

ATTITUDE D'ACCEPTATION ET DE LÂCHER-PRISE

À FAIRE	À ÉVITER
• Préparer le patient à l'idée que tout ce qui émerge peut avoir du sens, même les émotions difficiles ou les sensations inconfortables. • Favoriser une posture intérieure d'ouverture et de curiosité, sans attente de résultat précis. • Normaliser la peur, la confusion ou la tristesse, en expliquant qu'elles font partie du processus thérapeutique. • Encourager après la séance la revisitation des moments difficiles, afin de transformer les expériences inconfortables en ressources intégrées. • Mettre en lien les vécus émotionnels avec les enjeux concrets de vie lors du travail d'intégration. • Valoriser la flexibilité psychique plutôt que la maîtrise ou la performance.	• Ne pas encourager le contrôle ou l'analyse pendant la séance, cela bloque l'expérience. • Ne pas minimiser ou éviter les émotions pénibles : elles peuvent être thérapeutiques. • Ne pas imposer une attitude de relaxation forcée ou de positivité : l'acceptation inclut aussi le désagréable. • Ne pas intervenir prématurément par des interprétations ou conseils, surtout pendant la phase aiguë. • Ne pas transmettre au patient l'idée qu'il doit "réussir" sa séance : la valeur thérapeutique ne dépend pas de l'intensité perçue. • Ne pas confondre lâcher-prise et passivité : il s'agit d'une attention active et consciente, non d'un retrait. • Ne pas négliger la poursuite de cette posture dans la phase d'intégration, où la tentation de juger ou de hiérarchiser les vécus reste fréquente.