

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

L'Entretien Motivationnel

l'Entretien Motivationnel: donner la parole aux usagères et aux usagers.
Mardi 2 mai 2023
Dr Pascal GACHE, de Genève (ex-paradis fiscal)

1



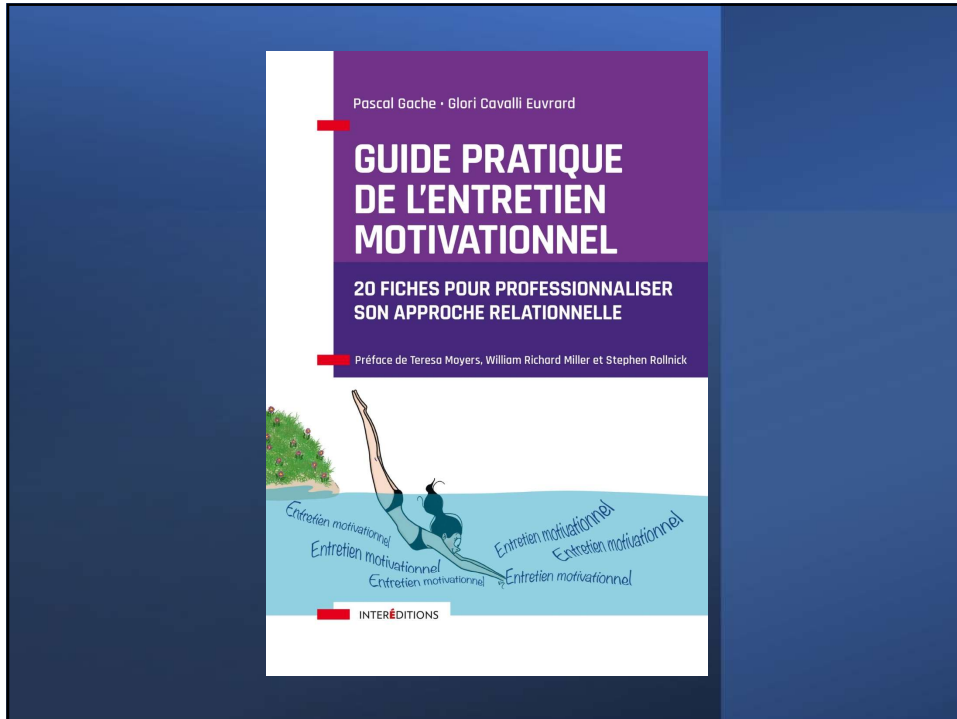
Pascal GACHE Glori CAVALLI EUVRARD

GUIDE PRATIQUE DE L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL
20 FICHES POUR PROFESSIONNALISER SON APPROCHE RELATIONNELLE

Le guide et son carnet de bord pour professionnaliser votre approche relationnelle

DUNOD

2



3



4

Pour
aujourd'hui....

Parler de l'entretien
motivationnel

- Avec des concepts
- Des exemples
- Des exercices
- De la bonne
humeur



5

Changer est
difficile !!



6



7



8

La motivation peut être...



9

9

La motivation peut être...



... extrinsèque

- Vient de l'extérieur (ex. un diagnostic)
- Doit être constamment renforcée
- Est souvent le premier mouvement

10

10

Ou elle peut être...

... intrinsèque



- Appartient à la personne
- A un sens pour elle
- N'est pas imposée de l'extérieur
- Peut être explorée, renforcée, soutenue

11

11

Idée numéro 1

Utiliser la
motivation
extrinsèque (et ne
jamais la mépriser)



12



Intrinsèque ou extrinsèque, la motivation s'exprime sous forme de

“Discours-changement”

13

13

Des discours à entendre

<p>Discours-changement:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ensemble des dires de votre interlocuteur qui vont dans le sens du changement du comportement-cible 	<p>Discours-maintien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ensemble des dires de votre interlocuteur qui vont dans le sens du maintien du comportement-cible
--	--



14

14

Les arguments du changement et du non-changement

Discours-Changement

- *J'aimerais perdre du poids*
- *Je dois absolument faire plus attention à ma prise de médicaments*
- *J'ai déjà réussi à faire de l'activité physique trois fois par semaine.*
- *J'aimerais reprendre une alimentation plus équilibrée pour éviter les hypoglycémies*



Discours-Maintien

- *Le diabète j'en ai marre, j'ai laissé tomber le suivi*
- *Vous comprenez, fumer ça me détend*
- *Faire ces glycémies, c'est compliqué, j'en ai un peu marre*
- *Je trouve qu'on doit beaucoup se priver avec ce diabète*
- *Je n'ai jamais aimé le sport*

15

La chose la plus importante pour pratiquer l'EM

Plus votre interlocuteur exprime de Discours-changement plus il augmente ses chances de changer.



A l'inverse, plus il exprime de Discours-maintien, plus il diminue la probabilité de changer

Paul Amrhein, 2003

16

Ce n'est pas une question de clou...

- <https://www.youtube.com/watch?v=wnyajwAn1c4>

17

Le réflexe correcteur/réparateur

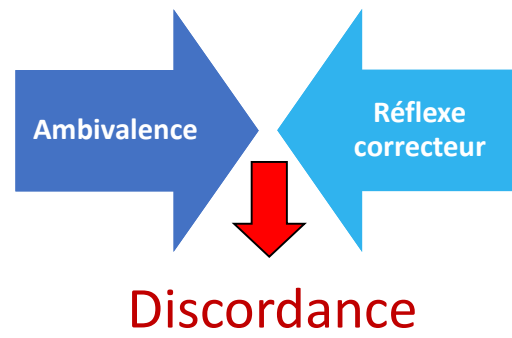
Lorsque nous sommes face à un interlocuteur ambivalent, nous avons souvent tendance à vouloir «réparer» ses problèmes



18

18

Effet du réflexe correcteur/réparateur




19

19

Idée
numéro 2

La discordance
est source de
non changement

20



Définition de l'entretien motivationnel

«L'entretien motivationnel est une conversation autour du changement, dont le but est de renforcer la motivation propre de la personne et son engagement vers le changement.»

Miller et Rollnick, 2012

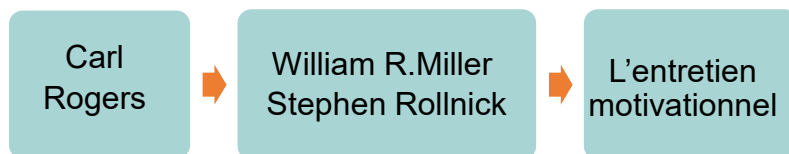
21



Pourquoi l'EM est né ?

22

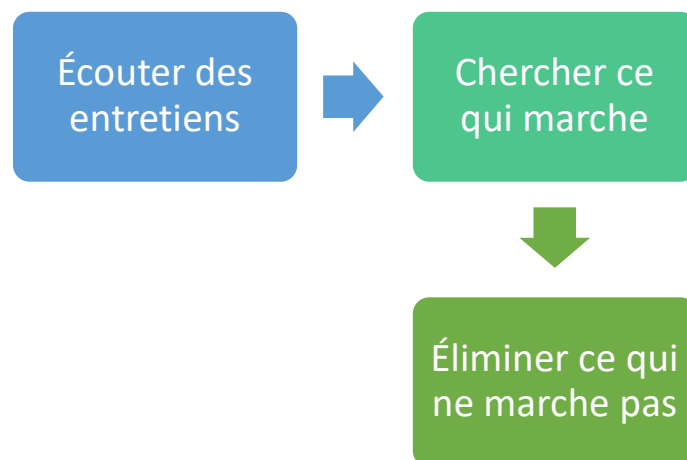
HISTORIQUE DE L'EM



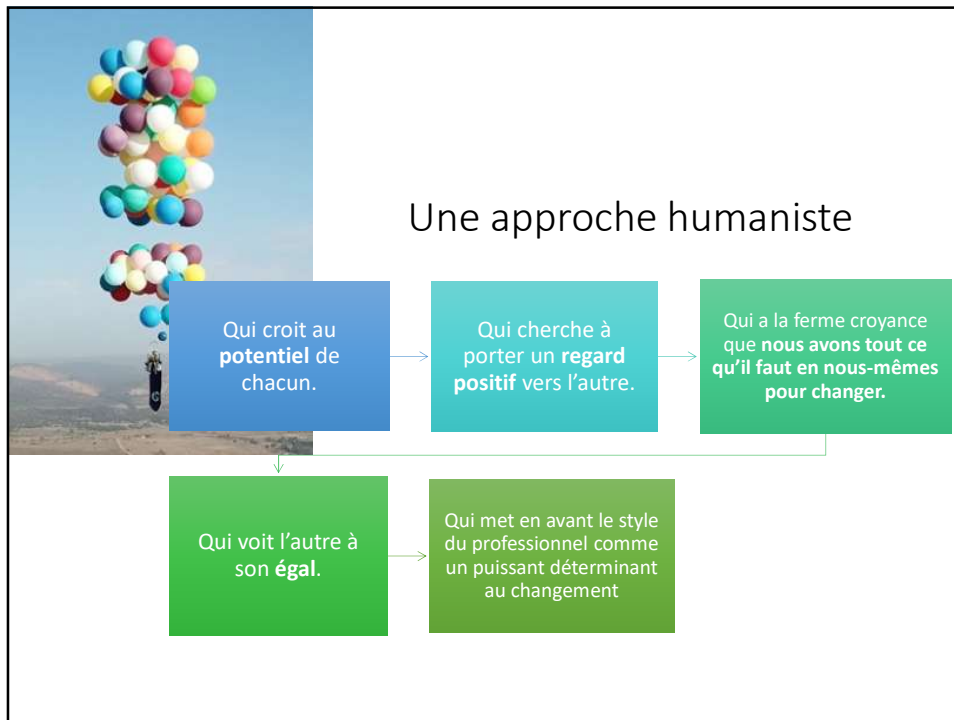
23

23

Processus empirique pour construire l'EM



24



25



26

L'EM: est ce que ça marche ?

2000 essais contrôlés randomisés

Plus de 50 méta-analyses

Sujets: addictions à l'alcool au tabac, aux drogues, perte de poids, activité physique, observance thérapeutique, réinsertion sociale, coaching sportif, amélioration des résultats scolaires...

Dans 75% des cas, les résultats sont en faveur de l'EM

D de Cohen entre 0.20 et 0.50

Effet intéressant quand l'EM est ajouté aux interventions habituelles

27

L'EM, comment ça marche ?

Deux idées synergiques

L'importance de l'alliance thérapeutique: composante relationnelle

L'importance de l'attention au Discours-Changement: composante technique

28

Premiers constats

L'EM ca marche
plutôt bien pour
aider à changer

Tout le monde ne
fait pas de l'EM sans
le savoir

Il faut donc former
les soignants,
travailleurs sociaux,
éducateurs, coachs,
etc. à pratiquer l'EM

29

L'EM vu d'un usager... Marc




30



L'enseignement de l'EM

- Formations à l'EM de natures diverses et variées
- Souvent deux ou trois jours en présentiel ou à distance puis rien
- « Confiance erronée »

31



Evaluations des formations sont très explicites

- Passer 3 jours de formation à l'EM sans suite n'a aucune incidence sur la pratique

32

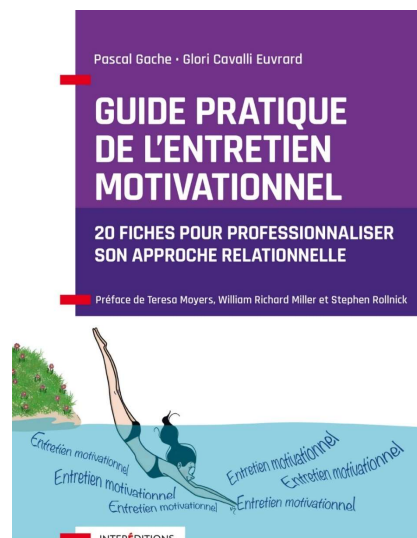
L'enseignement de l'EM

Actuellement, on privilégie

- Format entre 4 et 8 jours
- Modules de 2 jours
- Travaux Intersessions
- Supervisions: au moins une après chaque module
- Validation

33

Un guide pour quoi faire ?



34




35

Essayons...avec
la fiche 1

- Par 2 attribution automatique
- Utilisez la fiche numéro 1
- Suivez les consignes indiquées
- Faites chacun votre tour le rôle de l'intervieweur.euse et de l'interviewé.e
- 15'

Fiche n°1 - Entraînement 1

PLONGER DANS L'ESPRIT DE L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL



« La formule motivante avec un proche »

Niveau de complexité de l'apprentissage ★★★★★

But Dérouter une formule motivante pour devenir totalement fluide en la pratiquant

Contexte Avec un proche qui accepte de partager avec vous un changement qu'il aimerait faire.

Temps Environ 6-8'

Combien de fois ? Répétez cet exercice avec différents proches jusqu'à

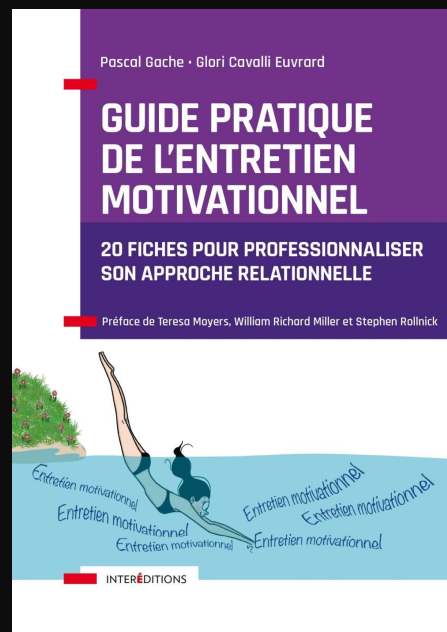
36



37

Si vous voulez
acquérir un guide

- Écrivez-moi avec vos nom, prénom et adresse postale
- pascal.gache@gmail.com
- On me transmettra et je vous enverrai le guide dédié !
- 30.00 CHF port compris



38

Une formation initiale à venir en automne

GREAA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

BUT

- Acquérir les bases de l'EM pour commencer à l'appliquer dans des situations de routine professionnelle

FORMAT

- 2x 2 jours 4-5 septembre et 6-7 novembre 2023
- 2 supervisions dates à convenir

PRIX

890.00 CHF pour les membres du Grea
1090.00 CHF pour les non-membres du Grea

INSCRIPTION

Écrire info@grea.ch



39



Merci de votre
attention

40