



# *L'approche motivationnelle*

---

*et l'accompagnement des femmes  
enceintes dépendantes*

---

Philippe Michaud, 13 mai 2005

# Une femme enceinte...

- N'est pas nécessairement avertie du risque
- Réduit spontanément sa consommation
- Une fois sur deux continue de consommer de l'alcool en pensant que *sa* façon de faire n'est pas dangereuse
- Est sensible aux conseils
- N'est alcoolodépendante qu'une fois sur trois cents

# étude alcoolisation de 1518 femmes enceintes consultant en maternité (4 sites des Hauts-de-Seine)

Hôpitaux	# 1		# 2		# 3		# 4		TOTAL	
AUDIT classes	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Abstinence	244	41.3	26	13.2	76	30.2	57	17.8	403	29.6
Risque modéré	330	55.8	157	79.7	161	63.9	250	78.1	898	66.0
Risque élevé	16	2.7	13	6.6	15	6.0	12	3.8	56	4.1
dépendance	1	0.2	1	0.5	0	0	1	0.3	3	0.2
<b>TOTAL</b>	<b>591</b>	<b>100</b>	<b>197</b>	<b>100</b>	<b>252</b>	<b>100</b>	<b>320</b>	<b>100</b>	<b>1360</b>	<b>100</b>

89 % de répondantes



# Une femme enceinte alcoolodépendante...

- N'a pas besoin de nous pour savoir qu'elle l'est
- N'a pas besoin de nous pour penser qu'elle met son enfant à naître en danger

# Une femme enceinte alcoolodépendante...

- A souvent expérimenté des tentatives d'arrêt
- A quelquefois des expériences de soin malheureuses
- A quelquefois des troubles psychiques sous-jacents
- Nous donne à voir une caricature de déni
- Nous met dans un sentiment d'urgence voire de colère
- Est dans une situation où l'approche motivationnelle est essentielle

# Entretien motivationnel

*une définition*

*L'entretien motivationnel est une méthode de communication, à la fois directive et centrée sur la personne, qui vise l'augmentation de la motivation (intrinsèque) au changement par l'exploration et la résolution de l'ambivalence*

*(Miller & Rollnick, 1991)*

# L'entretien motivationnel c'est...

- Une philosophie de la relation
  - Une collaboration entre experts
- Des principes opérationnels
  - Exprimer l'empathie
  - Rouler avec la résistance
  - Développer les divergences
  - Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle
- Des stratégies en entretien
  - Questions ouvertes
  - Ecoute réflexive
  - Valorisations
  - Résumés
- Des champs d'utilisation
  - Addictions
  - Education thérapeutique
  - Observance
  - Prévention



# L'ambivalence d'une personne dépendante

- L'ambivalence est souvent confondue avec la dénégation ou le déni
- L'ambivalence est un phénomène normal et prévisible, et non le symptôme d'une pathologie
- L'ambivalence doit être explorée et non confrontée. L'argumentation conduit la personne à contre-argumenter... et à se convaincre de ce qu'elle dit

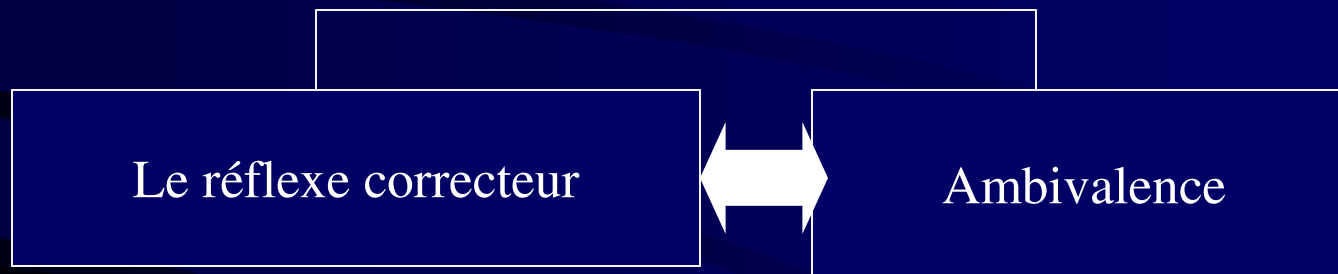
# *Le réflexe correcteur*

*Notre désir de faire le bien,  
de corriger une situation jugée*

*– par nous –*

*comme étant malsaine,  
dangereuse, insupportable*

# *La collision*



# Un entretien motivationnel est directif...

L'intervenant conduit l'entretien par  
l'utilisation sélective des méthodes que  
nous présenterons

- Reflets
- Résumés
- Questions ouvertes
- Valorisations ...

## ...mais centré sur la personne

- On part des préoccupations de la personne
- On recherche l'expression et la résolution de l'ambivalence
- On sait que c'est le conflit entre valeurs et comportement qui détermine le changement
- ...et la directivité ne porte jamais sur les comportements, mais sur la conduite de l'entretien

# Esprit de l'approche motivationnelle

- Collaboration entre deux experts
- C'est la patiente qui exprime les données du problème et qui est à la source des principaux éléments de solution
- Respect et renforcement de l'autonomie

## Dans l'approche motivationnelle, la motivation c'est...

- *la probabilité que quelqu'un effectue un changement*
- *fortement influencée par la qualité de la relation thérapeutique (à la hausse ou à la baisse)*
- *Le manque de motivation n'est pas un trait de caractère immuable du client*
- *Elle se manifeste via le discours (discours-changement)*

# Les quatre principes généraux de l'approche motivationnelle

- Être empathique et l'exprimer
- Développer les divergences
- Rouler avec la résistance
- Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle



# 1. Être empathique et l'exprimer

- Les représentations que l'on a du patient peuvent brouiller la compréhension de sa problématique
- L'écoute active et les reflets sont des outils essentiels : ils permettent de marcher du même pas (et la patiente le perçoit)
- L'ambivalence est un phénomène normal : l'absence de jugement est donc essentielle pour qu'elle puisse s'exprimer

## 2. Développer les divergences

- C'est à la patiente plutôt qu'à l'intervenant de présenter les arguments en faveur du changement
- le changement est motivé par les divergences qu'elle perçoit entre son comportement actuel et ses buts ou valeurs fondamentales

### 3. Rouler avec la résistance

- Eviter d'argumenter en faveur du changement
- Ne pas se confronter
- Les nouveaux points de vues sont invités et non imposés
- La résistance est un signal : il faut changer sa conduite de l'entretien
- Votre patiente est LA source essentielle dans la recherche de réponses et de solutions

## 4. Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle

- La croyance d'une personne dans la possibilité d'un changement est un motivateur important
- Il faut donc l'aider à renforcer la confiance qu'elle se porte pour y arriver (ce n'est pas le fort des dépendants)

# La conduite de l'entretien est au service de ces objectifs

- Poser des questions “ouvertes”
- Réfléter plutôt que questionner
- Confirmer, supporter
- Résumer
- Faire ressortir le discours-changement

# Quelques pièges à éviter

- Piège des questions-réponses
- piège de la non-neutralité
- piège de l'expert
- piège de l'étiquetage
- piège de la focalisation prématurée

# 1. Poser des questions ouvertes

exercice

## 2. Écoute active & reflets

- un « reflet » c'est la vérification d'une hypothèse
- C'est un énoncé, et non une question
- niveaux de reflet
  - *répétition*
  - *reformulation*
  - *la paraphrase*
  - *le reflet de sentiment*
- Hyperbole et litote
- ... terminer la phrase



# 3. Valoriser

## 4. Résumés

- Résumés *qui rassemblent les données*
- Résumés *qui expriment les liens (et l'ambivalence)*
- Résumés *qui font transition*

# 5. Faire ressortir le discours- changement

# Une application chez la femme enceinte

- Culpabilité au top
- Une stratégie défensive massive : la dénégation
- Une difficulté supplémentaire : le (possible) trouble de la personnalité sous-jacent
- Un sentiment d'urgence chez le soignant
- Un jugement qui ne demande qu'à s'exprimer
- Un risque majeur de confrontation

# Quelques pièges à éviter

- Piège des questions-réponses
- piège de la non-neutralité (et du jugement)
- piège de l'expert
- piège de l'étiquetage
- piège de la focalisation prématurée

# Une application chez la femme enceinte (suite)

- Se centrer sur les préoccupations de la consultante
- Exprimer ouvertement l'absence de jugement et valoriser
- Ne pas se focaliser trop vite ni trop exclusivement sur la question de l'alcool
- Refléter, refléter, refléter, en particulier les sentiments
- Ne pas prescrire les changements de comportements, laisser la femme dire ce qui est souhaitable, et comment y arriver
- Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle (self-efficacy)

# Ingrédients du changement

- Importance



- Confiance

C'est la confiance qui est à travailler

# Comment vous y mettre

- Une stratégie de repérage systématique des consommations d'alcool (AUDIT)
- Des interventions brèves chez les femmes qui consomment sans être dépendantes
  - Aspect informatif
  - Aspect motivationnel
  - Aspect comportemental
- « avant de faire le compliqué, apprenons à faire le simple » (Bernard Rueff)
- Augmenter la confiance (chez l'intervenant) !
- S'entraîner aux questions ouvertes



# Se former à l'entretien motivationnel

- Société française d'alcoologie
- Association nationale des intervenants en toxicomanies (ANIT)
- Association francophone de diffusion de l'entretien motivationnel (AFDEM)
  - [Entretien.motivationnel@tiscali.fr](mailto:Entretien.motivationnel@tiscali.fr)

# La motivation s'exprime via le discours-changement

- Reconnaissance du problème
- Préoccupations
- Optimisme face au changement
- Intention de changement

# Discours de résistance (façon québécoise)

- Je n'ai aucun problème avec le pot !
- Quand je suis high, je suis plus relaxe et créatif !
- Je peux boire toute la soirée et ne jamais être chaud !
- Il est pas question que je lâche la coke !
- Moi j'irai jamais à l'hôpital!
- J'ai déjà essayé d'arrêter et j'en suis incapable!
- Il y a tellement de choses qui arrivent en même temps que j'ai pas le temps de penser à tout ça et encore bien moins d'arrêter!

# Discours-changemint

- Parfois, quand j'ai consommé, je n'arrive plus à penser ou à me concentrer
- Je ne sais pas quoi faire mais il faut bien que ça change
- Dites-moi ce que je devrais faire si je rentre à l'hôpital
- Je pense que si je le voulais je pourrais arrêter et devenir sobre
- Quand j'ai quelque chose en tête, je suis capable de le faire!

Miller.W.R. (1999)

Traduit par Rossignol (2001)

# Exemples de questions pour faire ressortir le discours-changement

- Reconnaissance du problème
  - Qu'est-ce qui vous fait dire que ceci est un problème ?
  - Quelles sont les difficultés que vous avez eu en relation avec votre consommation?
  - De quelles façons vous et vos proches ont été affectés par votre consommation?
  - De quelle façon est-ce que ceci a été un problème pour vous?
  - Comment votre consommation de tranquillisants vous a arrêté de faire ce que vous auriez aimé faire?

## Exemples de questions pour faire ressortir le discours-changement (suite)

- Préoccupations
  - Qu'est-ce qu'il y a dans votre consommation qui vous préoccupe ou préoccupe vos proches?
  - Qu'est-ce qui vous préoccupe dans votre consommation de drogues? Qu'est-ce qui pourrait vous arriver?
  - A quel point ceci vous préoccupe?
  - Qu'est-ce qui arrivera, selon vous, si vous ne changez pas?

## Exemples de questions pour faire ressortir le discours-changement (suite)

- Optimisme face au changement
  - Qu'est-ce qui vous indique que si vous désiriez changer, vous pourriez le faire?
  - Si vous le décidiez, qu'est-ce qui vous encouragerait à changer?
  - Si vous décidiez de changer, quelles stratégies marcheraient pour vous?

## Exemples de questions pour faire ressortir le discours-changement (suite)

- Intention de changement
  - Le fait que vous soyez ici démontre que, en partie tout au moins, vous pensez qu'il soit temps de faire quelque chose?
  - Quelles sont les raisons que vous avez identifiées pour faire un changement?
  - Qu'est-ce qui vous fait dire que vous devriez changer votre consommation?
  - Si vous réussissiez à 100% et que tout fonctionnait sur des roulettes, qu'est-ce qui serait différent?



# Répondre au discours- changement

- Reflet
- demande d 'élaboration
- résumés
- supporter