

Addiction

- ✦ **Processus** dans lequel est réalisé un comportement
- ✦ Avec ou sans produit
- ✦ Dont le but est soit d'augmenter un **plaisir** soit de soulager une **souffrance**
- ✦ Qui diminue le potentiel à jouir de la vie
- ✦ Et dont la personne est **insatisfaite**

MOTIVATION ?

- ◆ Qui parmi nous a déjà pris l'engagement d'arrêter de fumer, de faire du sport, de diminuer le chocolat.. ou autres choses à partir du 1er janvier?

« ... à partir de l'année prochaine, je... »

- ◆ Qui d'entre nous a tenu son engagement pendant plus d'un mois?

- ◆ Qu'est ce qui a changé entre le 31 décembre et le 3 janvier?



La motivation

- ✦ Grande catégorie des déterminants internes qui poussent à un acte, à un choix ,un comportement, une activité
- ✦ Comporte: raisons, facteurs psychologiques, sensations physiques, etc..
- ✦ En relation avec une situation externe



Motivation à quoi?

◆ à consommer?

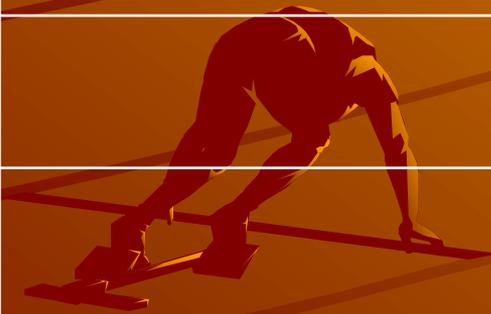
◆ À ne pas consommer?

◆ Rester tel quel ou changer?

Expériences...de consommation

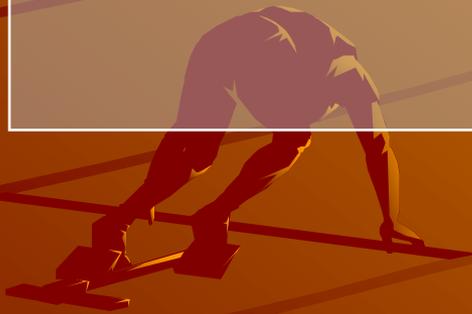
En ce moment...

Avantages (motivations à consommer, à ne rien changer)



Inconvénients (à consommer, motivation à changer)

L'ambivalence est normale



Balance décisionnelle

Changer

Ne pas changer

Avantages du changement
Inconvénients du statu quo

Avantages du statu quo
Inconvénients du changement

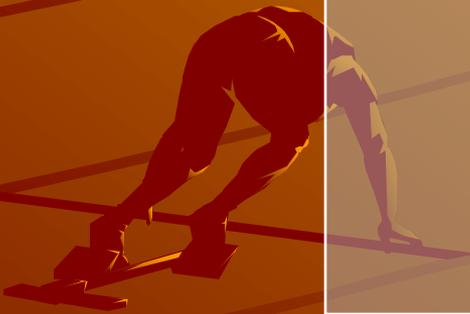


✦ Avant d'être un **problème** les produits dont l'**alcool** sont souvent une **solution**.

✦ La personne seule peut apprécier la place des produits dans sa vie

✦ Nous ne pouvons que l'aider à faire son bilan, mieux comprendre, la soutenir.

*On ne peut pas
prescrire le
changement...*



✦ Que ressentez vous si votre conjoint vous fait remarquer que vous n'avez pas tenu votre engagement du premier janvier?



✦ Qu'avez vous envie de lui dire?

◆ Lorsque deux options ont leurs avantages et leurs inconvénients,
Lorsqu'on s'approche d'un pôle, l'autre pôle redevient attirant...

◆ Lorsque le thérapeute
(le soignant) exprime une préférence pour
un pôle, le patient s'approche de l'autre.



De l'aide?

L'entretien motivationnel



L'entretien motivationnel s'est développé à partir de la notion simple que la **manière de parler** a quelqu'un à propos d'un changement de comportement a une **influence** sur **sa volonté de parler librement** de comment et pourquoi il (elle) pourrait changer

Stephen Rollnick, 2002

F.R.A.M.E.S.

1. Responsabilité personnelle du changement

1. Feed back sur le risque personnel: physique , psychique, social

2. Avis de changement clairement énoncé

3. Menu des différentes options

4. Empathie, rouler avec la résistance

5. Stimuler, encourager



Responsabilité personnelle du changement et accord explicite

Je peux vous aider à faire le point, à comprendre, je peux vous donner un avis, du point de vue de votre santé, mais vous seul pouvez décider...

Ensuite, si vous le souhaitez, nous verrons comment vous aider à atteindre le but que vous vous serez fixé.

« Est ce que vous êtes ok avec ça? »

Feed back

1. Bilan médical et de vie,
2. avec beaucoup d'informations (honnêteté et espoir) sur
 - la biologie,
 - l'état psychique,
 - le bilan somatique,
 - la tolérance, la dépendance, les effets des produits que vit déjà le patient...: *(donner les moyens de se faire son opinion, diminuer la culpabilité, construire alliance thérapeutique)*

✦ Avis de changement clairement énoncé:

Il me semble que ...mais ce n'est pas à moi de décider



✦ Menu des différentes options

Voilà ce que vous pouvez faire et ce qu'on peut vous proposer

✦ Empathie, rouler avec la résistance

Ecouter avec attention, en évitant le conflit,

Ne pas essayer de convaincre mais développer les contradictions , faire parler la partie déniée

Reformuler: effet miroir, le patient se comprend mieux, on vérifie qu'on est d'accord

■ Stimuler, encourager

dire la confiance que l'on a dans les capacités du patient à atteindre ses objectifs (facteur N° 1 de réussite)

Les thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles

C'est l'application de la démarche
scientifique et de la psychologie
expérimentale, à la résolution de
problèmes cliniques



Thérapies comportementales et cognitives:

Evènement de vie



Cognition



Comportement



Emotion

S'interressent aux modalités de traitement de l'information

Exemple 1

Je rencontre un chien = événement



Il va me mordre = Cognition



Comportement



Emotion

Fuite

peur



T.C.C.

- ◆ Le cerveau traite l'information(**stimulus**)
- ◆ En fonction de **schémas inconscients** stockés dans la mémoire à long terme (**savoir acquis sur soi, le monde**)
- ◆ Influençant **perception** et interprétation
- ◆ **Cognition** , entraine **émotion** et **comportement** qui rétroagissent sur les schémas en les confirmant ou les infirmant

Je rencontre un chien = événement

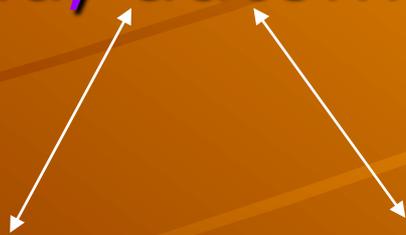


1. Il va me mordre = Cognition

2. Les chiens sont tous très dangereux

c. Intermédiaire

3. La vie est menaces, dangers
schéma profond, automatique, résistant



Comportement
Fuite, agression

Emotion
peur

Exemple 2

Stimulus=J'ai un problème
(parler aux autres)

Je ne vais pas y arriver, ils vont se
moquer de moi=**pensée automatique**

Je suis incapable, nulle
(**Schéma d'échec, d'infériorité?**)

Comportement

Je bois, (ça va me...)

Emotion

anxiété



Thérapie

Evènement, stimuli



Thérapies cognitives

travail sur les pensées automatiques

Cognition



Comportement

Emotion

Thérapie comportementale
alternative

émotionnelle
relaxation

