

DÉFINIR LES OBJECTIFS THÉRAPEUTIQUES

À FAIRE	À ÉVITER
• Clarifier ensemble les objectifs dès le début : qu'ils soient compris, partagés et mutuellement acceptés. • Relier les objectifs aux valeurs et au projet de vie du patient (objectifs existentiels). • Définir des objectifs instrumentaux concrets pour chaque séance psychédélique (ex. : travailler sur un blocage émotionnel). • Maintenir un équilibre entre structure (objectifs clairs) et flexibilité (accueillir l'imprévisible). • Préciser que les objectifs sont évolutifs, à réviser régulièrement selon les insights émergents. • Encourager des objectifs d'approche (« mieux comprendre », « développer mes relations ») plutôt que d'évitement (« ne plus souffrir »). • Traduire les valeurs abstraites (ex. « authenticité ») en comportements concrets (ex. « exprimer mes besoins »). • Utiliser des outils pratiques : cartographie des valeurs, techniques narratives, visualisation du futur. • Accompagner l'intégration post-séance en réexaminant les objectifs à la lumière des nouvelles compréhensions. • Assurer la transparence éthique : les objectifs servent aussi de garde-fou contre les promesses irréalistes.	• Ne pas réduire les objectifs à un simple soulagement symptomatique immédiat. • Ne pas imposer des objectifs externes sans qu'ils soient enracinés dans les valeurs du patient. • Ne pas formuler d'objectifs rigides qui laissent peu de place à l'imprévisible. • Ne pas négliger de revisiter les objectifs après la séance psychédélique : ils doivent être ajustés. • Ne pas laisser les attentes irréalistes (« guérison instantanée », « révélation garantie ») structurer les objectifs. • Ne pas ignorer les tensions entre valeurs (ex. réussite professionnelle vs relations intimes) : elles doivent être travaillées. • Ne pas se limiter à des formulations vagues (« aller mieux », « trouver le sens ») sans les décliner en étapes concrètes. • Ne pas centrer la séance uniquement sur la substance au détriment du cadre thérapeutique. • Ne pas oublier que la définition des objectifs est un processus continu, pas une étape unique.