

PRÉPARER LE « SET » : CONDITIONS PSYCHIQUES PROPICES À L'EXPÉRIENCE PSYCHÉDÉLIQUE

À FAIRE	À ÉVITER
• Encourager une attitude d'ouverture et de curiosité, plutôt qu'une recherche de contrôle ou de résultat précis. • Aider le patient à formuler une intention simple, souple et non prescriptive, servant de boussole plutôt que d'objectif. • Valider toutes les émotions préalables, y compris la peur ou l'appréhension, en les intégrant dans la préparation plutôt qu'en cherchant à les éliminer. • Favoriser la tolérance à l'incertitude, en normalisant le fait de ne pas savoir ce qui va émerger pendant la séance. • Rappeler que chaque expérience, agréable ou difficile, a une valeur thérapeutique potentielle. • Reformuler les attentes idéalisées pour les ancrer dans une perspective thérapeutique réaliste. • Souligner que l'expérience ne se "réussit" pas, mais se vit et s'intègre. •	• Minimiser les appréhensions ou les résistances, plutôt que de les accueillir comme des éléments du travail préparatoire. • Ignorer les signaux de tension ou de contrôle excessif lors des entretiens préparatoires. • Laisser des croyances personnelles non travaillées influencer la posture thérapeutique. • Promettre une expérience "positive" : la valeur thérapeutique dépend souvent des moments difficiles. • Omettre de rappeler que les émotions intenses sont temporaires et peuvent être traversées sans danger.