

ACCOMPAGNEMENT DANS LES CHANGEMENTS DE VIE CONCRETS

À FAIRE	À ÉVITER
• Distinguer ce qui relève d'un besoin durable d'une réaction émotionnelle immédiate post-expérience. • Interroger le sens de l'élan de transformation : est-il dirigé vers un accomplissement ou contre une souffrance à fuir ? • Explorer les origines temporelles du projet : idée ancienne ravivée ou aspiration nouvelle ? • Favoriser un travail de discernement entre ce qui est réalisable à court terme, ce qui nécessite préparation, et ce qui doit être différé. • Encourager la planification progressive: étapes, repères temporels, ajustements possibles. • Soutenir l'identification et la mobilisation des ressources internes et externes (soutien social, compétences, stabilité matérielle). • Aider le patient à anticiper les résistances internes (peur, culpabilité, loyautés, auto-sabotage) et à les explorer sans jugement. • Ralentir le processus quand l'élan est fort : offrir un espace de réflexion plutôt qu'un espace d'action immédiate. • Favoriser une intégration du changement dans une temporalité réaliste, en insistant sur la cohérence et la stabilité.	• Encourager une mise en acte rapide sous le coup de l'émotion ou de l'euphorie post-expérience. • Supposer qu'un changement extérieur suffira à stabiliser le mal-être ou à résoudre le conflit intérieur. • Laisser le patient agir sans plan ni repères, sous prétexte de suivre « l'élan » ou « l'intuition ». • Minimiser les contraintes concrètes (financières, familiales, psychiques) ou les ignorer dans la planification. • Céder à la tentation de contrôler ou diriger le processus de changement à la place du patient. • Encourager une rupture, un départ ou une décision radicale sans évaluation préalable de la stabilité psychique. • Négliger la possibilité de désillusion ou de régression après un changement trop idéalisé. • Confondre le mouvement émotionnel post-psychédélique avec une lucidité définitive. • Oublier que le changement intérieur précède et soutient le changement extérieur, mais ne s'y réduit pas.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Travailler sur les représentations du changement : attentes, fantasmes, peurs, illusions de solution instantanée. | |
|---|--|