre, connue, qui donnera au voyageur solitaire une vaste impression des capacités de la MDMA. Une fois que vous aurez acquis une certaine expérience dans cette gamme de dosage, vous pourrez décider plus tard d'utiliser moins, ou légèrement plus de

MDMA pendant une séance. De nombreuses variables doivent être prises en compte lors de la prise de décision concernant le dosage.

Lors des sessions ultérieures, vous pouvez choisir d'utiliser différentes combinaisons de doses. Cela inclut la possibilité d'adopter une pratique connue sous le nom de "tapered dosing" (dosage effilé) lorsque, et si, cela est approprié. Le tapered dosing consiste à administrer la dose de rappel de MDMA plusieurs fois à des doses de plus en plus faibles pendant plusieurs heures. Cela a pour effet d'"atterrir" l'expérience de la MDMA en douceur, ce qui facilite la transition entre l'état de MDMA et la conscience éveillée quotidienne. Cela peut s'avérer essentiel lors du traitement des traumatismes les plus extrêmes, c'est-à-dire des traumatismes composés qui ont duré plusieurs jours ou plusieurs semaines. Parmi les exemples de traumatismes extrêmes, on peut citer les épisodes prolongés d'abus rituels, de torture ou de captivité.

Une fois que la première dose de MDMA a été prise, il est bon de régler un minuteur pour 80 minutes. Cela vous rappellera de prendre la plus petite dose de rappel de MDMA. Le délai d'action de la première dose est d'environ une heure, mais il n'est pas rare que les effets, ou l'anticipation des effets, se fassent sentir en quelques minutes. À l'inverse, il se peut que vous ne ressentiez les effets de la MDMA qu'après avoir pris la dose de rappel 80 minutes après la première dose.

Il y a normalement une phase "ça ne marche pas" pour la plupart des nouveaux explorateurs pendant la première heure après avoir ingéré la

MDMA. C'est tout à fait normal et plutôt que de se fixer sur ce sentiment, il est utile de trouver simplement un espace tranquille pour réfléchir et méditer avant que la MDMA ne commence son action.

La raison d'une grande variation eu égard au début des effets est probablement une combinaison de réaction psychosomatique, de métabolisme varié et/ou de résistance. Le régime alimentaire précédant la séance de MDMA et celui du matin aura également un impact sur le taux de déclenchement et la qualité de l'expérience. Nous abordons ces facteurs plus en détail dans le chapitre intitulé Optimiser votre corps pour une séance.

Quelles que soient les causes précises de la variation de la vitesse d'apparition dans chaque cas individuel, la MDMA aura invariablement une certaine influence notable dans les deux premières heures suivant son absorption. Ironiquement, lorsque la MDMA commence à s'infiltrer dans votre tapisserie neurobiologique, vous vous concentrerez probablement sur les éléments qui émergent de votre psyché plutôt que sur le fait que la MDMA "fonctionne".

Les séances de thérapie traditionnelles à la MDMA impliquent que le "patient" s'allonge sur un canapé ou un lit. Nous rejetons cette prescription et avons obtenu plus de succès lorsque les voyageurs solitaires sont libres de choisir l'environnement et la position dans lesquels ils entreprennent leur exploration.

Il est souvent plus efficace de commencer une séance en position

assise et méditative, puis de choisir, plus tard dans la séance, la position qui convient le mieux pour traiter le matériel traumatique au fur et à mesure qu'il se présente. Vous pouvez changer de position plusieurs fois au cours d'une séance, vous étirer, faire un pas, danser ou même courir sur place. L'important est de rester dans un espace sûr, de vous permettre une gamme complète de mouvements et de faire attention aux moyens de défense qui peuvent parfois utiliser des mouvements inutiles pour vous distraire et vous empêcher de traiter un problème interne. Pour plus d'informations à ce sujet, consultez le chapitre intitulé *Introjets de protecteur-persécuteur* .

Une grande partie du travail nécessaire pour guérir un traumatisme avec la MDMA relève du travail interne, et c'est pourquoi il est conseillé de limiter au maximum les distractions pendant une séance. Il est possible de revenir à une position neutre par défaut si vous avez besoin de vous recentrer. Placer un coussin sur le sol et prendre une pose de méditation traditionnelle en croisant les jambes est une pose populaire.

S'asseoir debout sur une chaise peut également être un bon endroit pour commencer une séance.

La Fondation Castalia ne prescrit aucun "Set & Setting" particulier. Voici plutôt quelques exemples qui illustrent la variété des cadres dans lesquels la MDMA peut être utilisée pour guérir. N'hésitez pas à expérimenter avec votre propre environnement pour obtenir un effet optimal :

- Assis debout sur une chaise confortable dans une pièce lumineuse et ensoleillée.
- S'allonger sur un lit dans l'obscurité.
- Assis sur le sol, entouré d'albums de photos d'enfance.
- Devant un piano.
- Dans un jardin calme et inoccupé où vous ne serez pas dérangé.
- Dans une chambre d'hôtel avec un panneau "Ne pas déranger" sur la porte.

Ce ne sont là que quelques exemples pour donner une idée de la diversité des espaces dans lesquels la MDMA peut être utilisée en toute sécurité par un voyageur solitaire. Les considérations les plus importantes sont la solitude, l'intimité, la paix et la tranquillité.

Si les distractions sont réduites au minimum, nous avons appris à nous fier au sens instinctif d'une personne qui sait comment et où elle veut guérir. En règle générale, vous pouvez choisir l'endroit où vous voulez entreprendre vos séances solitaires en vous posant la question suivante : « S'il existait un espace calme et doux, où j'aimerais me retrouver en tant qu'enfant et avoir une conversation avec cet enfant : où pourrais-je rencontrer cet enfant pendant huit heures, sans être distrait, et qu'y aurait-il d'autre dans cet espace ? »

Le plus important est que vous vous sentiez en sécurité, à l'aise et éloigné des gens. Bien que cela puisse sembler quelque peu dérangent au départ, c'est précisément ce sentiment de ne pas vouloir être seul, ou de craindre ce qu'une séance en solitaire pourrait entraîner, qui constitue

votre résistance au processus de véritable rencontre avec vous-même. Si vous cohabitez avec d'autres personnes, vous devrez leur demander de respecter votre besoin de temps seul. Le processus peut se dérouler pendant que d'autres personnes sont à proximité, mais résistez à l'envie d'entrer en contact avec elles avant la fin de votre séance. Il est très facile de se laisser distraire. La socialisation pendant une session MDMA Solo planifiée est souvent une forme de résistance psychologique à la confrontation de votre propre paysage intérieur.

Par précaution, pour les deux premières séances, au minimum, nous vous recommandons d'avoir accès au numéro de téléphone d'un ami de confiance que vous pouvez appeler en cas d'urgence absolue. Nous vous conseillons aussi vivement de vous écrire une note avant la séance et de l'afficher bien en vue dans la salle. Cette note devrait se lire comme suit : « Tu peux le faire. Aie confiance en toi. Je t'aime. Tout ira bien ».

Cette note devrait être suffisante pour vous rappeler de persister dans votre voyage intérieur seul, sans chercher une aide extérieure. Après tout, l'objectif ici est de construire de solides ressources internes, et non de créer de nouvelles dépendances. Plus vous persisterez à visiter, et à revisiter vos traumatismes dans un espace sûr et fiable, seul, plus vous construirez l'infrastructure d'auto-soins qui a été dépouillée de tant d'entre nous dans notre enfance.

Il est essentiel, le matin d'une séance de MDMA, de manger un petit déjeuner léger et simple – un porridge, par exemple. Il est également

conseillé de préparer au moins trois smoothies aux fruits frais (environ 300 ml chacun), un en-cas léger (pour la moitié de la séance) et un dîner (pour l'après). La consommation de ces trois smoothies à intervalles réguliers pendant votre séance de MDMA Solo réduira au minimum le risque de "descente" une fois que les effets de la MDMA se seront dissipés. Les smoothies peuvent être consommés à des intervalles d'environ deux heures au fur et à mesure de la séance. Le dîner peut comprendre une salade de fruits en guise de dessert. Vous pouvez également compléter après la séance avec une pilule multivitaminée standard.

En prenant soin de soi et en dormant suffisamment, les causes nutritionnelles des effets secondaires de la MDMA (aux doses décrites dans le chapitre suivant) peuvent être éliminées.

Si, après avoir suivi scrupuleusement nos recommandations nutritionnelles, on ressent encore une "descente", il est très probable que ce sentiment soit une contre-attaque des défenses internes et non un effet secondaire inhérent à l'expérience de la MDMA elle-même.

Une importante campagne de propagande a été menée contre la MDMA par des gouvernements autoritaires. Cette propagande a été aggravée par la consommation populaire d'"ecstasy" (une forme de MDMA couramment adultérée dans la rue) dans les clubs.

La consommation occasionnelle d'"ecstasy" (la drogue de la rue) a ajouté à l'hystérie entourant la consommation respectueuse de MDMA

(le composé pur et cristallin). De nombreux clubbers négligent leur santé lorsqu'ils consomment de l'"ecstasy". En outre, de nombreux clubbers consomment de l'"ecstasy" qui n'est pas de la MDMA pure. L'"ecstasy" de rue est généralement mélangée à toutes sortes d'autres substances, dont le speed (méthamphétamine), un additif notoirement malsain.

Même la MDMA pure – lorsqu'elle est disponible dans la rue – est souvent utilisée de manière inappropriée dans un club. De ce fait, beaucoup de gens prétendent que la sensation de "descente" (comedown) est une conséquence naturelle de l'expérience de l'"ecstasy" ou de la MDMA. Cette affirmation est trompeuse. La Fondation Castalia a observé que la plupart des "descentes" sont une conséquence évidente de la déshydratation, du manque de sommeil, de mauvaises habitudes alimentaires ou de l'utilisation de la MDMA pour échapper à des sentiments plutôt que de s'y engager [échappatoire vs. exutoire]. Les sentiments de descentes peuvent également être la conséquence de l'utilisation par les clubbers d'une substance complètement différente de celle qui leur aurait été vendue.

STRATÉGIES DE DOSAGE

Dans le but d'entreprendre une thérapie à la MDMA en solo, la propagande du gouvernement a soulevé une préoccupation principale pour le voyageur, qui est la suivante: Quels sont les risques pour mon cerveau et mon corps en prenant de la MDMA ?

Bien que nous encourageons chaque lecteur à faire ses propres recherches, la Fondation Castalia a découvert que la MDMA, à des doses inférieures à 300 mg (en trois doses dégressives ou plus sur une seule séance) ne provoque pas d'effets secondaires négatifs perceptibles à long terme dans la population humaine. En fait, c'est tout le contraire.

Nous ne considérons pas cette dose de 300 mg comme un point de départ pour les séances en solo, mais comme un maximum absolu de séances – un total qui peut être utilisé pour traiter les traumatismes les plus extrêmes – par exemple, les abus rituels importants.

Voici un exemple de stratégie de dosage progressif de 300 mg pour faire face à des traumatismes extrêmes :

- 120mg MDMA après la première dose
- 60mg MDMA 80 minutes après la première dose
- 50mg MDMA 160 minutes après la première dose
- 40mg MDMA 240 minutes après la première dose
- 30mg MDMA 320 minutes après la première dose

La Fondation Castalia n'a connaissance d'aucun traumatisme nécessitant plus de 300 mg de MDMA au total pour être traité. Plus généralement, deux faibles doses (75-120 mg, première dose ; 60 mg, deuxième dose) peuvent être utilisées très efficacement lors de séances en solo, sans qu'il soit nécessaire d'augmenter ou de diminuer la dose.

L'un des objectifs de la thérapie à la MDMA en solo consiste à atteindre un point où vous pouvez choisir votre propre dose, dans des limites de sécurité connues. La Fondation Castalia a déterminé que la stratégie de dosage la plus prudente pour un débutant consistait en une dose unique de 75 mg. Cela vous permettra de comprendre un peu mieux la nature de l'expérience de la MDMA. Pour autant, à un moment donné de votre programme d'auto-guérison, vous commencerez à développer un sens intuitif – consciemment ou non – de ce qui pourrait se passer lors de la prochaine séance, et à doser de manière adéquate.

Des doses plus faibles de MDMA peuvent parfois s'avérer insuffisantes pour apporter un soutien à un survivant lorsqu'un traumatisme extrême doit être traité. Il peut en résulter un sentiment de

malaise et d' "être au bord d'un précipice". De même, une dose trop élevée peut amener une personne à naviguer béatement au-delà du contenu traumatisant. Il peut alors s'avérer difficile de se concentrer sur l'objectif de la séance.

La dose optimale de MDMA pour une séance en solo dépend donc de deux facteurs :

1. La gravité du traumatisme à guérir.
2. Les limites de sécurité connues / la tolérance personnelle à la MDMA.

Après une dizaine de séances, les voyageurs solitaires atteignent un état de symbiose avec la MDMA et peuvent choisir leur propre dose pour les séances, dans les limites de sécurité connues. Nous recommandons d'effectuer ces dix premières séances en utilisant la stratégie de la première dose de 75-120 mg et de la deuxième dose de 60 mg. Cela vous fournira une bonne base pour prendre des décisions posologiques personnalisées plus tard dans votre voyage

SUIVI

Dans les heures ou les jours qui suivent une séance, vous pouvez ressentir diverses émotions. Ces émotions peuvent aller du calme, d'un sentiment de connexion et de joie, jusqu'à la dépression, l'anxiété et la confusion. La guérison, surtout après un traumatisme profond, est rarement un cheminement linéaire. Au contraire, vous êtes plus susceptible de vivre un voyage de guérison grâce à la MDMA qui oscille entre des sentiments positifs et négatifs puis, avec le temps, tend vers l'amélioration.

Le processus de guérison à long terme à l'aide de la MDMA a tendance à se faire selon la séquence, deux pas en avant et un pas en arrière. Les percées sont souvent suivies de contre-attaques par les processus internes qui vous ont habituellement protégé de tous les effets d'un traumatisme précoce.

Pour utiliser une métaphore : chaque fois que vous utilisez la MDMA pour franchir les "portes du château" de votre psyché afin de libérer les parties de vous qui sont emprisonnées dans les pièces intérieures, il y a généralement une contre-attaque courte mais inconfortable. Cette

contre-attaque indique que les "gardiens" qui ont abandonné leur poste sous l'effet calmant de la MDMA sont maintenant réactivés et choqués de découvrir que les portes du "château" ont été ouvertes et les prisonniers libérés.

Cette situation peut sembler quelque peu bizarre : pourquoi votre psyché contiendrait-elle des "gardes" qui vous attaquent ? L'explication est simple : ces "gardes" ont été créés au moment d'un traumatisme grave pour fermer et isoler des zones d'expérience qui, autrement, vous auraient affaibli.

Avec le temps, la fonction de ces "gardiens" internes est devenue inutile, mais ils ont persisté dans leur travail. Ainsi, ces "gardiens" ou "introjecteurs" sont à la fois des "protecteurs" – ils vous protègent contre les traumatismes accablants – et des "persécuteurs" – ils vous persécutent en limitant votre liberté de sentiments et d'expression. Il s'agit d'une explication superficielle et vous pouvez en apprendre davantage sur les mécanismes internes de gestion des traumatismes dans la section de ce livre intitulée Persécuteur Protecteur Introjets.

Le suivi post-séance est extrêmement important. L'objectif du suivi est de vous calmer et de vous apaiser dans les heures et les jours qui suivent une séance de MDMA. Il existe de nombreuses façons de le faire, mais au niveau le plus élémentaire, la Fondation Castalia a constaté que la préparation d'un endroit doux et calme pour dormir, de smoothies aux fruits frais et d'un repas léger sont de bonnes façons de clore une séance.

Ne vous attendez pas nécessairement à vous sentir mieux immédiatement après une séance de MDMA. Il faut parfois un ou deux jours pour déterminer pleinement l'effet d'une séance sur votre bien-être général. Il arrive souvent que des progrès importants soient réalisés dans les jours qui suivent une séance de MDMA plutôt que durant la séance elle-même.

Afin de maximiser les chances que de telles avancées se produisent, il est conseillé de s'assurer que vous disposez d'au moins un jour de congé après une séance. Cet espace et ce temps vous donneront l'occasion de réfléchir aux éléments qui ont émergé pendant la session et d'explorer les sentiments et les émotions qui se manifestent généralement. Naturellement, avec un horaire de travail type, cela signifie que vous devrez peut-être consacrer de nombreux week-ends à votre travail de thérapie.

La MDMA est un outil thérapeutique puissant, mais c'est une erreur de supposer que votre séance se termine lorsque les effets tangibles de la MDMA s'estompent. Le plus souvent, la thérapie à la MDMA en solo est un processus qui se déroule sur plusieurs jours, semaines et mois.

Vos séances de MDMA en solo ponctueront ce processus par des moments de révélation plus profonds et l'excavation de matériel traumatique. Cependant, les intervalles entre les séances font partie de l'expérience. De nouvelles réalisations, découvertes et moments de guérison peuvent survenir à tout moment une fois votre cheminement entamé.

Guérir avec la MDMA est un parcours qui, moyennant un engagement total, constitue un nouveau choix de vie : c'est le choix de se sentir et de s'accepter soi-même à tout moment, partout. Ne vous attendez pas à ce que les moments de deuil, de tristesse, de joie ou de confusion se limitent aux seules heures allouées à la séance de MDMA. À la fin du processus de guérison, vous serez devenu un expert de l'écoute de soi et de l'attention portée à soi-même, tant pendant une séance que dans le monde extérieur.

Beaucoup d'entre nous qui entreprennent une thérapie en solitaire à la MDMA ont, en raison de la nature même de leur traumatisme précoce, lutté pour adopter une routine saine d'autogestion de la santé. Il importe donc d'être vigilant pendant le processus de guérison. En effet, vous vous apprendrez une toute nouvelle façon de vous comporter, tant sur le plan personnel qu'interpersonnel. Au fur et à mesure que le processus de guérison de la MDMA se déroule, il est normal de subir des revers momentanés qui vous amènent ensuite à mieux comprendre les façons dont on vous a appris à vous négliger, à vous ignorer ou à vous maltraiter. Ces comportements ont été, le plus souvent, programmés en vous par la façon dont les 'soignants' vous ont traité durant la phase la plus vulnérable et la plus formatrice de votre vie : L'enfance. En bref, en tant qu'enfant, nous apprenons à nous traiter à l'intérieur comme nous sommes traités par les autres à l'extérieur.

Les ordres et les réprimandes répétitifs de nos soignants en viennent

souvent à supplanter notre voix intérieure d'enfant. Beaucoup d'entre nous, en tant qu'adultes, ont oublié comment et quand notre voix intérieure nous a été enlevée. Nous avons oublié comment notre confiance en soi a été détournée par une personne en charge depuis longtemps disparue.

Par conséquent, beaucoup d'humains ne contrôlent pas totalement leur façon de penser et d'agir parce qu'ils restent sous l'emprise des fantômes des "programmeurs" de leur enfance.

En résumé : ne vous attendez pas à ce qu'une seule séance de MDMA améliore votre sentiment général de bien-être. Parfois, c'est le contraire qui peut se produire. Néanmoins, au fil des séances, vous devriez constater une amélioration de votre calme et de votre connexion avec le monde et les autres personnes.

Il est essentiel de prendre soin de vous immédiatement après une séance. Préparez-vous à l'éventualité que vous vous sentiez extrêmement épuisé et fatigué après avoir traité des éléments difficiles. Dans ces moments-là, essayez d'établir un rapport avec vous-même comme vous le feriez avec un enfant : Mangez sainement, hydratez-vous, couchez-vous au coucher du soleil et rappelez-vous que le processus comporte des moments d'échec mais que, dans l'ensemble, le voyage en vaut la peine.

Comme toujours, la médiation, le yoga ou la thérapie d'appoint avec du LSD à faible/micro dose peuvent être extrêmement utiles pour gérer

les séquelles parfois difficiles du travail de guérison des traumatismes profonds avec la MDMA.

INTÉGRATION

Comme pour le traitement psychédélique traditionnel, la MDMA bénéficie d'une "phase d'intégration". L'intégration signifie que l'on réunit quelque chose en un tout, que l'on unit. Dans le cadre de la thérapie à la MDMA, l'intégration désigne le processus d'introduction et de réintroduction de vous-même à l'objet antérieure de votre dépression (ce qui signifie "poussé vers le bas") qui s'est réveillé pour guérir pendant votre séance de MDMA. Une phase d'intégration est entreprise par le voyageur solo dans les jours ou les semaines qui suivent une séance de MDMA et peut prendre plusieurs formes.

Une phase d'intégration de la MDMA a lieu dans l'intermède entre les sessions de MDMA. C'est une période pendant laquelle vous traitez et réfléchissez sur les informations enfouies qui ont été exhumées lors de la session précédente. Cette phase implique généralement une activité ou une tâche entreprise dans l'intention spécifique de libérer le corps des abréactions ou des sentiments non résolus d'une séance de MDMA.

Par exemple, lorsque vous revisitez une expérience de violence infantile alors que vous êtes assisté par la MDMA, vous pouvez revivre

une série de sentiments et de tensions qui sont liés à cet acte de violence spécifique. Bien que la plupart de ces sentiments soient libérés pendant la séance de MDMA en solo, d'autres le sont souvent dans les jours qui suivent la séance.

Il est fréquent que ces sentiments difficiles persistent dans la vie quotidienne après la séance, en particulier lors d'épisodes traumatiques plus graves. Un effort conscient doit donc être engagé pour trouver l'espace et le temps nécessaires pour désamorcer en toute sécurité ces tensions connexes.

L'intégration d'une séance de MDMA est aussi importante que la séance elle-même. L'intégration est l'occasion de travailler sur des émotions précédemment refoulées [négligées ? niées ?] et d'établir un nouveau sens de sa plénitude personnelle. L'intégration est le processus par lequel vous acceptez et intercalez votre identité antérieure avec une identité actualisée [mise à jour] qui inclut le contenu traumatique précédemment éteint.

La marche, la natation, la méditation, le yoga, le dessin, le journal intime ou la musique sont autant de moyens possibles d'intégrer les informations provenant d'une séance de MDMA. L'intention de ces activités étant de réfléchir à ce qui s'est passé pendant votre séance de MDMA, vous pourrez ainsi acquérir une nouvelle compréhension de votre passé et de votre présent.

La Fondation Castalia ne souhaite pas prescrire une méthode

particulière d'intégration. Nous avons cependant observé de grands résultats chez ceux qui font de longues et paisibles promenades dans la nature, en particulier autour d'un lac, et qui ont l'intention d'utiliser ce temps pour intégrer leur session de MDMA. Toute activité calme et réfléchie qui procure de l'espace et du temps pour réfléchir peut se révéler un excellent moyen de traiter une séance. Nous rejetons l'approche traditionnelle d'intégration avec un "thérapeute" ou un "groupe de soutien". Cette approche est susceptible de provoquer une reconstitution ("re-enactment" en Anglais, c-à-d. le fait de revivre/recréer mentalement un évènement traumatique passé], une distraction et un déplacement.

Les voyageurs solitaires/solo qui ont vécu des traumatismes complexes pendant de nombreuses années impliquant de nombreux agresseurs peuvent trouver utile de dresser une grande "carte" de leurs expériences, qu'ils complètent après chaque séance.

En effet, l'excavation d'un traumatisme de cette ampleur peut s'apparenter à la reconstitution d'un puzzle complexe et nécessitera des phases d'intégration prolongées au cours desquelles les aspects brisés de la psyché auront le temps de désamorcer complètement leurs tempêtes affectives. La colère peut être une émotion importante pendant ces phases d'intégration, il est donc conseillé de trouver un moyen sûr et pratique de l'exprimer sans la projeter sur un autre être humain. Certains voyageurs solitaires constatent que l'acquisition d'un punching-ball et de

gants de boxe est un moyen essentiel de libérer la colère pendant cette période.

Frapper un punching-ball, un oreiller ou quelque chose de similaire n'est pas nécessairement une solution à long terme au problème de la colère fractionnée. L'expression de cette colère est une soupape de libération de l'énergie qui alimentait auparavant la dépression, et qui doit maintenant être dirigée ailleurs. Si nous ne frappons pas le punching-ball ou l'oreiller, nous risquons de "frapper", littéralement ou psychologiquement, une autre personne. Cette énergie auparavant latente doit aller quelque part, même si ce processus de libération n'est pas la résolution ultime du problème. La résolution ultime, bien sûr, consiste à intégrer l'aspect fractionné.

FRÉQUENCE DES SESSIONS

Après avoir observé des centaines de sessions de MDMA et écouté les rapports des voyageurs solitaires, la Fondation Castalia a déterminé qu'une fréquence initiale de session d'une fois tous les deux mois est un bon point de départ.

La Fondation Castalia a déterminé que, dans les cas les plus graves, il peut falloir plus de cent séances de MDMA, entreprises sur plusieurs années, pour guérir et déprogrammer complètement un être humain. En règle générale, plus une personne est jeune, moins elle aura subi de traumatismes et de conditionnement social nuisibles, et moins il lui faudra de temps pour guérir.

Ne laissez pas la perspective d'un long parcours de guérison vous dissuader de suivre la voie de l'auto-guérison. Ce processus peut sembler difficile et ardu, mais presque à chaque séance, on assiste à un nouvel épluchage des couches défensives. Et de nombreuses séances procurent un sentiment accru de plénitude, d'amour et d'interconnexion.

Au fil des séances, vous vous rendrez probablement compte que votre culture a conçu toutes sortes de terminologies élaborées pour vous

piéger. Par exemple : De nombreux médecins ont regroupé divers groupes de symptômes de traumatismes graves et les ont étiquetés avec toutes sortes de terminologies bizarres et élaborées dans un manuel sacerdotal appelé DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux). C'était une erreur.

Tout, de l'anxiété à la schizophrénie, en passant par la dépression, le TDAH et l'anorexie, est un symptôme de traumatisme et non une maladie distincte. Malheureusement, de nombreux médecins sur Terre ont, pendant des décennies, traité ces groupes de symptômes comme s'ils n'avaient aucune cause.

Thomas Szasz, qui a écrit *Le mythe de la maladie mentale* (1961), a observé que le diagnostic est le moyen par lequel les médecins, les psychologues et les psychiatres contrôlent et stigmatisent les gens.

Szasz a observé que, dans nos sociétés, « si vous parlez à Dieu, vous priez ; si Dieu vous parle, vous êtes schizophrène ». En d'autres termes : La maladie mentale est une construction sociale dans la tête du diagnosticien.

R.D. Laing est arrivé à une conclusion tout aussi rafraîchissante après un travail approfondi en tant que psychiatre, en écrivant que « la folie est une adaptation parfaitement naturelle à un environnement totalement contre nature et négatif ».

Le parfait exemple moderne d'un mythe diagnostique moderne est le TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité). Le TDAH

regroupe un ensemble de symptômes courants résultant d'abus extrêmes dans l'enfance. Pourtant, il est généralement considéré à tort comme une maladie sans racines.

L'une des raisons pour lesquelles le TDAH est un diagnostic moderne si populaire tient au fait qu'en pathologisant les symptômes de la détresse, nous évitons de contester les causes de la détresse. Par conséquent, les soignants qui créent le groupe de symptômes du TDAH par le biais d'abus évitent d'avoir à rendre des comptes.

La Fondation Castalia ne nie pas que le TDAH existe conceptuellement : c'est-à-dire qu'il s'agit d'un terme que certains médecins utilisent pour décrire un faisceau de symptômes. Mais nous n'avons rien vu qui prouve que cette étiquette n'est rien d'autre qu'un moyen de distancier une personne de la réalité de son enfance, de la raison pour laquelle elle présente ce groupe de symptômes.

Les symptômes du "TDAH" – être hyper-alerte, distrait et penser de façon obsessionnelle – ont gardé de nombreuses personnes en vie pendant l'enfance. L'enfant qui est menacé doit constamment surveiller son environnement et anticiper le prochain mouvement de l'agresseur.

Cela finit par devenir habituel et évolue, en fin de compte, pour devenir le mode de relation par défaut de l'enfant avec le monde. Ce que les médecins appellent le TDAH est une adaptation fonctionnelle à des circonstances défavorables : Une réaction logique au chaos et aux risques persistants dans l'environnement immédiat de l'enfance.

Ensuite, à la clinique, la réaction logique de l'enfant à son environnement est transformée en "maladie" par la myopie d'un "médecin". En d'autres termes : la réaction du survivant à la maltraitance est qualifiée de problème. Le déclencheur environnemental de ces symptômes n'est jamais correctement étudié. Comme l'a fait remarquer Alice Miller, « La victimisation des enfants n'est interdite nulle part ; ce qui est interdit, c'est d'écrire à ce sujet ».

Pour utiliser une métaphore : Avec le TDAH, c'est comme si vous aviez une blessure par balle, mais au lieu de reconnaître qu'on vous a tiré dessus, tous les médecins autour de vous disent que vous avez une maladie appelée SDLP - Saignement De La Peau.

C'est l'état actuel de la science médicale sur Terre. Un endroit où, métaphoriquement, personne ne considère la balle qui a causé la blessure ; ou ne veut parler du tireur. C'est parce que le tireur mène souvent la barque.

Les "tireurs" sont souvent en position de pouvoir. Il est donc tabou de parler d'eux ou de l'effet qu'ils ont sur nous. L'un des principaux exemples de tabou concernant les "tireurs" réside dans le fait que 20 % des filles (1 sur 5) et 8 % des garçons (1 sur 12,5) seront victimes d'abus sexuels avant leur 18e anniversaire (Pereda et al, 2009), souvent au sein de leur famille d'origine, et certainement tous au sein de la "famille" plus large de l'humanité elle-même. Ces chiffres sont susceptibles de sous-estimer le problème. D'autres chercheurs (Enquête sur la santé dans les

collectivités canadiennes de 2012 sur la santé mentale) ont découvert un chiffre plus proche de 1 enfant sur 3 victime d'abus.

Des abus d'une telle gravité et d'une telle ampleur ne peuvent avoir lieu que dans une société qui y consent collectivement. Ce consentement est obtenu par la participation, l'habilitation et le déni : en d'autres termes, de nombreuses institutions médicales et gouvernementales qui proposent des termes tels que TDAH et rédigent des manuels comme le DSM-5, opèrent précisément dans le cadre de la même construction idéologique qui permet à ces abus généralisés de se produire.

Toute personne qui lit ce livre et qui a été étiquetée par des "professionnels" comme souffrant d'un problème de santé mentale peut trouver intéressant de regarder le film *Family Life* (Ken Loach, 1971). Ce film remarquable suit la vie d'une jeune femme, Janice, dont la réaction contre ses soignants violents est considérée comme une maladie mentale. Ce film est le meilleur exemple des théories de R.D. Laing en pratique : la société ne peut pas accepter la réalité de la maltraitance, c'est pourquoi la victime est étiquetée comme étant le problème et est "médicamentée".

De nombreuses institutions médicales cherchent à dissimuler les véritables causes des problèmes de santé mentale en utilisant des étiquettes sans issue telles que la "dépression".

En d'autres termes : la communauté médicale reçoit des certificats de validation des mêmes institutions qui ont une mainmise prédatrice sur

votre planète. Il est rare que ces institutions délivrent un certificat à une personne qui refuse de cacher ses abus, consciemment ou non.

Il est également probable que vous ayez été conditionné à croire en un état appelé SSPT (Syndrome de Stress Post-Traumatique) qui affecte une petite partie de la planète. La réalité veut que presque tout le monde sur Terre vit dans un état de stress post-traumatique. Ceux que nous considérons comme souffrant de SSPT ont simplement franchi le seuil d'une ligne rouge arbitraire que certains médecins ont utilisée pour classer ceux d'entre nous qui présentent les symptômes les plus graves d'un traumatisme.

Il s'agit d'une considération importante pour déterminer la fréquence de vos séances de MDMA et le nombre total de séances que vous entreprenez. Certaines des théories les plus populaires concernant la MDMA suggèrent que l'objectif est de traiter une personne jusqu'à ce qu'elle tombe sous le seuil [du radar] d'un diagnostic de SSPT.

À la Fondation Castalia, nous réfutons complètement cette idée. Notre objectif vise à ce que les humains se réalisent, vous permettant ainsi d'atteindre votre plein potentiel en tant qu'inventeurs, créateurs et amoureux/amant(e)s. Ces objectifs peuvent sembler nobles, voire idéalistes, mais ils sont à la portée de tous ceux qui choisissent de s'auto-explorer avec la MDMA.

Au cours d'une thérapie traditionnelle à la MDMA, lorsqu'une personne tombe en dessous du seuil de diagnostic du SSPT, elle a

souvent simplement réduit son niveau de souffrance à un niveau inférieur à la pire catégorie de souffrance possible. À notre avis, il n'y a pas lieu de s'en réjouir. C'est un peu comme si on se réjouissait parce que les gardiens de la prison dans laquelle vous êtes détenu vous ont libéré de l'isolement et vous ont placé dans une cellule de prison "normale".

La Fondation Castalia défend un tout autre objectif. Nous pensons que la seule évasion qui vaille la peine est une évasion complète. C'est pourquoi notre protocole MDMA-solo est conçu pour faire passer un être humain serviable, socialement conditionné et amnésique de naissance à une personne vivante, libre de pensée, pleinement consciente de son enfance et autodéterminée. Ce n'est pas une mince affaire et cela nécessitera une longue et parfois épuisante ascension au sommet du Mont Conscience.

Pour revenir à ce que cela signifie en termes de fréquence des séances : le voyageur solitaire/solo, après un an de sessions, espacées de deux mois, commencera à remarquer une augmentation de la vitesse et de l'efficacité de ses phases d'intégration. Au fil du temps, le voyageur solitaire deviendra plus adepte de pratiques auxiliaires comme le yoga, la méditation et l'auto-réflexion. À mesure que ces pratiques deviennent plus efficaces, les intervalles entre les séances de MDMA peuvent être réduits en conséquence.

En d'autres termes : Plus vous vous améliorez dans le traitement d'une séance de MDMA dans les jours qui suivent, plus vous pouvez

programmer des séances. En fin de compte, la programmation des sessions à quatre ou cinq ans peut être portée à des fréquences pouvant aller jusqu'à deux fois par mois et, dans certains cas, à une fois par semaine.

Une fois de plus, cette découverte est en opposition directe avec la propagande de certains qui prétendent que la MDMA est terriblement neurotoxique. Si cela vous préoccupe et que vous souhaitez en savoir plus sur les pratiques de santé qui éliminent considérablement les risques de dommages causés par la MDMA, veuillez consulter le chapitre intitulé Optimiser votre corps.

Chaque voyageur solitaire aura sa propre façon de travailler avec la MDMA et la fréquence des séances devrait en fin de compte être déterminée par votre intuition et votre expérience. Il se peut que vous ayez l'impression, au début de votre guérison, de ne pas avoir d'intuition forte ou fiable. Elle vous a été enlevée dans votre enfance. Cependant, votre compétence intuitive, ainsi que d'autres nouvelles capacités, se développeront au fur et à mesure que vous progresserez dans l'expérience de la thérapie en solo.

L'expérience de guérison par la MDMA elle-même peut être considérée comme un camp d'entraînement pour développer la confiance en soi, une confiance en soi qui a été conditionnée par les pratiques socioculturelles d'"éducation des enfants" sur cette planète.

Dans certains cas, il est possible qu'une personne n'ait vécu que

quelques traumatismes importants. Dans ces cas plus rares, il est plausible qu'un nombre de séances moins élevé soit nécessaire. Néanmoins, le plus souvent, il y aura une vaste constellation d'expériences à traiter.

En raison de la façon dont les systèmes sociaux s'entrecroisent sur cette planète, le vieil adage chamanique est vrai : notre village est malade. Cela signifie que si n'importe lequel d'entre nous sur la planète souffre, est dans la confusion ou la servitude, nous le sommes tous, et nous portons tous divers aspects de ce traumatisme dans notre propre vie.

La plupart des premiers traumatismes sont comme un caillou jeté dans un étang. Même s'il n'y a eu qu'un seul événement précipitant, les répercussions de cette expérience auront provoqué de nombreux événements traumatisants ultérieurs. Il serait peu probable (mais pas impossible) de traiter tout cela en deux séances, par exemple. Mais nous ne l'excluons pas totalement.

Vous êtes le meilleur juge de votre parcours de guérison : Attendez de voir si une phase "dépressive" ou difficile, éprouvante se reproduit, ou si vous revenez (ou ressentez l'envie de revenir) à des comportements compensatoires ou à des dépendances. La Fondation Castalia utilise ces éléments comme de puissants marqueurs de la nécessité de faire une séance supplémentaire.

La dépression est une répression. Et nous ne le disons pas à la légère : l'expérience l'a prouvé à maintes reprises. Chaque séance de MDMA que

la Fondation Castalia a vu programmée pendant une phase dépressive a presque immédiatement mis en évidence le contenu traumatique sub-conscient qui a nécessité que la personne "déprime" (c'est-à-dire qu'elle "pousse vers le bas") son état émotionnel.

QUAND AI-JE TERMINÉ?

Depuis des milliers d'années, les cultures de la Terre utilisent les psychédéliques et d'autres technologies de transformation de la conscience pour se connecter à elles-mêmes, aux autres et à la planète. Notre culture de consommation moderne est unique en ce sens qu'elle n'endosse pas actuellement un sacrement psychédélique comme élément central de l'expérience communautaire. Le plus proche que notre société ait d'un tel sacrement est l'alcool - la drogue sociale la plus dangereuse au monde - et un agent de contraction (plutôt que d'expansion) de la conscience.

Comparez notre interdiction sociétale des psychédéliques avec, par exemple, ce que nous savons des cultures sud-américaines dans lesquelles l'ayahuasca était (et est toujours) utilisée régulièrement au sein de la société pour résoudre les conflits, se connecter avec la flore et la faune, guérir les maladies et rétablir l'équilibre. L'ayahuasca élargit la conscience, crée une prise de conscience et résout les problèmes.

La MDMA, comme l'ayahuasca, peut être utilisée non seulement comme un outil de guérison, mais aussi comme un facilitateur de

communication entre la biosphère vivante de la planète et nous, les humains.

Vous pourriez considérer la MDMA, comme l'ayahuasca, le LSD et d'autres agents de la famille des agents de transformation de la conscience, comme une sorte de téléphone cosmique - un moyen d'entrer en contact avec l'écosystème planétaire plus large et au-delà. Nous mentionnons ceci parce que vous atteindrez finalement un point dans votre cheminement avec la MDMA où le traumatisme de votre biographie sera en grande partie résolu. Cela ne signifie pas pour autant que vous devez cesser de consommer de la MDMA dans votre vie. Vous pourriez plutôt, à ce stade, décider de consommer de la MDMA une fois par an dans un cadre calme et respectueux, afin de maintenir le contact avec les domaines de conscience plus vastes qui nous entourent.

Si vous n'avez pas encore fait l'expérience de l'une de ces technologies d'expansion de la conscience, l'idée que la MDMA puisse potentialiser votre connexion avec une sorte de méta-conscience planétaire super-matérielle peut sembler extraordinaire. Nous allons donc nécessairement laisser ce sujet de côté, car ceux qui ont déjà fait l'expérience d'une telle liaison de communication cosmique savent déjà de quoi nous parlons, et ceux qui n'en ont pas encore fait l'expérience douteront naturellement que cela soit possible. C'est, malheureusement, la mesure dans laquelle beaucoup d'entre nous ont été socialement conditionnés par nos cultures blessées : On nous dit, depuis l'enfance, qu'il n'y a pas de magie.

En fait, il y a de la magie partout.

Une autre chose importante à garder à l'esprit quand on se lance dans l'auto-thérapie à la MDMA, c'est le risque d'un "fausse-fin". Cela se produit lorsque, après plusieurs séances de thérapie à la MDMA en solo, vous atteignez un état de confiance qui vous permet de croire que vous avez creusé le cœur du traumatisme. Parfois, cela peut être une façon intelligente pour l'"ego" (image de soi actuelle) d'éviter la confrontation avec de nouveaux matériaux qui, enfant, menaçaient de détruire l'organisme. D'autres fois, cela peut véritablement représenter une fin au travail de thérapie.

Il existe un moyen simple de déterminer si vous avez véritablement désamorcé l'ampleur de votre traumatisme : Continuez à suivre des séances de MDMA en solo à intervalles réguliers jusqu'à ce qu'aucun élément biographique traumatisant n'apparaisse au cours de la séance.

Pour utiliser une métaphore : le puits est sec quand il n'y a plus d'eau qui remonte dans le seau.

Au moment où les séances sont claires, lumineuses et douces, vous savez que vous pouvez arrêter de soulever le seau. À ce stade, vous pouvez décider de remplacer la MDMA par la méditation, le yoga ou une autre pratique de reconnexion, ou vous pouvez choisir de continuer à utiliser la MDMA comme un sacrement religieux (au vrai sens du terme, qui signifie "reconnecter") une ou deux fois par an.

DÉ-MODÉLISATION

Il est extrêmement difficile d'induire un changement de comportement à long terme chez un être humain adulte. Cela est dû au fait que nos comportements habituels s'inscrivent dans notre paysage neurologique personnel. Ce processus de gravure est similaire à la façon dont une rivière érode un canal de plus en plus profond dans son lit au fil des ans.

Comme pour cette rivière, l'eau de nos pensées aura tendance à suivre les mêmes voies que par le passé, encore et encore, jusqu'à ce que ces rivières peu profondes deviennent de grands canyons. Ce processus se déroule de l'enfance à l'âge adulte.

La plupart des adultes ont donc ces grands "canyons" métaphoriques dans leur tête. C'est la raison pour laquelle il est si difficile de modifier le comportement d'un adulte : Les adultes ne sont pas neurobiologiquement conçus pour changer d'avis.

Heureusement, nous avons un moyen, en tant qu'adultes, de changer d'avis et de réorienter ces anciens fleuves de l'endoctrinement de l'enfance. Nous disposons de ces méthodes depuis des siècles mais, dans le monde dit "développé", nous les avons oubliées. Ces méthodes

comprennent la méditation, le yoga et d'autres pratiques ésotériques. Cependant, le moyen de loin le plus infallible pour changer notre comportement à l'âge adulte est l'utilisation d'un psychédélique.

Un médicament psychédélique (qui signifie "révélateur d'âme" ou "révélateur d'esprit") vous permet d'examiner votre paysage intérieur existant et, avec de la pratique et de la détermination, de le reprogrammer. Ce qui est plus facile à dire qu'à faire.

La Fondation Castalia doit insister à nouveau sur ce point : Il est très difficile d'induire un changement de comportement à long terme chez les adultes. Cependant, il est possible d'y parvenir. Un tel état d'auto-programmation a été décrit par des scientifiques tels que John C. Lilly comme un état de méta-programmation. Lilly a écrit un livre intitulé *Programming and Metaprogramming in the Human Biocomputer* (1968). Ce livre mettait en avant l'idée que les humains sont des systèmes élaborés et programmables mais que, pour beaucoup d'entre nous, cette programmation reste inconsciente.

Lilly a observé que "tous les êtres humains, toutes les personnes qui atteignent l'âge adulte dans le monde aujourd'hui sont des bio-ordinateurs programmés. Aucun d'entre nous ne peut échapper à sa propre nature d'entité programmable. Littéralement, chacun de nous peut être notre programme, ni plus, ni moins".

Un état de méta-programmation, en revanche, permet d'échapper à cette situation difficile. Un méta-programmeur est une personne qui

prend conscience de sa capacité antérieure à être programmée, ou conditionnée, mais qui, au lieu de se laisser emporter par les idéologies dominantes de la société, choisit de se programmer elle-même.

Timothy Leary, qui a fondé la Fondation Castalia en 1964, nous a avertis que "le cerveau n'est pas une machine aveugle et réactive, mais un bio-ordinateur complexe et sensible que nous pouvons programmer. Et si nous ne prenons pas la responsabilité de le programmer, alors il sera programmé à notre insu par accident ou par l'environnement social".

C'est donc là le secret durable de notre époque - naturellement omis de tout programme scolaire. Le secret est que nous sommes tous, en fait, des bio-ordinateurs humains - des robots neuro-biologiques très complexes, intelligents et programmables. Cela ne veut pas dire que nous ne sommes pas potentiellement magiques. Et cela ne veut pas dire que nous ne sommes pas potentiellement plus que de simples robots. Mais il est essentiel de comprendre la nature programmable de l'esprit humain si nous voulons avoir une chance de défaire ce qui nous a été fait par notre "culte" ou notre "culture".

La plupart d'entre nous fonctionnent sur un vieux code cassé, programmé en nous par des gens qui ont cherché à nous contrôler - consciemment ou non. Nous sommes, dans une plus ou moins grande mesure, contrôlés par l'esprit.

Tout comme un robot suffisamment sophistiqué peut se rendre compte qu'il a été programmé pour fixer des boulons sur une chaîne de

production et décider ensuite, avec ce nouveau niveau de conscience, de quitter l'usine et de devenir poète, nous - en notre qualité de bio-ordinateurs humains - avons également la capacité de nous éveiller à notre ensemble spécifique de routines de programmation, de les modifier ou de les rejeter entièrement et d'en créer de nouvelles.

Atteindre le statut d'auto-programmeur est une entreprise extrêmement difficile. Elle n'est réalisée que par un petit sous-ensemble de ceux qui l'entreprennent. En effet, comme nous l'avons décrit : Les humains adultes sont biologiquement prédisposés à revenir à leurs voies [canyons] neurales habituelles.

En d'autres termes : tout comme une rivière coule sur le chemin de la moindre résistance (le chemin précédemment emprunté par la rivière au fil du temps), la pensée coule également dans l'esprit. Notre programmation de base en tant qu'enfants n'est, pour beaucoup de gens, jamais remise en question ou modifiée.

Par conséquent, beaucoup d'entre nous vivent et meurent comme des robots inconscients, esclaves de l'empreinte précoce de leur famille d'origine.

Non seulement nous devons lutter contre nos programmes existants pour mettre en œuvre le changement, mais nous devons également surmonter une très forte résistance interne à ce changement. Souvent, un survivant d'un traumatisme subi aura un système interne peuplé d'introjectifs protecteurs et persécuteurs.

Ces introjections sont des installations virtuelles des personnes qui nous ont blessés. Ces introjecteurs parcourent nos sous-systèmes neuronaux sous le niveau de la conscience éveillée quotidienne, un peu comme un virus informatique qui s'est infiltré dans le noyau (ou niveau "le plus profond") d'un système d'exploitation et qui exécute un code malveillant.

Ceux qui nous blessent le plus profondément au début de notre vie sont généralement intériorisés dans notre psyché. Ces versions intériorisées de ceux qui nous font du mal dans le monde physique nous attaqueront alors en interne avant que nous ne soyons attaqués en externe, afin d'éviter toute douleur externe. Il s'agit d'un mécanisme de protection adopté par le système nerveux humain : Anticiper l'agresseur extérieur, et prendre des mesures d'évitement.

L'intériorisation d'un agresseur externe est une méthode connue de programmation basée sur les traumatismes qui est parfois utilisée inconsciemment par les parents, ou consciemment, par des groupes organisés - tels que ceux qui participent à des abus rituels. Nous reviendrons sur ce sujet de manière beaucoup plus détaillée dans la section intitulée Introjects.

Toute personne ayant travaillé de manière significative avec des médicaments psychédéliques et/ou empathiques (comme la MDMA) sait que les gens ont une tendance frustrante à revenir à leurs anciens comportements, même lorsqu'une séance semble avoir été radicalement transformatrice.

Bien qu'une séance de MDMA puisse sembler avoir modifié le point de vue d'une personne, il est presque inévitable que, sans autre intervention, elle revienne à ses anciennes habitudes dans les mois qui suivent une séance.

La Fondation Castalia a observé qu'une "révélation" ou une "percée" en une seule séance est rarement un signe de changement à long terme. Bien que ces moments uniques et puissants de réalisation puissent avoir un effet sur le mode de vie d'une personne et rendre l'existence plus supportable, ce n'est que par un remodelage consciencieux et soutenu du paysage neurologique qu'un changement à long terme est possible.

Un remodelage durable du comportement habituel peut, avec un traumatisme plus léger, être induit par une pratique régulière de la méditation ou du yoga. Cependant, très souvent, un agent de démodélisation et de ré-impression plus fort et plus fiable est nécessaire. À cette fin, la Fondation Castalia a obtenu un grand succès auprès de ceux qui choisissent de microdoser du LSD (10-30ug) toutes les deux semaines entre les séances de MDMA.

Nous ne connaissons aucun autre protocole de thérapie à la MDMA recommandant le microdosage de LSD comme complément important. C'est peut-être une autre raison importante pour laquelle de nombreux protocoles traditionnels connaissent un succès aussi limité dans la réalisation complète de l'individu. Ces méthodes autres que le LSD ont tendance à produire des membres de "secte" (culture) dociles, prêts à

retourner dans une "société" blessée mais, malheureusement, pas libérés de leur code de base.

Nous supposons que vous préférez être un libre-penseur.

On pourrait écrire un livre entier sur le pouvoir du LSD en tant qu'outil thérapeutique et, en fait, beaucoup l'ont déjà fait. Vous pourriez apprécier de lire le livre de Stanislav Grof qui fait autorité sur ce sujet, LSD Psychotherapy (1980).

Cela-étant, la plupart des ouvrages décrivent la valeur thérapeutique du LSD à forte dose (200-300ug, voire plus) utilisé à peu près de la même manière que la MDMA l'est aujourd'hui. En d'autres termes : Le LSD a été utilisé dans de nombreuses études comme un catalyseur pour affronter nos traumatismes les plus profonds et guérir les dommages de l'abus. La raison pour laquelle la Fondation Castalia ne recommande pas l'utilisation du LSD de cette manière réside dans le fait que le LSD nécessite un "trip-sitter" ["baby-sitter" de "trip"] et qu'il ne s'agit pas d'un outil à usage en solitaire. L'expérience du LSD peut être extrêmement imprévisible et – contrairement à la MDMA – ne peut pas être facilement abandonnée par choix.

Pour nos besoins, nous nous concentrerons plutôt sur les qualités uniques du LSD à faible dose en tant qu'agent de dé-modélisation dans l'intervalle entre les séances de MDMA. Un agent de dé-modélisation est une substance chimique qui encourage la pensée nouvelle et l'expérience de la réflexion en dehors des "rivières et canyons usés" métaphoriques de

l'esprit humain adulte.

Pour filer la métaphore, nous pourrions décrire le microdosage de LSD comme un moyen d'inonder et de ré-inonder la rivière de vos pensées ancrées. La rivière inondée éclate et se déverse dans les plaines de l'esprit, formant un vaste océan. Ici, vos processus de pensée ont la possibilité d'explorer de nouveaux territoires et de graver de nouveaux affluents. Les modèles établis peuvent désormais être remplacés par de nouvelles idées.

Au fur et à mesure que le LSD se dissipe, cet océan métaphorique va se retirer pour remplir les rivières et les canyons de l'habitude de l'esprit. Cependant, à chaque "inondation", de nouvelles voies peuvent être empruntées et se réintroduire dans le paysage. Grâce à ce processus, répété un nombre suffisant de fois, une toute nouvelle géographie des rivières peut être créée dans votre esprit. Les rivières et les canyons gravés par les traumatismes de l'enfance, la négligence ou l'absence d'amour finissent par disparaître. À leur place, de nouveaux fleuves se forment, de nouveaux affluents, de nouvelles façons de se comporter avec soi-même et avec le monde qui nous entoure.

Le microdosage de LSD entre les séances de MDMA est l'occasion de revenir à une façon enfantine de percevoir et de vivre le monde. Cette fois, avec un parent attentif et aimant qui est constamment présent. Ce parent, c'est vous.

Les enfants, sur le plan neuro-biologique, font l'expérience de la

géographie de leur esprit comme le grand océan induit par le LSD à faible dose. Les pensées et les idées d'un enfant se conforment à une certaine structure, mais ces structures peuvent facilement se déplacer et changer. Cet état de pensée-sentiment a été décrit par les scientifiques comme un état hautement neuro-plastique.

En vieillissant, notre niveau de neuro-plasticité diminue. On dit que cette réduction de la neuroplasticité entretient un parallèle biologique avec la lente agrégation d'une gaine de myéline autour des structures nerveuses de l'esprit. Cette gaine de myéline, en effet, concrétise les structures de croyance, les idéologies, les perceptions de soi et les schémas de pensée. En d'autres termes : elle forme les berges métaphoriques qui, pour beaucoup d'entre nous, restent inchangées pendant toute une vie. Ces berges nous confinent à des modes de pensée préétablis et ne permettent pas de changer de comportement.

À moins qu'une personne n'entreprenne une thérapie en solitaire à base de MDMA avec un complément de LSD.

Lorsqu'un enfant vieillit, il est encouragé par la force, par sa société et les structures de pouvoir dominantes en son sein, à se conformer à la "culture" du moment.

Ce n'est pas un hasard si le mot "culture" inclut la racine "culte". La culture, telle que nous la connaissons au début du XXIe siècle, est précisément cela, c'est un culte. Ce culte cherche à endoctriner les enfants avec une matrice d'idéologies qui font avancer les intérêts du

culte, ou les stratégies d'investissement et de profit de la "culture". En d'autres termes, il s'agit d'un culte : beaucoup d'entre nous ont vu certains courants de pensée s'éroder de force dans le paysage de leur esprit quand ils étaient enfants. Ces rivières ont été profondément érodées par des abus tels que le fait d'avoir été laissé à l'écart dans une pièce pour "pleurer à flot", jusqu'à ce que nos idées et notre imagination soient écrasées par un système "scolaire".

Chaque "rivière" de la psyché comporte un modèle de confiance en soi. Une "rivière" usée dit à un enfant : je serai toujours abandonné. Une autre : je ne dois pas penser librement. Nous finissons par être, pour beaucoup d'entre nous, un paysage stérile où des millions de ces rivières de confiance en soi sont gravées. Beaucoup de ces "rivières" se sont formées dans des circonstances traumatisantes, mais elles n'en forment pas moins nos schémas/modes de pensée habituels.

Le problème est alors aggravé : souvent, la force brutale avec laquelle ces rivières ont été érodées a rendu l'expérience intrinsèquement traumatisante : par conséquent, le souvenir d'avoir été programmé avec ces idéologies ou "rivières" est perdu pour la conscience.

Nous sommes souvent dans une telle détresse aux moments de notre enfance où nous sommes manipulés en conformité avec le culte, ou la norme "cultu[r]elle", que nous nous anesthésions à son souvenir. Ce processus d'anesthésie, ou amnésie, est invisible une fois qu'il a eu lieu. Il opère à un niveau subconscient.

À la surface, cependant, une perturbation peut être détectée.

Cette perturbation se manifeste par un ensemble de symptômes communément appelés dépression.

La dépression signifie "pousser vers le bas". Mais qu'est-ce qu'une personne dépressive ? C'est tout simplement qu'elle pousse ses sentiments, ses souvenirs et ses expériences vers le bas. La dépression est, le plus souvent, une adaptation acquise en réaction à une expérience négative de l'enfance. On nous apprend, dans notre enfance, à pousser vers le bas les parties de nous-mêmes qui crient de douleur. Et comment nous enseigne-t-on cela ? En étant poussé vers le bas [rabaisser] pendant notre enfance.

La tendance d'une personne qui s'occupe d'un enfant à le repousser lorsqu'il exprime des émotions fortes finit par être intériorisée par l'enfant. La dépression externe (au sens de 'pousser vers le bas') devient un mécanisme interne de dépression. L'enfant apprend qu'il sera rejeté s'il exprime pleinement ses besoins émotionnels. Ainsi, en tant que mécanisme de survie, l'enfant déprime ces besoins. Cette habitude s'use alors dans le paysage psychique de l'enfant, et nous nous retrouvons avec des adultes qui ont l'habitude de se pousser vers le bas : c-à-d. qui sont déprimés.

C'est une sorte de simplification de l'éventail des circonstances qui peuvent conduire à un mode de relation au monde dépressif. Un enfant peut être amené à déprimer, ou à pousser vers le bas, des expériences

plus profondément traumatisantes que le simple rejet par un adulte chargé de s'occuper de l'enfant ["caregiver" en Anglais]. C'est pourquoi, pendant les séances de MDMA, vous aurez souvent l'occasion de déverrouiller les portes de nombreuses pièces en vous, chacune contenant un "enfant perdu".

Ce processus engagé lors d'une séance de MDMA est essentiellement un renversement de la procédure que vous avez entreprise lorsque vous étiez enfant. Beaucoup d'entre nous ont appris à verrouiller certaines parties de leur corps à différents stades de leur enfance ou de leur vie adulte. Il s'agit d'une caractéristique de protection de base qui semble avoir été intégrée dans le système nerveux humain. C'est un moyen de fermer les vannes, ou de déclencher le disjoncteur, en cas d'expérience qui risquerait de submerger totalement le système nerveux. Si cette charge émotionnelle se faisait pleinement sentir au moment du traumatisme, il aurait menacé la survie de l'organisme – vous.

Les enfants intérieurs qui sont rapatriés avec une conscience éveillée pendant une séance de MDMA sont les enfants que vous étiez autrefois – ils sont des parties séparées de vous. Le processus qui consiste à pousser vers le bas ces différents sois dans la vie quotidienne est un processus actif et nécessite d'énormes dépenses en ressources internes aux fins de son maintien. C'est pourquoi la dépression s'accompagne souvent d'un sentiment d'épuisement.

Le mécanisme de protection de la dépression face à un traumatisme

accablant est à la fois élégant et terrible. Il nous sépare de nous-mêmes tout en protégeant, par inadvertance, ceux qui nous maltraitent.

Les personnes au pouvoir qui endoctrinent les enfants peuvent intentionnellement ou inconsciemment les traumatiser au cours du processus afin que ces mêmes enfants ne se souviennent pas d'avoir été endoctrinés.

Le processus actif de déprimer l'expérience des abus passés est souvent un processus qu'un adulte doit constamment maintenir, en dessous de la conscience normale, pendant de nombreuses années, souvent des décennies.

Il ne suffit donc pas de libérer le contenu traumatique pendant une séance de MDMA pour défaire ce mécanisme.

Une guérison réussie nécessite également un moyen de démanteler complètement le programme dans le système interne du survivant.

Le survivant doit apprendre à libérer le sentiment là où il a été formé pendant son enfance pour le conserver. Il doit apprendre à ex-primer la douleur et la colère là où on lui a appris à les dé-primer. Il doit découvrir comment se connecter là où on lui a appris à s'isoler. Cette liste pourrait être plus longue. Le point essentiel étant que la guérison d'un traumatisme profond nécessite souvent une inversion totale de tout le fonctionnement psycho-émotionnel habituel d'une personne.

On ne saurait trop insister sur la difficulté d'inverser ce flux. Il est difficile de reprogrammer le bio-ordinateur humain et de faire passer

toute la polarité du système d'une position de rétention craintive à une position de libre expression. Cela s'explique par le fait que, dans l'enfance, lorsque la programmation initiale du traumatisme a été effectuée, l'enfant apprend souvent que la libre expression entraînerait le rejet, la douleur, la blessure ou la menace de mort de la part de la personne qui s'occupe de lui. Pour cette raison, il est souvent essentiel de microdoser le LSD entre les séances de MDMA si l'on veut que des progrès soient réalisés.

Négliger un aspect important de la guérison – et ne pas utiliser un agent de dé-modélisation comme le LSD – peut entraîner un ralentissement des progrès. Cela risque également d'entraîner un retour répété à des schémas/modes habituels de relations et de comportement. Pire encore, le recours à la seule MDMA peut entraîner un retour à la mentalité "de ruche", qui consiste à se conformer à l'idéologie culturelle dominante, quelle qu'elle soit, que les colporteurs politiques de votre époque préconisent.

Pour se libérer, le voyageur solitaire a souvent besoin de plus d'un outil dans sa trousse [arsenal thérapeutique]. La MDMA est le principal moyen d'accès et de traitement du contenu traumatique. Ensuite, entre les séances, le LSD est le moyen le plus connu pour ré-imprimer une nouvelle expérience et engendrer un changement de comportement durable dans la vie quotidienne. Utilisés avec respect, en complément l'un de l'autre, sur plusieurs mois ou années, ces deux médicaments

suffisent à engendrer un état de réalisation de soi.

Si vous souhaitez en savoir plus sur le microdosage du LSD, vous pouvez également consulter le livre *A Really Good Day : How Microdosing Made a Mega Difference in My Mood, My Marriage, and My Life* (Ayelet Waldman, 2017). Dans ce livre, Waldman décrit son cheminement vers une plus grande conscience de soi et vers la guérison en utilisant de faibles doses de LSD. Sa méthode n'utilise pas la MDMA en parallèle, mais le livre est néanmoins une lecture rassurante pour tout voyageur solitaire qui souhaite se débarrasser d'une peur du LSD enracinée dans sa culture avant d'utiliser ce médicament

Enfin, nous ne voulons pas décourager ceux qui n'ont pas accès au LSD. D'autres médicaments peuvent être utilisés à faible dose comme agents de dé-modélisation. La psilocybine (champignons magiques), ou la mescaline (cactus San Pedro), sont deux alternatives possibles. Les modalités précises d'utilisation de ces alternatives n'entrent pas dans le cadre de ce livre, mais nous les mentionnons ici au cas où vous souhaiteriez faire vos propres recherches sur ces médicaments en complément de vos séances de MDMA solo.

SESSIONS AVANCÉES

Dans ce chapitre, la Fondation Castalia décrit une variété de techniques différentes qui peuvent être utilisées pour guider le déroulement d'une session MDMA en solo. Cette liste n'est en aucun cas exhaustive, ni prescriptive. Vous êtes libre d'adapter l'une des méthodes présentées ici, de créer un hybride de deux ou plusieurs d'entre elles ou de concevoir votre propre méthode entièrement nouvelle.

Les idées présentées dans ce chapitre représentent donc les meilleures pratiques actuellement connues pour améliorer ou cibler les séances de thérapie à la MDMA. Ne vous sentez pas obligé d'utiliser l'une de ces méthodes. Le plus souvent, la MDMA est efficace sans aucun plan spécifique et préconçu.

L'aspect le plus important d'un parcours solo avec la MDMA est de donner à votre subconscient la liberté de fouiller, d'exprimer et de traiter toute matière sous-jacente. Ce qui est subconscient est intrinsèquement au-delà de la conscience conventionnelle. L'une des particularités de cette situation tient au fait que vous ne pouvez jamais vraiment planifier ou anticiper ce qui se passera précisément lors d'une séance.

Néanmoins, les méthodes suivantes ont été jugées utiles pour focaliser les séances au cas où le voyageur solitaire estimerait que ses séances de MDMA deviennent constamment floues et déroutantes.

Ces méthodes sont également utiles pour orienter la séance vers le contenu traumatique lorsqu'il y a une forte aversion à y faire face par exemple, lorsque de fortes défenses attaquent, ou qu'un état de béatitude génère un niveau élevé de désintérêt à travailler sur le contenu traumatique.

Cela ne signifie pas que le voyageur solitaire doit se méfier de l'état de béatitude occasionnel ressenti lors d'une séance de MDMA, mais nous souhaitons simplement rappeler aux voyageurs que l'utilisation du sentiment accru de calme et d'auto-empathie induit par la MDMA pour faire face à un contenu traumatique constitue le travail qui doit être entrepris si l'on veut que la guérison se produise. Si le voyageur choisit plutôt de "faire la fête" ou de se délecter de l'effet "planant" induit par la MDMA, il y a un risque élevé d'échec de la séance.

Nous définissons une séance "ratée" comme une séance dans laquelle un sentiment temporaire d'euphorie et d'amour-propre cède vite la place à une "dépression" ou une "descente" lorsque les effets de la MDMA s'estompent. Le "truc" avec la MDMA réside dans le fait d'utiliser l'état euphorique initial pour traiter le contenu traumatique au plus profond de la psyché. Le résultat de ce traitement du traumatisme profond se traduit par une réduction du sentiment d'euphorie pendant les séances elles-

mêmes, tout en augmentant le sentiment d'euphorie dans la vie quotidienne, une fois que les effets de la MDMA se sont dissipés.

La question que se posent de nombreuses personnes "déprimées" est celle-ci : "Que puis-je faire/obtenir pour devenir heureux", et cette question est fondamentalement erronée car elle suppose que la "dépression" est due à un manque, à un manque de quelque chose que vous n'avez pas.

Mais le plus souvent, la "dépression" est due à quelque chose que vous avez. Plus précisément : un traumatisme non guéri qui doit être constamment et activement "déprimé" (c-à-d. "pousser vers le bas") par une régulation négative de l'ensemble du système nerveux. Cette dépression active d'effet traumatique est épuisante et débilitante. La MDMA, en revanche, peut vous permettre de découvrir la cause première [sous-jacente] de cette adaptation [impuissance] apprise et de libérer la douleur de l'incident déclencheur.

L'utilisation de la MDMA pour traiter un traumatisme central est, métaphoriquement, comparable au fait de retirer le couteau de votre cœur où, malheureusement, la plupart des médecines modernes se contentent de proposer d'éponger le sang – et de continuer à l'éponger – sans jamais parler du couteau.

La plupart des médecins utilisent des "antidépresseurs" pour éponger ce "sang". Ce que la médecine moderne appelle les "antidépresseurs" sont en fait des re-dépresseurs ou des pro-dépresseurs chimiques qui servent

à déprimer davantage ("pousser vers le bas"), ou à masquer, la cause initiale de la douleur d'une personne. Pour revenir à notre métaphore du couteau : Beaucoup d'entre nous vivent dans un monde où les gens saignent partout de manière invisible, mais très peu d'entre nous se demandent : "Qui nous a poignardés ?"

Le déni sur le plan social, interpersonnel et personnel est extrêmement répandu dans nos cultures. Vous pouvez le constater en action lorsque les agresseurs sont découverts : la société ne peut tout simplement pas affronter et parler de ses traumatismes collectifs, pas plus qu'elle ne peut parler de ses traumatismes individuels.

Même sous l'influence de la MDMA, il subsiste une tendance naturelle du psychisme à éviter le contenu difficile. Cette habitude d'évitement est fortement réduite par rapport à la conscience éveillée conventionnelle, mais elle est néanmoins présente de façon résiduelle. L'évitement pendant une séance de MDMA peut prendre de nombreuses formes, et ce n'est que par l'expérience et la pratique de la MDMA que vous serez en mesure de déterminer si, ou quand, vous vous empêchez d'aller plus loin dans une séance en cédant à la distraction.

La détection des manœuvres défensives ["d'évitement"] de votre esprit avant ou pendant une séance de MDMA constitue une tâche délicate et subtile. Par exemple, il est possible de détecter les manœuvres défensives de votre esprit avant ou pendant une séance de MDMA : parfois, pendant une séance, la danse ou le chant peuvent être des

épiphénomènes nécessaires indiquant que vous exprimez et traitez sainement une tempête d'effets traumatiques. En d'autres occasions, la danse et le chant peuvent être un moyen de se délecter de l'euphorie temporaire de la MDMA et d'éviter le contenu traumatique plus profond.

L'utilisation de la MDMA pour s'évader temporairement est évidemment un problème courant dans les clubs, où l'expérience est généralement moins thérapeutique. [cf. dichotomie Échappatoire vs. Exécutoire]

Il ne s'agit pas de dénigrer complètement l'utilisation de la MDMA dans un cadre communautaire, mais il est regrettable de gaspiller un outil aussi puissant sans avoir au moins une certaine intention au moment de s'embarquer dans un périple avec la MDMA. Il est tout aussi regrettable que, si l'expérience de la MDMA était utilisée par les clubbers dans le but de faire face à un traumatisme et de soulager la douleur, ils n'auraient pas besoin, plus tard, d'utiliser la MDMA pour ressentir un sentiment d'euphorie pendant leur expérience en club. L'euphorie serait plutôt leur état d'esprit normal.

Naturellement, il est difficile de juger avec précision quand et où la consommation de MDMA guérit, et où elle est frivole ou inefficace. Le but de la Fondation Castalia n'est pas d'arbitrer votre vie. Nous ne mentionnons ici les pièges de l'usage occasionnel de la MDMA que parce que nous supposons que, en lisant ce livre, vous vous concentrez sur l'utilisation de la MDMA comme un outil d'auto-illumination [éveil-

spirituel], d'auto-guérison et de changement social à long terme.

Le voyageur solitaire engagé dans l'usage de la MDMA doit donc se demander, lorsqu'il l'utilise, "Est-ce que je cours vers le contenu traumatique et ma peur, ou est-ce que je le fuis ? Est-ce que j'utilise ce médicament remarquable dans un contexte sûr et respectueux où je me sens libre d'exprimer toute une gamme d'émotions, et de confronter mes peurs les plus profondes ; ou est-ce que je l'utilise pour me distraire ?

Dans les sections suivantes, nous proposons donc quelques idées pour tout voyageur solitaire qui a l'impression de se laisser distraire régulièrement pendant les séances de MDMA. Nous espérons également offrir quelques conseils pratiques à tout voyageur solitaire qui, à la fin d'une séance de MDMA, a le sentiment que quelque chose d'important n'a pas été résolu ou découvert. C'est particulièrement vrai si vous avez le sentiment que vous avez du mal à vous confronter au contenu traumatique périnatal et infantile qui perturbe le plus souvent la tranquillité et l'interconnectivité sociale de notre vie quotidienne en tant qu'êtres humains.

Si vous avez vécu plusieurs séances au cours desquelles vous avez instinctivement senti que des mécanismes d'évitement, de déni ou de défense s'élevaient en vous, il peut s'avérer utile d'essayer certaines des méthodes décrites dans ce chapitre pour cibler et affiner le processus de guérison par la MDMA. De même, si vous trouvez que les séances de MDMA touchent de façon répétée un souvenir traumatique qui reste

frustrant, non digéré ou non traité, alors ces méthodes peuvent également être utilisées pour stimuler une plus grande implication avec des contenus difficiles. Dans les cas de traumatismes extrêmes, si ces Plans de Séances ne vous aident toujours pas de manière satisfaisante à guérir vos blessures les plus profondes, vous pouvez envisager d'augmenter de manière fractionnée votre dose ou d'utiliser l'un des protocoles de dosage plus avancés présentés dans la section intitulée Stratégies de dosage.

En résumé, les plans de séance suivants décrivent les moyens de catalyser, d'amplifier et de focaliser les effets de la MDMA au cours d'une séance.

RÉDACTION DE QUESTIONS

De nombreux voyageurs solo ont indiqué que le fait de noter une liste de questions avant une séance solo de MDMA peut aider à orienter le voyage de guérison. Ces questions peuvent être écrites dans les semaines précédant une séance, ou le jour même de la séance.

La rédaction de questions avant une séance n'est pas sans rappeler l'ancien processus qui consistait à demander conseil à un oracle. Sauf que, dans ce cas, l'oracle, c'est vous. Il est très probable que vous constaterez, sous l'influence curative de la MDMA, que votre capacité à répondre honnêtement, directement et intuitivement aux questions est considérablement améliorée.

Écrivez les questions clairement et simplement sur une grande feuille de papier avant de commencer une séance, et ayez un stylo à portée de main pendant la séance afin qu'il soit facile d'écrire les réponses.

Il est également possible d'utiliser les questions comme un tremplin vers une médiation plus approfondie : si vous souhaitez aborder et explorer certains sujets, notez-les avant la séance et utilisez vos notes comme guide [carnet de route].

Vous pouvez, par exemple, demander : "Comment étais-je dans mon enfance ? Ou encore : "Comment ma mère se comportait-elle avec moi ? Ou encore : "Comment était l'école ?" En fait, vous jouez le rôle d'un psychanalyste traditionnel : vous vous posez des questions pertinentes qui servent à révéler davantage d'informations sur les causes de votre détresse ou de votre anxiété quotidienne.

La différence essentielle entre cette méthode et la psychanalyse traditionnelle réside dans le fait qu'en utilisant la MDMA en solo, vous êtes votre propre thérapeute. Sous l'influence médicinale de la MDMA, vous serez le mieux placé pour répondre à ces questions honnêtement et sans crainte.

Cette intrépidité à se "confier" à "soi-même" est à l'origine du mot "confiance en soi", qui signifie "se confier" (ou "partager des informations") à "soi-même", c'est-à-dire à vous !

Mais qu'est-ce que la véritable confiance en soi ? S'agit-il de vêtements élégants, d'une couronne d'or sur la tête, de donner un Ted Talk populaire ou de diriger un parti politique qui vous vénère ? Non, ce n'est rien de tout cela.

La véritable confiance en soi, comme les mots le suggèrent, naît d'une connexion profonde et de l'honnêteté avec soi-même. Malheureusement, dans notre culture, le mot "confiance en soi" a été manipulé pour désigner une sorte d'arrogance effrontée, de bling bling fort en gueule ou de mode de vie "réussi".

Beaucoup d'entre nous ont appris que les personnes sûres d'elles-mêmes (« self-confident » en anglais, c-à-d. qui 'se confie à soi', littéralement, et donc 'sûr de soi' au sens figuré) sont celles qui dirigent des pays ou de grandes entreprises. C'est exactement le contraire : ces personnes "prospères" se confient rarement, voire jamais, à elles-mêmes. L'acquisition de pouvoir et de statut est une stratégie défensive courante contre la confiance en soi – c'est une façon de s'éviter ; c'est une retraite de l'intimité, une fuite du contenu traumatique et un symptôme d'un profond sentiment d'impuissance.

Personne ne se sentant puissant en soi ne chercherait le pouvoir. Nous ne cherchons pas ce que nous considérons déjà posséder.

Dans nos cultures, l'accession à la fonction publique et à un statut élevé constitue le principal moyen d'éviter le soi, tout en donnant l'illusion du contrôle et de l'autorité. La politique, telle que nous la connaissons aujourd'hui, pourrait être définie de manière générale comme un manque global de confiance en soi.

En résumé : le recours à la méthode de rédaction de questions dans le cadre d'une séance de MDMA vous offre l'expérience ultime de la "confiance en soi" ou de se confier à soi-même. Cette confiance se manifeste par un dialogue direct et ouvert avec votre moi le plus profond. En général, ce processus se déroule pendant une séance de MDMA, que vous ayez ou non formulé une liste de questions spécifiques.

Toutefois, l'avantage de rédiger des questions tient au fait qu'elles

permettent de recentrer les séances lorsque vous avez l'impression que vous évitez activement le contenu ou que des distractions ont entravé le processus de guérison. Comme pour toutes ces méthodes, vous n'êtes pas obligé de l'utiliser, mais elle est là si vous en avez besoin.

TRAITEMENT PARALLÈLE

Si vous avez du mal à vous déplacer, à traiter et à intégrer du contenu traumatique, vous pouvez envisager d'utiliser une méthode appelée "traitement parallèle". La méthode de "traitement parallèle" consiste à utiliser la MDMA en conjonction avec une activité douce, allant du yoga à la peinture d'un mur dans votre appartement.

L'activité physique fournit un centre d'intérêt extérieur, simple et matériel qui peut propulser votre mouvement à travers un territoire intérieur, complexe et psychologique.

En d'autres termes : en peignant le mur de votre appartement, vous pouvez en même temps traiter des expériences d'abus de l'enfance : votre calme intérieur grandissant est parallèle au changement du mur qui est rafraîchi par la peinture.

Cette méthode est particulièrement utile lorsqu'elle est utilisée pour aider à traiter des événements traumatiques qui se sont déroulés pendant des jours, des mois ou des années. Parfois, des traumatismes multiples très intenses peuvent sembler inexpugnables pendant les séances de MDMA, et sont imprégnés d'un sentiment d'intemporalité, ou

de durée infinie. C'est une conséquence de la façon dont notre cerveau traite les traumatismes.

Les expériences extrêmes qui menacent de submerger le système nerveux peuvent ne pas être traitées correctement dans la mémoire à long terme. Ces expériences restent, au contraire, dans un état permanent, flottant dans la "conscience générale" comme un "affect" sans "cause".

Par la suite, ces sentiments dissociés seront rattachés à tort à des questions contemporaines : le travail d'une personne ; sa relation ; sa politique. Si ces éléments peuvent effectivement être problématiques, ils fonctionnent principalement comme un objet sur lequel on peut commodément déplacer des sentiments et des émotions plus profonds et plus anciens. En d'autres termes : une personne qui lutte contre des patrons dominants peut découvrir qu'elle a inconsciemment cherché des patrons dominants parce qu'elle n'a pas traité sa relation initiale avec son père. Ce n'est là qu'une possibilité. Les permutations sont nombreuses car nos expériences formatrices de l'enfance varient.

Le traitement parallèle permet donc à une personne de surmonter ces traumatismes internes apparemment intemporels tout en faisant l'expérience du temps qui passe, indéniablement, à l'extérieur : en peignant un mur ou en coloriant un tableau lors d'une séance de MDMA, vous pouvez constater que cela aide à résoudre les conflits intérieurs, les angoisses et les souvenirs.

Il est important de choisir une tâche parallèle qui soit simple et répétitive. Par exemple, trier des perles fonctionnera bien, mais lire un livre ou piloter un avion ne fonctionnera pas. Ce dernier point n'est de toute façon pas une bonne idée en ce qui concerne la MDMA, mais vous comprenez notre point de vue : faites en sorte que la tâche soit simple et répétitive, mais avec une conclusion définitive : les perles sont triées, le mur est peint.

Là encore, cette méthode de traitement parallèle est entièrement facultative. Ce n'est qu'une des méthodes qui ont été jugées utiles pour orienter les séances de MDMA, lorsque le contenu émergent semble échapper au traitement en restant simplement assis et en respirant avec elle.

PHOTOGRAPHIES

Regarder de vieilles photos de vous-même, de vos amis et de votre famille peut être extrêmement utile au début des sessions de travail en solo dans le cadre d'une séance de MDMA. Cette méthode consiste à apporter des photos, le plus souvent issues d'un album de famille, lors d'une séance de MDMA en solo et à utiliser ces photos comme un stimulus pour provoquer des pensées, des sentiments et des souvenirs. Les photographies d'enfance semblent être les plus provocantes et stimulent les percées les plus importantes.

Souvent, nos albums de photos de famille sont fortement organisés par ceux qui ont pris et arrangé les photos. Une lecture superficielle d'un album de photos apporte avec elle une perspective limitée sur la vérité de la vie familiale. Nous voyons souvent des visages souriants et des moments d'expérience idéalisés captés à partir de milliers, voire de millions d'autres moments qui n'ont pas été enregistrés.

Le plus intéressant, lorsqu'on examine des photographies, n'est donc pas d'accepter le récit tel qu'il a été conçu, mais de regarder de plus près les visages des personnes photographiées et d'explorer les sentiments

que ces photographies suscitent en vous. Ces sentiments sont le baromètre le plus fiable de la vérité de votre enfance.

Il suffit parfois d'apporter deux ou trois photographies dans une séance et de les utiliser comme base pour méditer et explorer. En d'autres occasions, un album entier peut être utilisé comme point central d'une séance.

La Fondation Castalia souhaite faire prendre conscience aux voyageurs solo que les séances de travail basées sur des photographies présentent un risque. Les photos ne doivent pas constituer la base de chaque session. Le risque étant que certains voyageurs solos commettent l'erreur de penser que ces photos révéleront une vérité plus profonde si, et seulement si, elles sont suffisamment examinées. Les photos peuvent fournir un stimulus puissant pour le travail d'auto-guérison et donner un aperçu cohérent et attrayant d'un passé souvent frustrant et incohérent. Mais leur utilité a ses limites.

En général, une ou deux séances en solo avec un album photo suffisent. Davantage, et le voyageur solitaire a tendance à se laisser distraire par l'album lui-même : Il s'attend à ce qu'il révèle plus qu'il ne peut le faire.

Une fois que le travail avec ces photos est terminé, les photos doivent être mises de côté. Le voyageur solitaire peut alors se lancer dans ses futures séances de MDMA avec une nouvelle mise au point [focus] intérieur revigorée.

YOGA

Le terme "yoga" tend à échapper à toute définition simpliste, même si de nombreux livres ont essayé et beaucoup essaieront encore. Nous utilisons ici le mot yoga pour désigner de manière générale les mouvements physiques effectués par le corps qui servent à nous enraciner, à focaliser l'attention, à attirer l'attention sur la respiration, à relâcher les tensions et à réduire la dissociation.

La dissociation est une conséquence inévitable du traumatisme. La di-association est un état de choses qui ne sont pas associés. Lorsque nous subissons un traumatisme, l'effet (ou le "sentiment") de ce traumatisme est dis-associé de l'expérience littérale (la "réalité physique") des circonstances dans lesquelles nous avons été traumatisés.

Par exemple, dans notre société, nous parlons d'une personne qui est "hors d'elle". Cette métaphore décrit précisément ce qui est arrivé à un survivant d'un traumatisme : Ils ne sont plus eux-mêmes parce que rester là était insupportable. La mesure dans laquelle un survivant quitte son corps dépend de l'ampleur du traumatisme. Ce processus de dissociation a un effet très tangible sur notre civilisation : beaucoup

d'entre nous dans cette société ne sont tout simplement pas là, nous ne sommes pas présents.

Nous ne sommes pas présents parce que beaucoup d'entre nous ont appris, dans leur enfance, qu'être présent était extrêmement douloureux. Nous avons appris cette leçon à maintes reprises. La dissociation est donc devenue une habitude ; un moyen de survivre.

La tâche, donc, pour beaucoup d'adultes, consiste à rétablir le contact avec le corps. De réassocier le sentiment au mouvement et la pensée à l'action. Le yoga, dans le cadre d'une séance de MDMA Solo, peut être résumé comme le processus de reconnexion avec son corps et la pratique continue du maintien de cette connexion.

La Fondation Castalia reconnaît les différentes définitions alternatives de la philosophie orientale du "yoga" et la myriade d'écoles qui gravitent autour de la pratique du "yoga". Notre courte définition dans ce livre espère coexister avec toute idée préconçue du yoga que vous aviez déjà.

Pour utiliser le yoga en combinaison avec la thérapie à la MDMA, vous pourriez découvrir que les étirements et les mouvements pendant une séance vous aident à vous déplacer dans un souvenir difficile, ou à libérer un effet traumatique précédemment piégé lors d'une abréaction somatique. Une abréaction somatique est définie comme une libération énergétique du corps qui a été contraint ou limité pendant la période où un traumatisme important s'est produit.

Lorsque nous sommes traumatisés, en particulier pendant l'enfance,

nous réagissons souvent de manière figée. Cette réaction de gel est une réaction par laquelle le corps restreint ses mouvements dans le but de se soumettre à un agresseur et de minimiser les dommages causés à l'organisme. Le gel est l'un des nombreux choix que l'organisme peut faire en réponse au danger ; les autres sont le combat, la fuite ou la flatterie.

L'effet secondaire de cette "congélation" est que toute l'énergie qui aurait par ailleurs été utilisée pour courir ou contre-attaquer se trouve bloquée dans la musculature.

On peut dire que cette énergie bloquée encode également des informations sur le traumatisme lui-même. Une théorie veut que le système nerveux stocke des "données" sur le traumatisme à l'extérieur du crâne ou du cerveau.

Au cours d'une séance de MDMA, ces "données", ou constriction musculaire, peuvent être libérées, entraînant des tremblements, des cris, des hurlements ou d'autres abréactions. Il s'agit d'une description extrêmement limitée des processus impliqués. La Fondation Castalia recommande le livre de Peter Levine, *Waking the Tiger* (1997), pour une explication plus détaillée des forces et des processus impliqués.

Dans le cadre d'une thérapie en solo, il est utile de savoir que votre corps peut se mettre à trembler ou à faire d'autres mouvements inattendus pendant une séance. Ces mouvements doivent être acceptés et explorés. La meilleure approche consiste à laisser votre corps faire ce

qu'il doit faire et à rester à l'écart. La prudence est évidemment de mise : aucune abréaction ne doit menacer votre sécurité et votre bien-être, ni nuire à une autre personne ou endommager la pièce dans laquelle vous trouvez. La Fondation Castalia n'a jamais assisté à une séance où une abréaction traumatique a causé un préjudice, mais une certaine prudence reste de mise. Donnez-vous suffisamment d'espace pour vous secouer, vous rouler ou vous agiter en toute sécurité, si nécessaire.

Si vous avez une expérience de la pratique du yoga traditionnel, vous pouvez trouver utile d'essayer certaines de vos postures préférées pendant une séance. Celles-ci peuvent vous aider à libérer des abréactions, ou à vous calmer et vous stabiliser pendant les phases difficiles du processus de thérapie à la MDMA. Toutefois, ne vous sentez pas obligé de vous en tenir aux postures traditionnelles établies. Vous pouvez vouloir inventer vos propres postures ou adapter radicalement celles que vous connaissez déjà. De même, si vous n'avez pas d'expérience formelle en matière de yoga, vous pouvez simplement souhaiter bouger et étirer le corps de la manière qui vous semble naturelle et instinctive pendant une séance de MDMA. La clé réside dans la confiance en votre corps et dans l'expérimentation.

OPTIMISER VOTRE CORPS

Avant d'envisager d'entreprendre des sessions de MDMA en solo, vous pouvez prendre certaines mesures pour optimiser les effets de la MDMA. La mesure préparatoire la plus évidente, et potentiellement la plus difficile à prendre, consiste à adopter un régime alimentaire à base de plantes.

Le présent guide n'a pas pour but d'évangéliser sur la moralité de l'emprisonnement, de l'abattage et de la consommation d'animaux. Au contraire, la Fondation Castalia constate simplement que tous les participants à la solothérapie par la MDMA finissent par adopter un régime alimentaire à base de plantes tout au long de leur vie, sans intervention de notre part. Le passage à un mode de vie à base de plantes semble être une partie inhérente du processus de guérison.

Lorsque, en tant qu'êtres humains, nous réalisons pleinement l'ampleur et la profondeur des traumatismes que nous avons subis dans notre vie, nous prenons simultanément conscience de la façon dont nous avons répété ces traumatismes sur d'autres êtres conscients. Il devient évident, généralement au cours des dix premières séances de MDMA ou

moins, que notre culte, ou "culture", nous endoctrinait à la violence de masse contre les animaux au cours d'un processus de socialisation dans l'enfance.

Ne vous inquiétez pas si vous ressentez une aversion à cette idée, ou une résistance au concept d'adoption d'un mode de vie basé sur les plantes. C'est tout à fait normal. Le traumatisme précoce lié au fait d'être forcé à consommer de la viande par votre "culte" est, comme pour tous les traumatismes graves, dé-primé ["poussé vers le bas"] dans le paysage subconscient et résistant à la découverte.

La plupart des gens découvrent qu'un sentiment de colère ou d'autosatisfaction s'élève et se répercute sur toute personne qui remet en question le "culte" ou le massacre de masse ritualisé d'autres formes de vie sensibles par la culture. L'effet traumatique exorcisé par la mise à mort systématique d'animaux – colère et tristesse – devrait trouver un autre exutoire si la mise à mort d'animaux ne faisait plus partie du répertoire de l'individu. En d'autres termes : le meurtre d'animaux dans notre culture sert d'exutoire pour déplacer notre sentiment de colère collectif et personnel. Il est alors rationalisé comme étant "naturel".

Comme ce processus de déplacement de notre colère sur les animaux est inconscient, il est inutile d'entrer dans un long débat sur l'éthique de l'abattage des animaux dans ce livre. Le débutant résistera simplement à cette information jusqu'à ce qu'il la découvre par lui-même. Nous ne mentionnons ici que le mode de vie basé sur les plantes car le sujet du

bien-être animal est invariablement une question à laquelle doivent faire face ceux qui entreprennent une thérapie en solo à la MDMA. En effet, au cours du processus d'épluchage des couches de programmation, nous constatons que la psyché révèle de plus en plus de "code" qui a été programmé en nous.

Au fur et à mesure que vous suivez une thérapie à la MDMA, vous découvrirez que de nombreuses lignes de votre "code" interne contiennent des éléments que vous pensiez "normaux" ou "socialement acceptables". Cependant, ces codes sont en fait entièrement créés et maintenues par la contrainte par les [techno-] structures de pouvoir dominantes sur Terre et leurs systèmes industriels, économiques et "éducatifs".

La recherche des origines de notre "impulsion" humaine à participer au meurtre de masse d'êtres conscients s'accompagne d'une forte résistance à la reconnaissance des origines de cette "impulsion".

Cette résistance vous a protégé de l'ostracisme de vos pairs. Ces pairs ont également été endoctrinés dans leur enfance par les [techno-] structures de pouvoir qui façonnent nos sociétés dominées par les prédateurs.

Le système mondial d'extermination des animaux est donc auto-renforcé et résistant au changement. Le changement lui-même signifierait la reconnaissance de l'horreur de ce qui s'est passé auparavant. Cela signifierait reconnaître que vous avez été programmé par votre "culte".

Du point de vue psychodynamique, ce qui fait l'objet d'une résistance au niveau individuel – une confrontation avec un traumatisme – fait également l'objet d'une résistance au niveau sociétal.

La plupart des comportements soi-disant "normaux" sont d'une part très difficiles à reconnaître comme une répétition de patterns traumatiques, puis d'autre part à changer.

La thérapie par le DMMA en solo peut être entreprise, dans un premier temps, par ceux qui participent à la mise à mort des animaux. Cependant, la thérapie à la MDMA vous débarrassera doucement de ce comportement. En arrêtant par avance, vous gagnerez le temps qui aurait été nécessaire pour parvenir à cette réalisation au cours du processus thérapeutique. Cela permettra également d'optimiser les effets de la MDMA et de réduire le risque d'effets secondaires.

Le protocole de la Fondation Castalia a été conçu pour éliminer complètement le risque de "descente" ou de conséquences négatives de l'utilisation de la MDMA en séances individuelles. Une part importante de cette élimination des effets secondaires repose sur l'adoption d'un mode de vie à base de plantes. Vous serez peut-être intéressé de découvrir que l'un des plus anciens psychédéliques connus, l'ayahuasca, est traditionnellement associé à l'adoption d'un régime à base de plantes dans les semaines précédant une cérémonie. Cette pratique est connue sous le nom de diète.

Idéalement, avant d'entreprendre une séance de MDMA en solo, vous

devez être en bonne santé et suivre un programme d'exercices comprenant du yoga. Là encore, ce n'est pas essentiel, mais cela permettra une guérison beaucoup plus rapide et plus efficace.

L'alcool et les autres drogues utilisés par les humains pour atténuer leurs sentiments et masquer les symptômes traumatiques ne sont pas compatibles avec la thérapie à la MDMA, que ce soit avant, pendant ou après une séance. Là encore, l'alcool, la caféine et les autres drogues peuvent être entièrement éliminés de votre vie immédiatement (ou dès que possible). Les prises de conscience auxquelles vous parviendrez au cours de vos séances de MDMA auront pour conséquence de les faire disparaître de toute façon. Vous gagnerez cependant des mois de travail si vous êtes capable de reconnaître et d'arrêter ces mécanismes d'adaptation sociale populaires avant de commencer vos séances de MDMA.

INTROJETS

Le principal défi à relever lors d'un travail solo de longue durée avec la MDMA est de confronter et d'intégrer les parties de vous-même qui chercheront inévitablement à arrêter, à détourner ou à saboter votre processus de guérison.

Afin de comprendre ces systèmes internes de contrôle et de sabotage, nous pouvons examiner ce que nous savons des systèmes de contrôle visibles dans le monde extérieur. Prenons par exemple la Corée du Nord, ou Berlin pendant l'occupation soviétique. Ces systèmes de contrôle nécessitent une architecture sous forme de murs et de fils barbelés. Ils nécessitent également des mécanismes de garde "programmés".

Dans le cas du mur de Berlin, des gardes étaient postés à intervalles réguliers sur toute la longueur du mur et avaient pour instruction de tirer

sur toute personne qui tentait de passer de l'Est à l'Ouest. Ces gardes avaient été entraînés, sous la contrainte, à croire que l'intégrité de leur corps, l'"État", serait menacée si le mur devait être franchi. Cet entraînement sous la contrainte est précisément le type d'entraînement que vos "gardes" internes ont reçu.

Nous apprenons, généralement lors de traumatismes subis dans notre enfance, à construire des murs internes, des sections de fil de fer barbelé et à former des gardes dans notre psyché afin de maintenir notre "état", ou "corps", intact. C'est le principe fondamental qui régit le fonctionnement de ces "gardiens" internes dans la psyché : nous attaquer à l'intérieur avant d'être attaqués à l'extérieur.

Pour ne donner qu'un exemple de la manière dont un mur est construit dans la psyché et dont un garde est installé : prenons l'exemple d'une petite fille qui est battue par sa mère si elle exprime des émotions.

Cette fille apprendra à créer sa propre version interne de sa mère externe. En tant que mécanisme de protection, la petite fille fera tout ce qu'elle peut pour modéliser en interne sa mère violente et autoritaire et installer cette "mère" comme "code" dans une simulation interne de la réalité. Cette "mère" simulée servira, dans la mesure du possible, à agir et à réagir comme la vraie mère de la jeune fille.

La modélisation interne de la mère violente permettra à la jeune fille d'anticiper la violence de sa mère à l'extérieur et de prévenir cette violence en attaquant d'abord la jeune fille à l'intérieur. En s'attaquant à

elle-même en interne, la jeune fille évite l'attaque externe.

En fin de compte, ce modelage interne de la mère extérieure se traduit par une mère intérieure connue sous le nom d'"introjection protectrice-persécutrice".

La mère intérieure (mère simulée) réagit aux émotions de la jeune fille avant qu'elles ne soient visibles sur son visage, en l'attaquant et en empêchant toute expression extérieure. Cela empêche la mère extérieure, réelle, d'attaquer la jeune fille : il n'y a plus de signe extérieur des émotions internes de la jeune fille.

La jeune fille maltraitée a, en fait, installé sa mère comme un morceau de code malveillant dans sa psyché : la mère interne protège la jeune fille contre les attaques extérieures en anticipant l'attaque et en attaquant d'abord la jeune fille de façon interne.

La mère intérieure est, à ce stade, complètement introjectée.

En outre, comme de nombreux agresseurs sont relativement prévisibles et bidimensionnels dans leur répertoire limité de réactions au monde, il n'est pas très complexe de les modéliser sur le plan informatique. Il en résulte que de nombreux survivants de traumatismes emportent avec eux des "modèles virtuels" assez détaillés des personnes qui les ont maltraités. De multiples "modèles virtuels" ou "introjection protectrice-persécutrice" habitent le territoire subconscient de la psyché de nombreux citoyens de nos sociétés. Puis, en coulisses, ils restreignent toute une gamme d'expressions et sabotent les tentatives de guérison.

Il est important de noter à ce stade que nous ne faisons pas spécifiquement référence à la structure psychique des personnes chez qui on a diagnostiqué un trouble de la personnalité multiple ou toute autre étiquette arbitraire.

Au contraire, la Fondation Castalia a découvert que presque tout le monde sur Terre à ce stade de l'histoire est fracturé et dissocié. Ceux qui sont cliniquement décrits comme ayant une personnalité multiple présentent simplement les symptômes les plus forts et les plus visibles d'une maladie qui est universelle dans notre paysage social brisé.

Il est donc inévitable, pendant la thérapie à la MDMA, qu'une personne rencontre des parties d'elle-même dans son paysage intérieur.

La dramatisation théâtrale des personnes ayant une double personnalité dans les films et les livres n'est souvent qu'une exagération de la vie quotidienne de la plupart des gens. Prenons par exemple le cas d'une personne "religieuse" qui prétend aimer la vie [c-à-d. "pro-life"], mais qui ne se pose jamais la question de payer des impôts à un gouvernement qui profite du commerce mondial des armes et des guerres.

Ou encore, prenez l'exemple de l'"amoureux des animaux" qui mange des hamburgers.

Les personnalités divisées ne sont donc pas le territoire de la science-fiction, ni des cas particuliers isolés qui gémissent dans les sous-sols des sanatoriums, mais elles sont littéralement au centre de la manière dont la

plupart des gens se comportent avec le monde. Ils sont vous, ils sont nous.

Nous sommes, en tant qu'êtres humains au début du 21^e siècle, une communauté mondiale de survivants de traumatismes, à la personnalité divisée, qui passent une grande partie de leur temps à nier, dissimuler ou ignorer les contradictions et les incohérences flagrantes de ce que nous prétendons être une "personne" entière et intégrale – moi.

L'une des raisons pour lesquelles ces parties du moi sont particulièrement difficiles à confronter et à intégrer pendant le travail avec la MDMA résident dans leur tendance à s'identifier comme étant entièrement séparées du moi conscient qui fait le travail avec la MDMA.

En tant qu'entités apparemment distinctes, ces parties elles-mêmes auront des objectifs de survie à la fois au niveau personnel et systémique.

Un exemple d'objectif de survie personnel est la crainte qu'une partie de soi-même d'être tuée ou détruite lorsqu'elle est exposée en tant qu'introjectrice protectrice et persécutrice. C'est, paradoxalement, la position craintive de la conscience éveillée normale de nombreuses personnes. Vous pouvez voir cette peur et cette attitude défensive en action lorsque de nombreuses personnes résistent à l'idée d'un usage psychédélique, ou d'un travail avec la MDMA. Une partie d'entre eux est consciente que le "jeu" sera terminé sous l'effet de ces médicaments qui développent la conscience : la représentation du "ça-va" sera interrompue par d'autres aspects du moi qui émergeront de derrière le

décor sur scène et exigeront des réponses.

D'une certaine manière, beaucoup d'humains savent instinctivement que les médicaments psychédéliques et empathiques fonctionnent réellement ; que quelque chose va se passer. C'est précisément pour cette raison que de nombreuses personnes dans nos sociétés blessées évitent avec tant de vigilance le travail en solo et les psychédéliques.

Tout le modèle médical sur la planète Terre est construit autour d'une tragique pantomime : l'évitement des remèdes connus, tout en maintenant l'illusion constante qu'un remède est recherché.

Malheureusement, beaucoup d'entre nous ont un faux-soi qui gère notre perspective quotidienne sur le monde. En d'autres termes : Il est très possible que le moi, ou vous qui lisez ce livre, soit lui-même une sous-partie fracturée d'un système beaucoup plus vaste dans votre subconscient.

Souvent, nous sommes dominés par un "ego" concierge – ou un sens de soi – qui est le mieux équipé pour maintenir tous les verrous et les gardes [-fou] du sous-système plus vaste. C'est pourquoi, lors de séances intenses de thérapie psychédélique avec des médicaments comme le LSD, surgit généralement un sentiment de "mort de l'ego" ou un effondrement de la construction du soi. C'est à ce moment que votre vision par défaut – ou "idée opérante" – de vous-même se désintègre.

Pour beaucoup, ce processus de "mort de l'ego" ressemble à la mort réelle et, en fait, c'est une sorte de mort de la construction de soi

précédente. Ce type de "mort" est cependant de courte durée et subjectif, d'où les paroles de la chanson de John Lennon, Tomorrow Never Knows :

"Turn off your mind, relax and float downstream, it is not dying."

"Eteignez votre esprit, détendez-vous et flottez en aval, ce n'est pas mourir."

Une fois que ce sens du soi actuel est désintégré, il devient clair que d'autres aspects existent dans le système. C'est comme si nous avions fait taire la personne la plus bruyante lors de notre dîner interne. Dans ce silence, nous nous rendons compte qu'il y a beaucoup d'autres invités à la fête, auparavant inaperçus. Beaucoup de ces invités ont des histoires importantes à raconter maintenant que la voix dominante s'est tue. Métaphoriquement, vous pourriez considérer votre travail approfondi avec le protocole MDMA Solo comme un dîner nécessaire avec vous-même. Ou, techniquement, vo(u)s-même(s).

Maintenant que nous avons une compréhension très élémentaire de l'architecture de la psyché fracturée, la Fondation Castalia souhaite attirer votre attention sur les façons les plus évidentes dont les introjections internes de protecteurs-persécuteurs peuvent saboter la guérison. La première, et la plus courante, est de vous assurer qu'après deux ou trois séances de MDMA en solo, vous êtes complètement guéri et que vous devez arrêter. Vous trouverez également des encouragements de la part de votre communauté au sens large pour arrêter.

Votre chemin de guérison menace à la fois vos systèmes internes et vos systèmes externes ; il menace vos parties internes blessées, qui s'enferment pour contenir une douleur insupportable. Il menace également votre "communauté" externe.

De nombreuses communautés ont une fonction centrale inexprimée : cette fonction est de distraire les membres de la communauté de leur propre douleur, puis de s'auto-médicamenter avec des drogues mortelles comme l'alcool. Souvent, votre communauté tentera de vous persuader de ne pas approfondir la cause de leur détresse, ou la vôtre. Car ces détresses sont la même détresse, et en parler est tabou.

Voyez, par exemple, comment ceux qui s'expriment contre les abus sexuels sont marginalisés ou mis à l'écart dans les systèmes familiaux et sociaux. Cela est dû au fait que ces systèmes sociaux sont hiérarchisés en fonction des abus : en exposant le mécanisme sous-jacent qui soutient cette dynamique de pouvoir, vous risquez de contrarier tous ceux qui ont consenti à un silence plus ou moins grand en échange du "pouvoir".

Il est important de se méfier d'une contre-attaque des protecteurs-persécuteurs de votre système interne et de votre société externe. La pornographie et l'alcool représentent tous deux les principaux mécanismes d'apaisement de la douleur dans un monde post-traumatique. Comme le dit souvent le Dr Gabor Maté, spécialiste des traumatismes, « Ne demandez pas pourquoi cette dépendance ?

Demandez : Pourquoi la douleur ? »

En utilisant ce protocole solo de MDMA, vous choisissez de prendre la sage décision et de vous demander : « Pourquoi cette douleur ? »

L'anxiété grave, la libération somatique, les états dépressifs profonds, l'angoisse de "devenir fou" et les sentiments intenses de culpabilité et de désespoir sont tous des états typiques qui se manifestent lorsque vous décortiquez un COEX en son centre. Le COEX est un terme inventé par Stanislav Grof en relation avec la psychothérapie par le LSD et est l'acronyme de 'Systems of COndensed EXperience'. Cette théorie structurelle est également liée au processus de guérison de la MDMA.

Un COEX est un groupe d'expériences qui ont été classées dans la même "catégorie" de traumatismes et qui trouvent souvent leur origine dans le processus de naissance lui-même.

Par exemple, les expériences ultérieures de quasi-nyade dans un lac peuvent être classées dans la même catégorie que la sensation étouffante de sortir du canal de naissance. De même, les expériences traumatiques d'étranglement ramèneront à des expériences connexes du même génotype, y compris la quasi-nyade susmentionnée et l'expérience de la naissance. Il ne s'agit là que d'exemples ; un COEX peut consister en un sous-type d'expériences entièrement différentes et ne renvoie pas nécessairement à l'expérience périnatale (c'est-à-dire "au moment de la naissance").

Nous mentionnons ici le concept de COEX parce que vous serez

souvent confronté à de nombreux traumatismes au cours de votre thérapie en solo. Chacun de ces traumatismes constellera un traumatisme beaucoup plus ancien qui, au moment de l'expérience, a créé "l'étiquette sur le classeur" dans lequel tous les traumatismes ultérieurs de ce type ont ensuite été stockés dans la psyché.

En d'autres termes : La première fois que l'esprit humain est confronté à un certain type de traumatisme, une catégorie pour ce type d'expérience semble être créée dans l'esprit.

Par exemple, nous pourrions appeler une catégorie l'expérience "je ne peux pas respirer". Ensuite, lorsque nous guérissons les traumatismes ultérieurs qui présentaient une similitude spatio-émotionnelle avec le traumatisme central, nous constatons que les couches de la psyché sont lentement décortiquées dans un ordre qui présente une sorte de cohérence biographique : nous pouvons voir, pendant la thérapie à la MDMA, comment l'expérience est catégorisée et ordonnée dans l'esprit – une série d'ondulations dans un étang, chaque petite ondulation menant à une plus grande jusqu'à ce que, avec un peu de chance, nous atteignons le moment de la naissance elle-même : le traumatisme primaire.

C'est pourquoi il peut s'avérer difficile et exigeant de travailler avec la MDMA, car elle vous permet de vous attaquer à la cause réelle et profonde de vos problèmes actuels. Plutôt que les conversations superficielles que nous avons tendance à engager avec les "thérapeutes".

La MDMA permet généralement de remonter à la racine des choses. Il ne s'agit donc pas d'un médicament à utiliser par quiconque joue encore le jeu de l'évitement de ses problèmes. La plus grande force de la MDMA est aussi la raison pour laquelle elle est si redoutée et diabolisée par les gouvernements autoritaires et une communauté médicale qui profite de la maladie : La MDMA fonctionne réellement.

Pendant le travail de guérison, certains aspects de votre psyché peuvent libérer de nombreux sentiments que vous n'étiez pas en mesure de traiter au moment de votre abus. Ils peuvent aussi monter une attaque, une adaptation acquise pour empêcher la libération du contenu, pour vous protéger.

Nous le répétons : les "gardiens de prison" de votre psyché peuvent s'inquiéter, pendant ou après une séance de MDMA, de trouver les "portes du château" de votre psyché ouvertes. Ils peuvent réellement flipper. Ils ont gardé ces informations pendant des années, et il leur faudra du temps pour se détendre. Il est donc conseillé d'écouter toute voix agressive, offensante ou dénigrante dans votre psyché qui tenterait de vous faire dévier de votre chemin pendant une séance ou entre deux séances.

Plutôt que d'ignorer ou de contre-attaquer ces aspects de vous-même, la Fondation Castalia vous recommande d'ouvrir un dialogue avec eux. Vous êtes en effet impliqué dans une négociation d'otage avec des introjections de protecteurs-persécuteurs intériorisés. Ces introjecteurs

font partie de vous et, au fond, ces aspects de la psyché veulent être acceptés ; même la reconnaissance qu'ils ont fait leur part pour vous protéger mais qu'ils ne sont plus nécessaires.

La Fondation Castalia a découvert que l'indicateur le plus fort du succès d'une personne à s'auto-guérir avec la MDMA réside dans sa tolérance à ce que les choses se détériorent temporairement avant de s'améliorer considérablement.

Comme nous l'avons déjà mentionné, la trajectoire d'évasion avec la MDMA n'est pas linéaire, mais plutôt une ligne oscillante qui tend vers le haut. Certaines séances font remonter à la surface des contenus très difficiles, et l'intervalle entre deux séances peut se révéler extrêmement difficile. Vous devrez trouver des moyens créatifs et non violents d'exprimer votre colère. Cette émotion, la colère, est le carburant des introjecteurs qui sont responsables de vos phases les plus dépressives.

Le déni et la suppression des émotions est le marteau-piqueur de la "dépression". La colère est la conduite de carburant branchée sur cette terrible machine. En débranchant le marteau-piqueur, vous devrez trouver un nouvel endroit pour connecter ce pipeline de la colère et libérer le réservoir d'énergie lié à vos traumatismes.

Vous devez trouver un moyen d'exprimer votre colère extérieurement, plutôt que de l'utiliser – comme on nous l'a souvent appris dans notre enfance – pour vous attaquer à vous-même. Au niveau le plus élémentaire, crier dans l'eau d'une baignoire est un bon moyen de libérer

tranquillement beaucoup de colère, tout comme frapper un matelas ou danser.

Le terme psychodynamique d'introjection protecteur-persécuteur n'est pas totalement différent de l'ancien concept de "possession démoniaque". Bien que la "possession" soit considérée comme un terme assez archaïque à utiliser dans un domaine qui se conforte avec des termes comme "neuroscience", certains voyageurs solitaires ont rapporté à la Fondation Castalia que « j'ai littéralement l'impression qu'un démon a été battu, a crié et m'a frappé et que je lutte contre cette anxiété ».

Les psychologues et les traumatologues acceptent l'idée d'une introjection protecteur-persécuteur, mais l'idée qu'un "démon" possède une personne semble désespérément irrationnelle. Cependant, le phénomène d'un démon peut présenter de nombreux parallèles avec l'introject protecteur-persécuteur. Ce qu'un démon, ou introject protecteur-persécuteur, représente est un modèle intériorisé de la ou des personnes qui vous ont maltraité. Dans ces conditions, il n'est pas surprenant que de nombreux survivants aient l'impression d'avoir combattu un démon. D'une certaine manière, c'est le cas. La solution consiste à respirer avec les sentiments et la confiance qu'ils vont passer.

Enfin, une autre façon de faire face à une attaque sévère des systèmes internes de protection-persécution consiste à organiser une autre séance de MDMA peu après celle qui a permis d'exhumer ce contenu.

Lorsque la méditation ne fonctionne pas – et parfois, surtout chez les survivants d'abus rituels, elle ne fonctionne pas – attendre un mois ou plus pour une autre séance est effectivement une forme de torture. Le survivant est laissé à lui-même dans une tempête d'affects sans aucun soulagement. Après avoir assisté à des centaines de séances de MDMA – et à condition qu'il y ait suffisamment de nourriture, de repos et d'eau – la Fondation Castalia soutient qu'il est tout à fait justifié d'organiser des séances rapprochées pour certaines formes de traumatismes. Dans les cas les plus graves, même dès 48 heures plus tard.

La prudence est de mise ici : tout comme une partie interne de soi-même peut être apaisée et intégrée par l'utilisation respectueuse de la solothérapie à la MDMA, certaines parties de soi-même peuvent être extrêmement inventives dans la façon dont elles sabotent votre guérison. Essayez de rester conscient de votre santé et de votre bien-être : il n'est pas rare que le sabotage prenne la forme d'une surconsommation de MDMA. La seule solution consiste à établir un niveau de confiance et de compréhension de soi qui vous permette de rester attentif à vos besoins fondamentaux (nourriture, repos, sommeil et auto-compassion) tout en restant à la limite entre la surconsommation et la prudence excessive. Votre société se trompe sur ce dernier point, tandis que le toxicomane se trompe sur le premier.

Jung nous a dit que "l'illumination ne consiste pas seulement à voir des formes et des visions lumineuses, mais à rendre l'obscurité visible".

Le test décisif, pour la Fondation Castalia, est le suivant : prenez-vous de la MDMA pour vous connecter et vous guérir, pour affronter la douleur et l'ombre, et pour apporter la lumière en vous-même et dans le monde qui vous entoure. Ou cherchez-vous une béatitude temporaire, une évasion ["échappatoire vs. exécutoire"] ? Du moment que votre cœur s'approche à chaque battement de l'enfant qui est en vous, nous ne voyons aucune raison de craindre la MDMA.

N'oubliez pas que la société qui vous a fait du mal prétend maintenant avoir l'autorité pour décider de la manière dont vous devez vous soigner. Ce n'est pas le cas.

Pensez par vous-même et remettez en question l'autorité.

ANNEXE

La Fondation Castalia s'est concentrée sur deux outils seulement dans ce livre : La MDMA et le LSD (ce dernier, au niveau des microdoses). Cependant, il existe toute une série d'autres médicaments qui peuvent être utilisés en plus ou en remplacement de ceux mentionnés dans ce livre.

Dans le but d'esquisser un chemin de guérison simple et clair pour le nouveau venu, nous avons omis une quantité considérable d'informations sur d'autres médicaments comme l'ayahuasca, la psilocybine (champignons magiques), la mescaline (cactus San Pedro), le 2CB, le cannabis et de nombreux autres alliés, naturels, végétaux.

Ces omissions n'ont pas été faites parce que la Fondation Castalia sous-estime la valeur de ces autres médicaments, mais simplement parce que la MDMA est exceptionnelle dans ses capacités en tant qu'outil à usage unique.

La MDMA est le seul médicament que nous connaissons qui puisse sonder les profondeurs de la psyché tout en ne faisant que rarement, voire jamais, basculer le voyageur solitaire dans un état de chaos, de

panique et de confusion [de "bad trip"]. Cela signifie que la technologie pharmacologique qu'est la MDMA peut se développer rapidement sans qu'un "technicien" ne soit présent. Il n'en va pas de même, par exemple, pour l'Ayahuasca, où, dans la plupart des cas, la présence d'un "technicien" ou d'un "chaman" est souvent justifiée, au moins pour assurer la sécurité des voyageurs dans la salle de cérémonie.

Si vous souhaitez en savoir plus sur ces autres médicaments – et sur la MDMA et le LSD –, vous trouverez à la page suivante une courte liste d'ouvrages pertinents.

LECTURES

COMPLÉMENTAIRES

L'expérience psychédélique : Un manuel basé sur le Livre des morts tibétain, Timothy Leary, Ralph Metzner et Richard Alpert.

Les portes de la perception & du ciel et de l'enfer, Aldous Huxley.

La nourriture des dieux : la recherche de l'arbre original de la connaissance, Terence McKenna.

Voyage aux confins de l'esprit. Ce que le LSD et la psilocybine nous apprennent sur nous-mêmes, la conscience, la mort, les addictions et la dépression, Michael Pollan.

LSD : Mon enfant terrible - Réflexions sur les drogues sacrées, le mysticisme et la science, Albert Hofmann.

LSD Psychotherapy: The Healing Potential of Psychedelic Medicine, Stanislav Grof .

Pihkal : Une histoire d'amour chimique, Alexander Shulgin .

Storming Heaven: LSD and the American Dream, Jay Stevens .

The Ayahuasca Test Pilots Handbook: The Essential Guide to
Ayahuasca Journeying, Chris Kilham.

Psychedelic Shamanism: The Cultivation, Preparation and
Shamanic Use of Psychoactive Plants, Jim DeKorne.

Mescaline: A Global History of the First Psychedelic, Mike Jay.

Therapy with Substance: Psycholytic Psychotherapy in the
Twenty-First Century, Friederike Meckel Fischer.

The Secret Chief Revealed: Conversations with Leo Zeff,
pioneer in the underground psychedelic therapy movement.
Myron J. Stolaroff, Stanislav Grof.

Rendez-nous visite ici :

www.castaliafoundation.com