

Intro/Outro :

Naviguer dans une vie de problèmes de santé pour vous-même ou pour un être cher peut être solitaire et difficile. Le Dr Christian Bogner vous aidera à envisager de nouvelles voies et opportunités faciles à comprendre. Prêt pour des solutions ? Bienvenue sur le podcast Dr. Bogner Health.

Dr Bogner :

D'accord. Content de te revoir. Aujourd'hui, j'ai pensé que nous voulions peut-être prendre un peu soin de nous, pour nous parents, pour nous tous, pas seulement les parents touchés et leurs familles autistes, mais peut-être d'autres problèmes. Pour moi en particulier en tant que parent d'un enfant autiste, cela peut causer du stress, émotionnel, financier, parfois même physique, car répondre aux besoins complexes d'une personne autiste peut mettre n'importe quelle famille dans une grande situation de stress. Et beaucoup de ces problèmes qui surgissent sont l'auto-accusation, la culpabilité, particulièrement courantes dans les familles touchées par l'autisme, et qui peuvent prédire une aggravation de la dépression, une baisse de la satisfaction de vivre avec le temps. En fait, une étude de l'Université de Californie à San Francisco a révélé que la moitié des mères d'enfants autistes présentaient des symptômes dépressifs élevés. Je ne sais pas pourquoi ils ne mentionnent que les mamans. Et les papas ? Donc je suppose que je m'identifie par la présente comme une maman.

Mais cela étant dit, il y a d'autres problèmes auxquels nous sommes confrontés en ce qui concerne la vie en général. Le stress peut être le SSPT, quelque chose qui nous est arrivé, un accident ou un abus ou toute sorte de traumatisme que nous avons mentalement qui est profondément ancré dans notre subconscient et qui refait surface sans notre contribution. Et les méthodes conventionnelles pour beaucoup d'entre nous ne fonctionnent tout simplement pas. Impossible de supprimer cela avec des médicaments pharmaceutiques. Je ne pense pas que ce soit utile. Il y a donc beaucoup d'autres remèdes que nous pouvons explorer. C'est pourquoi aujourd'hui j'ai voulu explorer un peu plus la médecine psychédélique. Pour cela, j'ai parlé récemment à une personne fascinante, son nom est Alexander Bacher, et je voulais voir et choisir son cerveau pour voir ce que nous en tant que parents, ou nous en tant qu'individus qui souffrons juste en général dans la vie, s'il y a d'autres pistes que nous pouvons explorer.

Alors permettez-moi de vous présenter Alexander Bacher. Le Dr Bacher est un psychologue de la toxicomanie holistique tenant compte des traumatismes. Après avoir obtenu un diplôme de premier cycle à Georgetown et un doctorat en psychologie clinique de l'Université Pepperdine, le Dr Bacher a ensuite travaillé dans certains des centres de traitement de la toxicomanie les plus renommés au monde, notamment The Kusunoki Practice en Suisse, Passages à Malibu, Promises à Malibu, et le Betty Ford Center, traitant certaines des personnes les plus célèbres, les plus prospères et les plus puissantes du monde. Il se spécialise dans le travail avec des personnes à double diagnostic qui luttent contre une combinaison d'anxiété, de dépression, de traumatismes, de problèmes relationnels et de dépendance. Il est passionné par la recherche et l'exploration de la conscience, le pouvoir de la relation corps-esprit, et comment se connecter et activer notre potentiel d'auto-guérison. Il a passé les 20 dernières années à rechercher les potentiels de guérison des plantes médicinales et a eu la chance de participer à de nombreuses cérémonies de guérison indigènes avec des maîtres guérisseurs, des chamans, d'Amérique du Nord et du Sud.

Il aime aussi voyager et explorer d'autres cultures, leurs systèmes de croyances et leur façon d'être. Il a voyagé dans 106 pays jusqu'à présent et prévoit de tous les visiter avant la fin de son temps. Le Dr Bacher propose des services de coaching en microdosage à ceux qui cherchent à se débarrasser des médicaments pharmaceutiques et à découvrir des moyens plus naturels et plus sains de guérir l'esprit et le corps, ainsi qu'à ceux qui luttent actuellement contre l'anxiété, le stress et la dépression, et ceux qui

recherchent soulagement, mais craignent de prendre des médicaments puissants qu'ils devront peut-être prendre pour le reste de leur vie.

Le Dr Bacher propose également une psychothérapie assistée par la MDMA aux personnes aux prises avec des traumatismes aigus et chroniques qui n'ont pas pu trouver de soulagement grâce à la thérapie traditionnelle ou aux médicaments pharmaceutiques. Il aide également à animer des séances de thérapie assistée par macrodoses psychédéliques utilisant la psilocybine pour les personnes aux prises avec la dépendance, la dépression et l'anxiété, qui, encore une fois, n'ont pas été en mesure de trouver un soulagement à la thérapie traditionnelle ou aux médicaments pharmaceutiques.

Ouah. Alors je suis excité, Alex. Je sais que nous avons eu une discussion fascinante il y a quelques semaines, et j'ai pensé vous inviter. Je n'ai pas vraiment d'ordre du jour défini, mais je voulais reproduire cette discussion que nous avons eue pour nos auditeurs ici et voir si nous pouvons trouver des réponses, ou au moins peut-être avoir une perspective différente des options et des opportunités qui existent pour nous tous qui luttons mentalement. Alors bienvenue, merci pour votre temps. Parlez-nous un peu de votre parcours et de la façon dont vous vous êtes intéressé à la médecine psychédélique. Je sais que c'est un sujet brûlant, surtout là où vous êtes sur la côte ouest. C'est en quelque sorte encore sur les chaussures pour enfants ici dans le Michigan ou dans le reste du pays, je suppose, ou corrigez-moi si je me trompe. Parlez-nous peut-être un peu de la façon dont vous en êtes arrivé là, et nous partons de là.

Alexandre Bacher :

Bien sûr. Eh bien, toujours un plaisir de parler avec toi, Christian. Merci beaucoup de m'avoir sur votre podcast. J'apprécie beaucoup. Et merci pour cette présentation.

En ce qui concerne mon parcours, j'ai grandi à New York et, comme vous l'avez mentionné, je suis allé à Georgetown et j'étais un peu en retard quand il s'agissait d'explorer les psychédéliques. En fait, je viens juste d'assister à une conférence au sommet mondial la semaine dernière sur la thérapie assistée par les psychédéliques et j'ai vraiment entendu parler de tous les maîtres et leaders dans le domaine en ce moment, et tous ont commencé par partager leur expérience avec les psychédéliques dès le début de leur adolescence et de la vingtaine. . C'était intéressant d'entendre leur itinéraire jusqu'à l'endroit où ils se trouvent aujourd'hui.

J'ai remarqué au début de l'université ... Je n'étais pas un grand buveur ou un expérimentateur au lycée, mais à l'université, lorsque j'ai commencé à avoir ces expériences, j'ai vraiment évité l'alcool et je n'ai jamais compris pourquoi les gens buvaient, parce que je sentais la mort cérébrale le lendemain. J'avais l'impression que mon cerveau était juste...

Dr Bogner :

Fondre?

Alexandre Bacher :

... tremper dans un environnement toxique et ne pouvait pas fonctionner ou penser correctement. Je me suis donc naturellement tourné vers certaines de ces autres substances psychédéliques, comme la MDMA, la psilocybine, le cannabis. Et assez intéressant, j'ai écrit mon article sur les neurosciences cognitives à Georgetown en, je pense, 1999 sur la MDMA et comment elle affecte le cerveau, parce que je pensais, si je vais expérimenter avec ces molécules, je veux tout savoir sur ce qu'ils font et comment ils affectent le cerveau. Bien sûr, il n'y avait pas autant de recherches et d'informations à l'époque qu'aujourd'hui, mais j'ai quand même pu en trouver une bonne quantité, et j'ai juste fait attention à ce que je ressentais le lendemain et les jours et les semaines qui ont suivi, et j'ai reconnu que cela

ressemblait à une alternative beaucoup plus saine à la consommation d'alcool. Évidemment, ne pas l'utiliser aussi souvent, mais quand même. C'était ma porte d'entrée dans l'utilisation personnelle des psychédéliques.

Et ça a continué à partir de là. Encore une fois, je suis fasciné par ces états de conscience non ordinaires et ces expériences transpersonnelles que moi-même et d'autres amis, collègues avons vécues au fil des ans. Oui, et cela m'a intéressé à explorer davantage la recherche et à rester à jour, à faire mes propres recherches, et encore une fois, à être invité à participer à ces différents types de cérémonies avec différents médicaments, je pense, de l'ayahuasca et du San Pedro à la médecine du crapaud, qui est la 5-MeO-DMT, avec des chamans et des guérisseurs très respectés de différentes régions du Mexique et du Pérou, et même certains chefs amérindiens ici dans le Dakota du Sud.

Dr Bogner :

Fascinant, fascinant. Disons, pour moi en tant que parent avec un enfant autiste, disons que j'ai du stress. Disons qu'il y a dépression. Disons qu'il y a des troubles du sommeil. C'est compréhensible. J'ai un enfant qui souffre. Comment pourriez-vous vivre une vie heureuse, vraiment? Je ne pense pas qu'il y ait beaucoup de choses, ou quoi que ce soit, qui soient potentiellement pires que d'avoir un enfant qui souffre jour après jour.

Alexandre Bacher :

Absolument.

Dr Bogner :

Nous voulons le meilleur pour nos enfants. Et ça cause des problèmes, parce que tu penses constamment à, d'accord, qu'est-ce que je fais, qu'est-ce que je fais, comment puis-je aider mon enfant ? Je sais que notre discussion que nous avons eue précédemment parlait de ce concept de réseau en mode par défaut que nous avons dans notre cerveau. Pourriez-vous élaborer à ce sujet, puis peut-être aussi expliquer brièvement comment la thérapie conventionnelle traite cela, et comment les psychédéliques interagissent-ils avec ce système ? Et à quoi sert en général ce réseau en mode par défaut, et y a-t-il un moyen de s'en affranchir, et quelles en sont les conséquences ?

Alexandre Bacher :

Bien sûr. Le réseau en mode par défaut est communément appelé la partie ego de notre cerveau, ce qui signifie qu'il nous donne notre sens de notre moi séparé du monde qui nous entoure. L'idée que tout ce que nous personnalisons dans notre expérience éveillée et consciente passe par cette partie du cerveau ou est filtrée par cette partie du cerveau est inhérente à cela. Et ce que nous voyons presque tout le temps avec l'anxiété, la dépression, d'autres maladies mentales, c'est une hyperactivité dans le réseau en mode par défaut. Alors cette [inaudible 00:11:49] partie du cerveau est vraiment hyperactive et décharge juste plus qu'elle ne le devrait.

Et avec les psychédéliques, ce que nous constatons, c'est que cela calme vraiment ou diminue le volume de cette partie du cerveau, nous permettant ainsi de ne pas être soumis ou en quelque sorte esclave de celle-ci, mais plutôt de nous connecter plus pleinement avec d'autres parties de notre cerveau. notre cerveau et notre créativité et nos justes perceptions de la réalité. Donc, ce que nous constatons, c'est que lorsque nous calmons le réseau du mode par défaut ou la partie ego du cerveau, nous sommes plus capables de nous connecter, encore une fois, à la créativité, aux perceptions de la réalité que nous ne remarquons ou ne prenons normalement pas en compte.

Et quand nous considérons que, encore une fois, une grande partie des maladies mentales sont des habitudes vraiment malsaines de perception, de pensée et de comportement, plus nous pouvons sortir de la boucle dans laquelle nous sommes coincés en termes de boucle de perception, de boucle de pensée, la boucle comportementale, nous sommes alors plus en mesure de développer de nouveaux réseaux de neurones ou des façons d'être dans le monde distinctes des façons conditionnées que nous sommes actuellement.

Il y a des recherches intéressantes qui ont été faites par le Dr Joe Dispenza, qui dit essentiellement que nous avons environ entre 50 et 70 000 pensées par jour, et sur ces 50 à 70 000 pensées, environ 90 % sont les mêmes que la veille et le jour d'avant et le jour d'avant. Donc, nous continuons à recréer la même réalité encore et encore, d'abord à travers nos pensées, puis à travers nos actions, puis à travers nos comportements et les sentiments qui en résultent, et juste ce genre de boucle de rétroaction.

Et imaginez, tout comme si vous aviez déjà vu une rue pavée et des traces de voitures qui ont été altérées au fil du temps, plus nous restons coincés dans ces boucles de perception, de pensée, de comportement et de sentiment, plus elles s'enracinent. Et il y a aussi des preuves de la recherche de Joe Dispenza qu'au moment où nous avons 30 ans, environ 95% de ce que nous sommes est cet ensemble fixe et automatique de perceptions, de pensées, de comportements, de sentiments, juste dans cette boucle encore et encore. Ce qui soulève la question, avons-nous même vraiment le libre arbitre, ou est-ce juste cette illusion de libre arbitre que nous pensons avoir, où en réalité nous avons été conditionnés dans l'état que nous sommes actuellement, que ce soit une combinaison d'anxiété et le stress, la dépression, la rumination ?

Donc, ce que nous découvrons avec ces médicaments psychédéliques, que ce soit à une microdose ou à coup sûr à une macrodose, c'est qu'ils nous aident vraiment à sortir de cette ornière dans laquelle nous nous sommes retrouvés ou dans laquelle nous avons été conditionnés à vivre. J'aime penser qu'il s'agit d'œillères, si jamais vous remarquez des chevaux qui ont des œillères sur les yeux pour qu'ils ne puissent voir que droit devant, n'est-ce pas ? J'aime donc penser à la façon dont après des années et des années et des années d'être d'une certaine manière ou d'être conditionné à percevoir, penser et se comporter d'une certaine manière, nous avons ces œillères. Donc, les psychédéliques aident vraiment à briser ces œillères et nous aident vraiment à percevoir la réalité d'une manière bien nouvelle et différente de celle que nous avions auparavant.

Et ce qui est intéressant, c'est que lorsque cela se produit et que vous avez le soutien d'un thérapeute ou d'un guide qualifié qui peut vous aider à intégrer votre expérience par la suite, cela aide vraiment à élargir notre perspective, encore une fois, sur la réalité et la vie et comment nous en donnons un sens. Et avec cela vient, encore une fois, ces énormes changements dans la dépression, l'anxiété, les traumatismes, de sorte que les gens, après seulement parfois deux ou trois expériences, encore une fois, avec le thérapeute formé et avec une intégration appropriée, sont capables d'avoir vraiment des améliorations drastiques dans la dépression, l'anxiété, le SSPT, pendant des mois, voire des années dans le futur.

Dr Bogner :

Ouah. La façon dont je le comprends, la façon dont vous l'avez expliqué, ce n'est pas seulement que nous devons avoir un traumatisme antérieur, par exemple, du SSPT, ou une dépression actuelle, de l'anxiété ou du stress, mais c'est aussi l'inverse, que notre juste la vie de tous les jours, notre vie conditionnée, juste aller travailler, boire notre café, regarder notre Netflix, que ce comportement répétitif nous met en boucle dans ce réseau en mode par défaut qui mène à la dépression et à l'anxiété éventuelles parce que ce réseau en mode par défaut met les œillères sur de nous connecter au monde extérieur. Est-ce pour cela que vous croyez que... je ne sais pas si c'est vrai, je pense que c'est vrai, que

nous n'utilisons que 10 % de notre cerveau et tout cet autre potentiel inexploité dont nous sommes protégés à cause de ce conditionnement, tous les jours la même réflexion ? Comme vous l'avez mentionné, 90% des pensées que j'ai aujourd'hui, j'ai eu hier. Est-ce une partie de la raison, croyez-vous ?

Alexandre Bacher :

Cette phrase, je pense, vient de... Je ne sais pas si c'était Einstein ou quelqu'un d'autre. Les gens l'attribuent souvent à Einstein, cette citation, mais ce n'est pas nécessairement vrai. Encore une fois, pour en revenir à une grande partie des recherches effectuées par le Dr Joe Dispenza, dont je suis un grand fan de son travail, c'est que notre cerveau traite environ 300 milliards de bits d'information par seconde. Et sur ces 300 milliards de bits d'information, nous en connaissons environ 0,0000001 %, n'est-ce pas ? Donner ou prendre. Je pense donc que c'est vraiment ce dont les gens parlent.

La plupart d'entre nous sont en quelque sorte inconscients de tant de choses qui se passent à l'intérieur, dans notre corps et dans notre esprit avec nos pensées, ainsi qu'à l'extérieur autour de nous. Je pense que beaucoup de nos problèmes de santé mentale ces jours-ci découlent vraiment de cette déconnexion de nous-mêmes et de la déconnexion du moment présent, ainsi que des déconnexions des autres, des communautés, des connexions autour de nous, de sorte que nous sommes, encore une fois, coincés dans ces schémas de perception, de pensée et de comportement, et incapables de s'en défaire, ce qui conduit, encore une fois, à la dépression, à l'anxiété, à la rumination, si cela a du sens.

Dr Bogner :

Vous avez mentionné que les patients ont vu leur vie s'améliorer considérablement en ne faisant que trois cérémonies. Pourriez-vous expliquer cela un peu ? Et pourquoi pensez-vous que les changements sont persistants ? En médecine conventionnelle, nous sommes formés pour croire que, oh, vous souffrez de dépression, vous prenez votre Prozac, mais vous devez le prendre tous les jours. Tu ferais mieux de ne pas sauter une dose. Pourquoi est-ce que les effets sont à long terme avec une expérience comme celle-ci ? D'après ce que je comprends, c'est comme si vous étiez perdu dans la jungle, n'est-ce pas ? Vous paniquez, vous êtes stressé. Et ce que les psychédéliques peuvent faire, c'est vous amener sur l'arbre le plus haut de cette jungle, et vous voyez, oh, c'est là que je dois aller. Et puis vous descendez, les psychédéliques perdent leurs effets, mais vous vous en souvenez. Oh, je me souviens, c'est là que je dois aller. Alors est-ce que cela change simplement la perception que vous avez, ou votre vision des choses, ou est-ce juste l'expérience que vous avez en général que vous vous dites, oh mon Dieu, il y a tellement plus là-bas, qui persiste ? Ou que pensez-vous est la cause des effets à long terme de cela ?

Alexandre Bacher :

Excellente question. Je vais parler de deux médicaments différents qui sont sur le point d'être approuvés par la FDA, à savoir la MDMA et la psilocybine. Commençons par la psilocybine. Ce que nous constatons jusqu'à présent avec ces médicaments est similaire à la façon dont une personne peut vivre une expérience vraiment négative et potentiellement mortelle qui provoque un trouble de stress post-traumatique pendant des mois ou des années à l'avenir, donc un événement négatif qui l'affecte vraiment pendant une longue période de temps dans le futur, ce que nous constatons avec, encore une fois, la thérapie assistée par psychédélique, dans ce cas la psilocybine, c'est que lorsque vous avez le bon cadre, l'intention, le soutien d'un thérapeute qualifié et la bonne intégration, est que vous pouvez vivre une expérience transformationnelle si profondément positive qui dure des mois ou des années dans le futur, provoquant, encore une fois, ce changement radical dans la façon dont vous percevez le monde.

Juste quelques recherches provenant de l'Université Johns Hopkins, et cela est utilisé avec des personnes qui ont un cancer de stade 4 et qui ont été condamnées à mort de plusieurs façons, et qui ont une fin de vie, une anxiété de mort, donc des gens qui ne sont pas nécessairement dans un bon espace de tête et avoir beaucoup de soucis. Ce qu'ils ont découvert, c'est que 70 % de ces personnes évaluent leur expérience avec ces doses élevées de psilocybine comme l'une des cinq expériences les plus influentes de leur vie, à égalité avec des choses comme la naissance de leur premier enfant ou le jour de leur mariage.

Donc, des expériences vraiment puissantes, encore une fois, qui, lorsqu'elles sont réalisées dans un espace sûr et confiné avec le soutien d'un thérapeute et une intégration appropriée par la suite, peuvent vraiment aider à vivre cette expérience à laquelle vous faites allusion si vous êtes perdu dans une jungle et vous avez cette vision ou cette idée de la façon dont vous pouvez obtenir de l'aide et vous en sortir ... Les psychédéliques nous aident, encore une fois, à nous sortir de cette partie ego du cerveau et à vraiment vivre la vie d'un point de vue beaucoup plus large. Et parfois, les gens parlent d'avoir cette expérience d'unité ou cette fusion avec l'énergie universelle ou l'amour ou la conscience, Dieu, ou quel que soit le mot que nous voudrions l'appeler, et d'avoir vraiment l'expérience [inaudible 00:23:39] que c'est juste un corps humain, non ? Nous sommes des êtres spirituels ayant une expérience humaine, que cette chair et ce corps humains ne sont qu'une forme temporaire, que l'esprit qui sommeille en chacun de nous ne meurt jamais. Cela continuera après la disparition de ce corps.

Ainsi, les gens sortent de ces expériences, encore une fois, seulement une, deux, trois, ayant des changements vraiment profonds dans leur conscience et leurs points de vue sur la réalité et la spiritualité, qui ont ensuite tendance à rester avec eux, encore une fois, pendant des mois ou des années après. Ils n'ont donc pas besoin de vivre ces expériences ou de prendre ces médicaments encore et encore, mais cela crée vraiment... Vous savez, quelque chose clique. Et ce que nous constatons, c'est que les gens veulent tout naturellement commencer à vivre une vie plus saine.

Il s'est également avéré très utile pour la dépendance, même dans les années 50. La plupart des gens ne le savent pas. Plus d'un millier d'études de recherche ont été menées dans les années 50 sur la dépendance au LSD, avec des résultats incroyables. Même Bill W., le fondateur des Alcooliques anonymes, la plupart des gens ne savent pas qu'il est devenu sobre après des années à essayer de nombreuses choses différentes. Ce n'est qu'après une expérience au LSD qui a vraiment aidé à créer ce changement dans sa perspective, sa conscience, et quelque chose a cliqué là où il est devenu sobre et n'a jamais recommencé à boire.

Nous voyons cela, encore une fois, avec les traumatismes, la dépendance, l'anxiété, la dépression, que quelque chose change simplement à l'intérieur. Les gens veulent tout naturellement commencer à mener une vie plus saine et plus active, à arrêter de boire, à manger plus sainement et à faire plus d'exercice. C'est vraiment intéressant. C'est donc de la psilocybine.

En ce qui concerne la MDMA, la MDMA sera en fait très probablement le premier médicament psychédélique approuvé par la FDA, espérons-le plus tard cette année, 2023 ou début 2024. Mais je veux être clair, c'est de la MDMA avec une psychothérapie assistée par la MDMA. Ce n'est donc pas seulement la MDMA elle-même, n'est-ce pas ? Je ne veux pas que les gens soient confus ou pensent qu'ils devraient simplement sortir et vivre des expériences MDMA par eux-mêmes. C'est vraiment de la MDMA avec cette thérapie dirigée vers l'intérieur.

La recherche avec ceci est vraiment incroyable. La recherche prend des gens dont la plupart ont... Je pense que le nombre moyen d'années avec un SSPT sévère était de 14 ans, et un tiers des personnes, un tiers des participants à l'étude souffraient de SSPT sévère depuis plus de 20 ans. Nous parlons donc de traumatismes à très long terme, essayant tout ce qui existe, tous les différents médicaments, différents

types de thérapie. Rien ne fonctionne. Hautement suicidaire. Beaucoup d'entre eux n'ont jamais eu l'impression d'avoir une personne en sécurité ou d'avoir ressenti de l'amour dans leur vie.

Et ce qu'ils ont découvert, c'est que près de 70 % de ces personnes, en deux ou trois séances de psychothérapie assistée par la MDMA, suivies de trois ou quatre séances d'intégration à chaque fois, environ 70 % d'entre elles ont vu leur SSPT disparaître complètement, et 28 % d'entre elles avait des déclin cliniquement significatifs des symptômes du SSPT, pendant des mois et parfois des années après. Je veux dire, des résultats vraiment époustouflants, tels que la FDA a accordé un statut révolutionnaire à la psychothérapie assistée par la MDMA, ce qui aide vraiment à la faire passer maintenant, espérons-le, plus tard cette année pour la faire approuver.

Donc, ce que nous constatons ici, c'est que beaucoup de traumatismes... En fait, les traumatismes, tels que décrits par... Je pense que le Dr Gabor Mate l'a expliqué ainsi. Le traumatisme n'est pas ce qui nous est arrivé. C'est ce qui se passe à l'intérieur de nous. Cela signifie que c'est la façon dont nous interprétons ou donnons un sens à ces événements qui se produisent dans nos vies. Et tant de traumatismes proviennent de problèmes d'attachement précoces. Encore une fois, et ce n'est pas ce qui nous a été fait, mais c'est presque ce qui ne nous est pas arrivé, que nous n'avions pas le soutien émotionnel, la compréhension de ce que nous traversons, les événements bouleversants où nous étions négligés.

La MDMA est donc cette molécule vraiment spéciale. Il n'y a vraiment aucun autre médicament ou médicament comme celui-ci, où il s'agit d'un anti-anxiété à action immédiate ainsi que d'un stimulant à action immédiate qui stimule également l'ocytocine et la prolactine dans le cerveau, qui sont les produits chimiques de liaison que les mères et les nourrissons sécrètent lorsqu'ils allaitent ou ils ont un contact peau à peau en se liant ou en se câlinant. Ainsi, la MDMA donne vraiment aux gens ce sentiment d'amour, d'acceptation et d'empathie, parfois pour la première fois de leur vie. La MDMA est également connue sous le nom d'ecstasy. C'est son nom de rue. Et c'est aussi surnommé la drogue de l'amour, n'est-ce pas ? Alors vraiment, les gens sont enveloppés dans cette chaude couverture d'amour, d'amour inconditionnel, d'acceptation pour eux-mêmes, pour les autres.

Et ce qu'on trouve, c'est que... C'est vraiment une autre statistique intéressante, c'est qu'environ 80 % des gens, quand ils faisaient de la psychothérapie assistée par la MDMA, ont commencé à faire ce qu'on appelle le travail partiel par eux-mêmes. Souvent, nous coupons différentes parties de nous-mêmes qui ne sont pas désirées ou que nous pensons qu'elles sont mauvaises, la partie de nous qui est vraiment en colère ou bouleversée ou frustrée, que nous essayons de les mettre de côté et d'être la gentille personne que nous 're censé être. Ce que nous constatons avec la psychothérapie assistée par la MDMA, c'est que les gens commencent naturellement à faire un travail partiel, où ils commencent à intégrer diverses parties d'eux-mêmes qui ont été indésirables ou coupées, et nous les ramenons en nous-mêmes et aidons à les intégrer d'une manière saine. , aidant à nous rendre entiers et à nous guérir.

C'est comme... Si vous vous coupez le corps, vous n'avez pas à dire à votre corps comment se soigner, n'est-ce pas ? Vous venez de nettoyer la coupure et de mettre un pansement dessus, et la coupure guérira d'elle-même. Ce que nous constatons, c'est que la même chose semble fonctionner du point de vue de la santé mentale lorsque nous créons les bonnes conditions pour la guérison. Donc, si nous créons, encore une fois, l'espace sûr, le conteneur sûr, le soutien d'un thérapeute, avec ces médicaments comme la MDMA, c'est presque comme si nous permettions à la personne cette guérison dirigée vers l'intérieur de se guérir de l'intérieur. , avec, encore une fois, le bon réglage et le bon support. C'est vraiment intéressant.

Dr Bogner :

Waouh Waouh Waouh. C'est presque comme déclencher cette cascade d'événements, presque déclencher l'étincelle avec ça pour te guérir, n'est-ce pas ?

Alexandre Bacher :

Absolument.

Dr Bogner :

Parlez-moi de cette énigme. Je vais chez mon médecin, et dans les 15 minutes, il me diagnostique une dépression. Je ne parle pas personnellement, je parle général. Cela se produit tous les jours dans chaque cabinet de médecin de famille. Et il prescrit du Prozac. Nous savons que le Prozac est approuvé par la FDA pour la dépression, mais quand vous regardez les effets secondaires, l'insomnie, les maux de tête, la somnolence, l'anxiété, la nervosité, les problèmes sexuels, la prise de poids et le summum, le suicide, l'avertissement de la boîte noire, n'est-ce pas ?

Donc on sait que la psilocybine... Et au fait, pour ceux qui ne le savent pas, la psilocybine aussi connue sous le nom de champignons magiques, existe certainement depuis, je pense, des milliers d'années, vous m'avez dit, bien plus longtemps que le Prozac. Mais nous savons qu'avec ces médicaments, vous ne pouvez pas mourir. Tout comme nous le savons avec le cannabis, vous ne pouvez pas mourir. Vous pouvez en manger une livre et vous serez assez défoncé, mais vous ne mourrez pas. La même chose avec le LSD, avec la psilocybine. Je ne suis pas sûr de la MDMA. Mais la FDA le considère comme une annexe I, hautement illégale.

Alors pourquoi est-ce le cas ? Quel est leur raisonnement pour justifier qu'il s'agit d'un médicament de l'annexe I, et où en sommes-nous ? Vous avez mentionné Johns Hopkins, et je suis sûr que beaucoup d'autres grandes universités étudient cela, peut-être même dans le monde entier. Je sais qu'en Angleterre, ils font beaucoup de recherches sur les psychédéliques. Mais où en sommes-nous avec cela, et à quoi pouvons-nous nous attendre au fil des ans ? S'il y a un essai qui montre des avantages, pourquoi ne serait-il pas programmé ? Et comment intégrez-vous cela dans votre pratique ? Comment est-ce possible ? Comment peux-tu faire ça ? Comment puis-je faire cela ici dans le Michigan, par exemple ? Juste un moment général dans le temps, où en sommes-nous ?

Alexandre Bacher :

Bien sûr, excellente question. Laissez-moi voir si je peux tout couvrir. Si j'oublie quelque chose, rappelez-moi. Mais c'est vraiment presque risible que trois des quatre substances de l'annexe I soient la MDMA, la psilocybine, le LSD, en fait le cannabis, puis l'héroïne. Donc quatre sur cinq.

Dr Bogner :

N'est-ce pas du DMT ? DMT, n'est-ce pas aussi sur la liste ? Diméthyltryptamine ?

Alexandre Bacher :

Peut-être. Je ne suis pas sûr. C'est probablement le cas. Mais comment tout cela... Et la cocaïne est en fait une substance de l'annexe II. Je veux dire, c'est vraiment ridicule. Dans mon esprit, l'alcool devrait être une substance de l'annexe I si nous voulons passer vraiment par nocifs, sans avantages médicaux, et ce qu'il fait pour le corps. Il est donc assez intéressant de voir comment maintenant la MDMA, la psilocybine, le cannabis, tout cela et, espérons-le, bientôt aussi le LSD, nous réalisons qu'ils ont en fait d'immenses avantages pour la santé lorsqu'il s'agit d'aider au traitement et aux soins de santé mentale. Malheureusement, toutes ces substances ont été répertoriées en 1970 avec la loi sur les substances

contrôlées en tant que substances de l'annexe I, parce qu'en partie elles ont été prises dans toute l'hystérie du mouvement anti-guerre et du mouvement hippie, et Nixon essayant-

Dr Bogner :

Richard Nixon.

Alexandre Bacher :

Ouais, et Richard Nixon essaie de dépeindre le mouvement anti-guerre comme un groupe de gens qui se droguent, les discréditent et en font des délits liés à la consommation de drogue, ce qui est ridicule parce que ce que nous découvrons est que, contrairement au fait que l'alcool rend les gens agressif... Non ? Je pense qu'environ 70 % des personnes arrêtées pour voies de fait sont intoxiquées par l'alcool. Les psychédéliques font en fait de bien meilleurs citoyens, n'est-ce pas ? Les psychédéliques réduisent en fait les crimes violents. Ils réduisent la violence conjugale. Ils créent un sentiment d'interdépendance, vous regardant dans un contexte plus large d'un tout, n'étant pas séparé et seul au monde, mais vous voyant comme faisant partie d'un tout plus vaste.

Donc, il y en a tellement que nous en trouvons, wow, encore une fois, de sorte que la FDA a maintenant accordé le statut de percée à deux d'entre eux. Et j'espère que le LSD arrivera peu de temps après. Mais malheureusement, parce qu'il y a eu tellement de fausses informations et de mensonges répandus sur le LSD, et aussi sur ce que la CIA a fait, juste le tester pour le contrôle de l'esprit sur des gens dans les années 50 et 60 sans qu'ils le sachent, il y a une sombre histoire là-bas. Donc, malheureusement, il a été plus lent à venir. Mais d'autres pays, comme la Suisse, font, Dieu merci, des études sur le LSD qui montrent également des résultats très prometteurs.

Mais revenons à votre question sur la façon dont nous pouvons y accéder maintenant, ou quel est l'état actuel, et comment les gens peuvent-ils commencer à travailler avec. Vous avez mentionné le fait que, oui, lorsqu'il s'agit de dépression en ce moment, vous allez voir n'importe quel psychiatre, leur première ligne de défense, c'est malheureusement, oui, envisager des médicaments. Parce que la plupart des psychiatres, surtout ceux qui ont été formés au cours des 20 dernières années, n'ont pas appris... On ne leur donne pas d'autres outils que, voici votre pilule, voici votre antidépresseur, voici votre anxiolytique, voici votre antipsychotique. Ils sont tellement limités dans leur capacité à traiter les problèmes de santé mentale.

Et l'ironie est que lorsqu'il s'agit de... La seule substance légale de nos jours est la kétamine qui a été approuvée par la FDA. Donc, même lorsqu'il s'agit de recommander la kétamine, ils doivent d'abord passer en revue tous les autres médicaments disponibles et découvrir si tous ne fonctionnent pas, puis vous pouvez opter pour la kétamine, qui pour moi n'est que les lobbies pharmaceutiques poussant leur drogues sur les gens, n'est-ce pas ? Parce que c'est comme, pourquoi devrions-nous passer par tous ces autres quand, comme pour la MDMA et la psilocybine, nous trouvons d'énormes résultats avec la kétamine, que vous n'avez pas besoin de prendre pour le reste de votre vie ou tous les jours ? Il vous suffit d'avoir quelques séances de thérapie assistée par la kétamine, et nous voyons des changements et des changements massifs qui durent un certain temps. Parfois, vous devez revenir un peu plus en six à huit semaines, ou quelques semaines de plus, mais pas tous les jours, n'est-ce pas ? Et pour moi, je pense que le lobby pharmaceutique est terrifié par ce qui arrive avec ces médicaments, parce que oui-

Dr Bogner :

Et pas seulement eux, mais les pratiquants.

Alexandre Bacher :

Oh ouais. Toute la psychiatrie. Si j'étais psychiatre, je serais terrifié, car toute ma carrière est menacée à ce stade, à moins que ceux qui commencent déjà à l'embrasser. Mais je ne trouve même pas, pour la plupart... La plupart de mes amis, collègues psychiatres ne connaissent pas grand-chose aux psychédéliques. Et quand je cherche à m'associer avec des gens... parce que je reçois tellement de gens qui viennent me dire : « Écoute, je suis fatigué », comme vous le disiez, « d'être sous cet antidépresseur, ce médicament contre l'anxiété, où je J'en suis devenu esclave, j'en suis accro, je n'arrive pas à m'en débarrasser, ou j'ai des effets secondaires graves, des effets secondaires sexuels, etc. Ou que ça ne marche plus pour moi, et maintenant je Je dois passer à un nouvel antidépresseur, et quand je l'arrête, je suis suicidaire, je suis juste incapable de fonctionner et de travailler." C'est incroyable d'entendre à quel point il est difficile pour les gens d'arrêter de prendre ces médicaments une fois qu'ils les ont pris pendant une longue période.

Et la grande majorité, une fois qu'ils sont lancés dessus, finissent par y rester bloqués pendant des années. Puis à ce moment-là, il est si difficile de descendre et de faire la transition. Et puis vous faites face aux effets secondaires d'autres médicaments [inaudible 00:39:57] pour vous aider avec celui dont vous essayez de vous débarrasser.

Je travaille avec des gens qui sont du point de vue du microdosage, et il n'y a littéralement aucun mal qui peut provenir du microdosage du LSD et de la psilocybine. Ce sont des substances entièrement naturelles et non toxiques. Non pas que je veuille encourager de fortes doses de LSD, parce que c'est une toute autre bête, mais il n'y a pas de dose toxique connue de LSD qui existe même au niveau de la neurotoxicité. Mais parlons des microdoses. Aux microdoses, [inaudible 00:40:31]

Dr Bogner :

Oui, expliquez-nous le microdosage, le macrodosage. Je suppose que lorsque vous parlez des cérémonies, nous parlons de macrodosage, donc plutôt d'une plus grande dose supervisée, supervisée. Mais qu'en est-il du microdosage ? C'est plus une sorte de routine matinale non supervisée, en utilisant une petite quantité ?

Alexandre Bacher :

Oui, la microdose prend généralement un dixième d'une dose standard normale ou moins. Et vous voulez savoir quel est le sweet spot pour vous. Mais cela prend un dixième de dose ou moins pendant un certain temps, pendant un à trois mois. Et il existe différents types de protocoles. Il y a le protocole du Dr Fadiman, qui dure un jour, deux jours de congé, et puis il y a le protocole Paul Stamets, qui dure cinq jours, deux jours de congé. Mais idéalement, vous voulez travailler avec quelqu'un comme moi ou quelqu'un qui est un coach en microdose ou qui a de l'expérience avec ces différents types de médicaments et qui sait lequel serait le meilleur pour ce que vous recherchez. Mais une fois que nous avons déterminé lequel correspond le mieux à vos besoins, oui, vous prenez essentiellement la dose, que ce soit un jour, deux jours de repos, ou cinq jours, deux jours de repos, pendant une période de du temps, et simplement tenir un journal, en prêtant juste attention à ce que vous remarquez.

Et souvent, les microdoses sont sous-perceptuelles, n'est-ce pas ? Ce qui signifie que souvent vous ne remarquez même pas ce qui se passe. Certaines personnes le décrivent comme suit, ce n'est pas ce que vous remarquez mais ce que vous ne remarquez pas. Donc vous ne remarquez pas l'anxiété, ou vous ne remarquez pas la dépression, vous ne remarquez pas la rumination. Ce sont donc, encore une fois, ces effets subtils sur le réseau en mode par défaut comme nous en parlions auparavant, où même avec le niveau de microdose, cela aide vraiment à calmer ou à baisser le volume sur cette partie de l'ego de

notre cerveau afin que nous ne soyons pas ruminer, nous ne sommes pas stressés ou anxieux, ou ruminer, déprimé, où nous sommes capables de simplement baisser le volume et de nous concentrer davantage sur la créativité et d'être dans le moment présent et de proposer de nouvelles idées pour tout ce que notre travail ou notre carrière est.

Et ce que nous constatons également, c'est que, encore une fois, même avec la microdose, cela aide à motiver naturellement les gens à commencer à vivre une vie plus saine. Donc, même à des microdoses pendant un, deux, trois mois, puis nous demandons aux gens de faire une pause et de voir comment les choses se passent, car généralement, pendant ces un à trois mois, les gens commencent à développer des routines et des activités plus saines, comme manger plus sainement, ne pas boire autant, commencer à faire de la randonnée ou aller à la gym ou fréquemment ou faire plus de yoga. Il faut environ 90 jours pour qu'un comportement devienne automatique, une partie de nous-mêmes. Donc, ce que nous constatons, c'est qu'après, encore une fois, un, deux, trois mois de microdosage, les gens commencent à développer ces habitudes plus saines de penser, de se comporter et de percevoir, que lorsque nous les faisons arrêter, ils continuent avec ces habitudes nouvellement développées et continuent à vivre de manière plus saine et à ne pas ressentir autant, encore une fois, l'anxiété, le stress, la dépression et la rumination.

Dr Bogner :

OK OK. Alex, pour ceux d'entre nous qui veulent en savoir plus sur la façon de commencer avec cela, évidemment, parce qu'il s'agit d'une annexe I, je ne recommande à personne d'essayer cela, évidemment, sans en discuter avec vos prestataires de soins de santé, mais disons que quelqu'un veut passer à l'étape suivante et dit : "D'accord, je veux parler davantage à un niveau personnel, discuter de mes problèmes et voir quel plan nous pouvons élaborer à partir d'ici", comment peut-il entrer en contact avec vous ? Et offrez-vous même des services comme celui-ci pour les particuliers en matière de conseil ? Comment ça marche ?

Alexandre Bacher :

Oui. Encore une fois, réitérons et soyons très clairs sur le fait que ces médicaments sont toujours des drogues illégales de l'annexe I, selon la DEA. Je travaille avec des gens, mais je ne leur fournis pas les médicaments. Cependant, cela étant dit, c'est similaire à la façon dont un psychiatre travaille avec la pharmacie. Je travaille avec des gens qui sont des producteurs et des distributeurs très réputés de ces médicaments. Donc, une fois que je rencontre une personne et que je détermine s'il est bon pour nous de travailler ensemble et de faire du coaching en microdose ou de la thérapie assistée par psychédélique, je dirigerai ensuite la personne vers ces producteurs, distributeurs, pour obtenir le médicament à la bonne dose. , puis travailler avec le client de cette manière pour me protéger, mais aussi pour aider les gens à avoir accès à ces médicaments qui, encore une fois, changent vraiment la donne en matière de santé mentale.

Et la façon dont les gens peuvent se connecter avec moi, vous pouvez simplement rechercher mon nom sur Google, le Dr Alexander Bacher, qui est BACHER. J'ai un site Web, conciergeaddictiontreatment.com. J'ai également écrit un livre intitulé Being Human: Reclaiming Our True Power and Potential, et j'ai également un site Web pour ce livre. Cela s'appelle beinghumanmovement.com. Vous pouvez également me suivre sur Instagram, DrAlexanderBacher. J'y publie beaucoup d'informations aidant à éduquer les gens sur le microdosage et à quel point l'état actuel de notre approche médicale occidentale du traitement de la maladie mentale est horrible, par le biais de médicaments et par la suppression des symptômes, par opposition à la cause profonde et à l'aide. pour créer la guérison de l'intérieur.

Dr Bogner :

Waouh, fascinant. Eh bien, merci beaucoup, Alex. J'apprécie votre temps. J'espère que je pourrai vous faire revenir sur ce podcast pour plonger peut-être un peu plus profondément. Et oui, merci. Toute personne intéressée, veuillez contacter Alex. J'espère que cela vous aidera. Passe une bonne journée en Californie, Alex.

Alexandre Bacher :

Merci beaucoup. Toi aussi, Christian. Tous mes vœux. Prends soin de toi.

Dr Bogner :

Prends soin de toi.

Intro/Outro :

Comme vous l'avez appris, vous n'êtes pas seul. Il existe des ressources, et peut-être que le Dr Bogner peut vous aider, vous ou un être cher, avec un plan personnalisé qui convient le mieux à votre chemin vers le succès. Contactez-le en ligne pour planifier une consultation personnelle sur www.drbognerhealth.com.