

TRAVAIL SUR LES ATTENTES ET LES PEURS

À FAIRE	À ÉVITER
• Explorer activement les attentes du patient, explicites et implicites, à travers des questions ouvertes et non suggestives. • Mettre en évidence la variabilité des expériences psychédéliques, en expliquant qu'aucune séance ne se ressemble et qu'il n'existe pas de "bonne" ou "mauvaise" expérience. • Encourager une posture d'exploration et de curiosité, plutôt qu'une recherche de performance ou de résultat thérapeutique immédiat. • Valider les peurs exprimées et en explorer les origines (besoin de contrôle, expériences passées, peur de l'inconnu, angoisses existentielles). • Expliquer la différence entre "perte de contrôle" et "lâcher-prise", en utilisant des métaphores simples. • Normaliser les émotions intenses ou les moments de confusion comme des aspects possibles et souvent bénéfiques du processus. • Mettre en avant le rôle sécurisant du cadre et de la présence des intervenants, garants d'une expérience protégée et contenue. • Favoriser la compréhension du rôle du set et du setting dans la qualité de l'expérience et dans la gestion de l'anxiété pré-séance. • Encourager le patient à tolérer l'incertitude, à accueillir ce qui émerge	• Minimiser ou nier les peurs exprimées, sous prétexte de rassurer (« ne vous inquiétez pas, tout ira bien »). • Employer un langage techniciste ou mystifiant, susceptible d'augmenter la peur de l'inconnu ou de créer de la distance. • Présenter le "lâcher-prise" comme une injonction, ce qui peut accentuer la peur de l'impuissance. • Confondre acceptation et passivité : le patient doit rester acteur de son expérience, même dans l'abandon du contrôle. • Sous-estimer l'influence des récits culturels et médiatiques sur les représentations du patient. • Réduire les émotions inconfortables à des "effets secondaires", plutôt que de les comprendre comme des vecteurs de sens. • Négliger le travail de clarification des intentions avant la séance. • Remplacer la préparation psychologique par une simple information pharmacologique.

sans chercher à orienter ou interpréter immédiatement. • Souligner que la transformation ne se limite pas à la séance, mais s'étend au processus d'intégration qui suit.	
---	--