

TRIPPER SANS FLIPPER

**Mon trip sitter de poche
pour un voyage sans pétoches**

Simon Ait Mansour

© Simon Ait Mansour

En aucun cas, il n'est légal de reproduire, dupliquer ou transmettre une partie de ce livre, que ce soit sous forme électronique ou imprimée, sans l'autorisation de l'auteur.

Avertissement

Exploration des psychédéliques, risques et responsabilités

Le livre que vous tenez entre vos mains est le fruit d'années d'exploration personnelle et de recherche passionnée sur le fascinant sujet des psychédéliques. Son intention est d'offrir une ressource informative et bienveillante pour ceux qui s'intéressent aux états de conscience modifiés et à leur potentiel de transformation.

Cependant, il est crucial de souligner que cet ouvrage ne constitue en aucun cas une incitation à consommer des substances psychédéliques. **L'usage de ces substances reste illégal dans de nombreux pays, notamment en France où le LSD est classé parmi les stupéfiants.** Selon le Code de la Santé Publique, **l'usage de LSD est passible d'amendes jusqu'à 3 750€ et de peines de prison jusqu'à 1 an** (article L3421-1), tandis que **l'incitation à l'usage et la présentation du produit sous un jour favorable sont punies d'amendes jusqu'à 75 000€ et de peines de prison jusqu'à 5 ans** (article L3421-4). **Les actes de trafic sont eux passibles d'amendes jusqu'à 7 500 000€ et de peines de prison jusqu'à 30 ans** (articles 222-34 à 222-43 du Code Pénal).

Par ailleurs, la consommation de psychédéliques peut comporter des risques significatifs pour la santé mentale et physique, particulièrement lorsqu'elle est entreprise sans préparation adéquate, dans un environnement inadapté ou par des personnes présentant certaines vulnérabilités psychologiques.

La Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) **met en garde contre les dérives sectaires liées au « narco-tourisme néo-chamanique » et les risques de mise sous emprise mentale par des gourous proposant des « stages initiatiques »** avec usage de psychédéliques.

Les informations contenues dans ce livre sont destinées à enrichir votre compréhension du sujet, non à encourager un usage irresponsable, illicite ou dans un cadre sectaire. Elles ne sauraient se substituer à l'avis d'un professionnel de santé qualifié.

Si vous décidez de vous engager dans l'exploration des psychédéliques, il est impératif de le faire en pleine connaissance des risques légaux et sanitaires, dans le respect des lois en vigueur, et en mettant en place tous les garde-fous nécessaires pour assurer votre sécurité et celle de votre entourage.

Note de décharge de responsabilité : En tant qu'auteur, je me dégage de toute responsabilité quant à l'usage que vous pourriez faire des informations contenues dans ce livre. Je ne saurais être tenu responsable d'aucun dommage, préjudice ou conséquence légale résultant de vos choix personnels en matière de consommation de substances psychédéliques. La décision d'expérimenter ces substances relève de votre entière responsabilité et doit être prise en pleine conscience des risques encourus.

Simon Ait Mansour

Table des matières

Avertissement	5
Table des matières.....	7
Remerciements	10
Introduction.....	12
Chapitre 1 : Comprendre les psychédéliques	14
Qu'est-ce que les psychédéliques ?	15
Dépendance aux psychédéliques.....	16
Types de psychédéliques.....	17
Guide de dosage LSD.....	19
L'Expérience psychédélique.....	21
Scientifiquement parlant.....	24
Les psychédéliques sérotoninergiques	24
Acide Lysergique Diéthylamide (LSD)	28
Champignons magiques	32
Les psychédéliques et l'amélioration cognitive	34
Les effets des psychédéliques	36
Effets positifs	36
Effets neutres	37
Effets négatifs	38
Risques sérieux associés aux psychédéliques	39
Les dangers cachés des psychédéliques	39
Statut légal des psychédéliques.....	41
Chapitre 2 : Le Set	42
Qu'est-ce que le "Set" ?	43
Pour un bon "Set".....	45
Comment tester le LSD ?	47
Chapitre 3 : Le Setting	49

Qu'est-ce que le "Setting" ?	50
Pour un Bon "Setting"	51
Le Trip Sitter	57
Chapitre 4 : Le Trip	59
Êtes-vous prêt ?	60
Contacts d'urgence	62
Le déroulé du voyage	63
L'Absorption	64
L'Onset / La Montée.....	64
Le Coming Up / L'Ascension	65
Le Plateau.....	66
Le Coming Down / La Descente	67
L'After Effect / L'Après-Effet	69
Activités pour un trip Inoubliable	70
Into the nature	70
Libérez l'artiste qui est en vous	71
Musique.....	72
Super Tripio	72
Sex on the beach	73
Regarde-moi si tu peux	75
Ouvrir votre troisième œil	76
Les autostéréogrammes	76
Partage et reproductibilité	78
Lien avec les hallucinations hypnagogiques	78
Un terrain de recherche intéressant	79
Chapitre 5 : Le Bad Trip	80
L'opportunité cachée	81
Reconnaître un bad trip	82
Au cœur du bad trip : Conseils pour reprendre le contrôle	85
Trois règles fondamentales :	85
Stratégies pour reprendre le contrôle.....	86
Prévenir un bad trip : Stratégies essentielles	88
La Science du bad trip.....	90
Vers la fin des bad trips : Leçons et perspectives	92

Chapitre 6 : Intégration post-voyage et croissance personnelle	93
Techniques d'intégration.....	94
Le pouvoir de l'écriture	94
Ancrer la pleine conscience au quotidien.....	94
L'Art, miroir de l'âme	95
Un retour à la nature.....	95
Croissance personnelle	96
Vers une conscience élargie	96
Métamorphose des croyances	96
Incarner les enseignements	96
Planifier votre prochain voyage psychédélique	97
Tripper en couleurs : Mandalas pour explorateurs de la conscience	98
Conclusion	105
Bibliographie	108
À propos de l'auteur	109

Chapitre 2 : Le Set



Le Calme

Qu'est-ce que le “Set” ?

Le "Set" désigne l'état mental dans lequel se trouve une personne avant d'entamer une expérience psychédélique. Cela inclut ses pensées, désirs, sentiments, humeur générale, ainsi que toute attente ou préconception concernant l'expérience à venir. La condition physique actuelle, comme être malade, peut aussi influencer l'expérience, amplifiant potentiellement les sensations.

Les 3 navigateurs de l'esprit

Comprendre son état d'esprit est crucial avant de s'engager dans une expérience psychédélique. Voici quelques questions essentielles à se poser :

- Quel est votre objectif en prenant ces substances ?
- Cherchez-vous une évasion, ou une illumination intérieure ?
- Êtes-vous prêt à faire face à vos émotions plutôt que de chercher à les fuir ?

Tenter d'échapper à ses problèmes par les psychédéliques peut aggraver la situation, transformant les émotions et expériences négatives en obstacles insurmontables.

Votre humeur

Votre humeur actuelle est un facteur déterminant. Les psychédéliques ont tendance à amplifier vos émotions existantes, qu'elles soient positives ou négatives.

Des signes comme une augmentation du rythme cardiaque, des sensations de picotements, une salivation accrue, parmi d'autres symptômes, peuvent survenir. Ces sensations marquent le début de votre voyage psychédélique ; cette phase initiale est connue sous le nom de *l'Onset*.

L'Onset est cette période transitoire où les effets du psychédélique commencent à se manifester de manière plus évidente, mais n'ont pas encore atteint leur plein potentiel. Elle varie en durée, généralement *entre 20 et 60 minutes*, et sert de transition vers les phases plus intenses du voyage. Durant cette période, il est important de rester dans un environnement confortable et sécurisé, car votre perception et vos sens commencent à s'intensifier.

Le Coming Up / L'Ascension

Après avoir franchi *l'onset*, vous entrez dans la phase du "Coming Up", un passage plus court mais sensiblement plus intense. Imaginez *l'onset* comme les préparatifs au sol d'une fusée ; le "Coming Up", quant à lui, est le moment du décollage. C'est là que vous réalisez qu'il n'y a plus de retour possible et une pensée vous traverse l'esprit : "Mais quelle idée m'a pris ?"

C'est précisément à ce moment qu'il est crucial de se rappeler l'importance de lâcher prise et de permettre à l'expérience de se dérouler naturellement. Si vous avez un trip sitter, son rôle devient essentiel pour vous aider à rester ancré et à naviguer à travers ces sensations intenses.

Pas d'inquiétude, c'est simplement que votre cerveau obtient enfin un accès à la conscience universelle via une connexion *fibre optique*, contrairement à la connexion *ADSL 2mb* que vous utilisez habituellement. Un temps d'adaptation est nécessaire, n'est-ce pas ?

Personnellement, durant cette période, j'essaie de pratiquer un peu de méditation pour me calmer. Pour les fumeurs, prendre une pastille de nicotine peut être bénéfique. Une fois que la fusée a décollé et s'apprête à atteindre une trajectoire stable, parmi les étoiles, là où vous visiez dès le départ, vous arrivez à ce que l'on appelle "Le Plateau". C'est le moment où votre voyage prend son envol, vous permettant d'explorer en profondeur l'espace infini de votre conscience.

Le Plateau

Le *Plateau* marque une phase cruciale de votre voyage psychédélique. Imaginez que la fusée a quitté l'orbite terrestre et se trouve désormais dans l'immensité de l'espace, libre d'explorer à sa guise. À ce stade, la majorité des effets ressentis durant l'*Onset* et le *Coming Up* se sont stabilisés, vous amenant au sommet de votre expérience.

C'est pendant le plateau que vous atteignez le *pic du trip*, mais il est important de noter que, sous l'effet du LSD, l'expérience peut se caractériser par des vagues successives. Vous pourriez ressentir une série de pics, chacun suivant un léger recul avant de remonter à nouveau, créant une dynamique de flux et de reflux qui peut durer entre trois et six heures.



Bonne continuation !