



NUMINUS

# Préparation

DOCUMENT DE RÉFÉRENCE RAPIDE POUR LA PRÉPARATION

Les besoins ou les tâches de préparation incluent mais ne sont pas limités à :

## IDENTIFIER ET RÉDUIRE LE RISQUE POUR LES CLIENT•E•S

Facteurs de stress actuels et les stratégies d'adaptation

Contre-indications relatives et absolues au traitement

Médications actuelles et les interactions potentielles

Changement récent dans les conditions diagnostiquées

Identifier les accords importants à mettre en place avec le/la guide de la séance

Toucher thérapeutique

Gérer des états ou des comportements difficiles

Limites de confidentialité

Séance expérientielle avec une substance psychédélique

Source

Dose

Analyse des drogues

Effets indésirables potentiels et interactions

Plan de sécurité (surtout si les client•e•s font la séance seul•e•s)

Envisager une personne de soutien, un contact d'urgence, un ou plusieurs enregistrements

Si les clients s'engagent seul•e•s dans la session, il y aura d'autres considérations au-delà de la portée de ce document (par exemple, un espace physique sûr, un réseau de soutien, les besoins primaires sont satisfaits)

# DÉVELOPPER, RÉFLÉCHIR ET AFFINER LES INTENTIONS

Utiliser un cadre de référence pour établir une intention

Montrez-moi, aidez-moi, apprenez-moi  
Question miracle  
Exploration pour établir une intention  
Le modèle ACE

# IDENTIFIER ET GÉRER LES ATTENTES

Accueillir tous les éléments de l'expérience

Les expériences difficiles peuvent être améliorés en faisant face aux éléments qui surfacent et peuvent aider à recadrer autrement que des « mauvais trips » (*Bad Trips*)

La curiosité et la volonté de faire face comme alliée et antidote

En réévaluant toute expérience comme utile

# ÉTAT D'ESPRIT ET CONTEXTE (*SET & SETTING*)

Préparation de l'état d'esprit (y compris du corps; *Set*)

Considérations diététiques (éviter d'autres substances et l'alcool)

Établir des ressources internes supplémentaires pour aider à la session

Préparation au changement (étapes de changement de Prochaska); Est-ce que les client•e•s sont en phase d'action ?

Familiarité avec le contexte (*Setting*)

Maintenir le choix concernant l'environnement si possible

Soutiens (externes) - ressources ou rituels qui peuvent optimiser l'expérience et renforcer le sentiment de sécurité

Guide/professionnel•le de la santé

Champ d'exercice

Établir une relation thérapeutique solide

Collaboration avec les client•e•s

# CRÉER UN PLAN DE SOUTIEN

## AINSI QU'UN PLAN POUR PRENDRE SOIN DE SOI AVANT, PENDANT ET APRÈS LA SÉANCE

Identifier les ressources utiles

- Lectures (articles, livres, numériques)
- Art et rituels (musique, arts visuels)
- Sociale (ami•e•s, famille, thérapeute)

Objets de soutien

- Couverture, animal en peluche, objet(s) significatif(s), eau, nourriture, musique, journal, papier et marqueurs, etc.

Personnes de soutien

- Présent à la séance
- Pour s'engager suite à la séance

Personne de soutien (pour les personnes qui s'engageant seules dans la séance)

- Améliorer la sécurité
- Répondre aux besoins des client•e•s (fournir un toucher consensuel, approprié et centré sur le soutien)
- Gérer l'environnement (réduire la stimulation, jouer de la musique)

Déclencheurs émotifs (capacité d'adaptation et d'autorégulation)

Discuter la fenêtre de tolérance (ainsi que des stratégies de régulation émotionnelle)

Anticiper et élaborer des stratégies de gestion de la détresse avant, pendant et après la séance

- Plan en cas de détresse
- Normaliser les expériences difficiles et fournir des stratégies supplémentaires au besoin

Identifier les outils actuels et développer de nouveaux outils pour gérer les difficultés et élargir la fenêtre de tolérance

- Intention: simple & écrite
- Stratégies cognitives/émotionnelles
- Pleine conscience et pratiques somatiques : faire une pause, se tourner vers les sensations corporelles, exercices sensoriels (vue, touche, odorat, etc.), utilisation de l'eau (glace, eau potable), nommer les émotions, les pensées comme des sensations, exercices de respiration (respiration connectée consciente, expiration prolongée), pratiques d'auto-compassion (auto-apaisement, se parler, main sur le cœur)

# DÉVELOPPER UN PLAN POUR NAVIGUER LA PÉRIODE SUIVANT LA SESSION

Qui les soutiendra ? Où seront-ils ? Que feront-ils pour les soutenir ? Comment optimiser cette période ?

Logistique

Retour à la maison - assistance requise

Cultiver un environnement pour optimiser l'apprentissage et l'intégration et le soutien

Assurer un temps ininterrompu, un espace sûr, une personne sûre, l'intimité nécessaire pour un retour progressif au monde extérieur

Jours suivants

Réflexion sur l'expérience (méditation, mouvement, art, écriture)

Quoi laisser aller suite la session psychédélique (Que retire-t-on de la session ?

Qu'est-ce qui ne me sert plus dans ma vie ? Qu'est-ce que je peux laisser derrière moi ?)

Intégrer et partager l'expérience avec les autres (avec discernement)