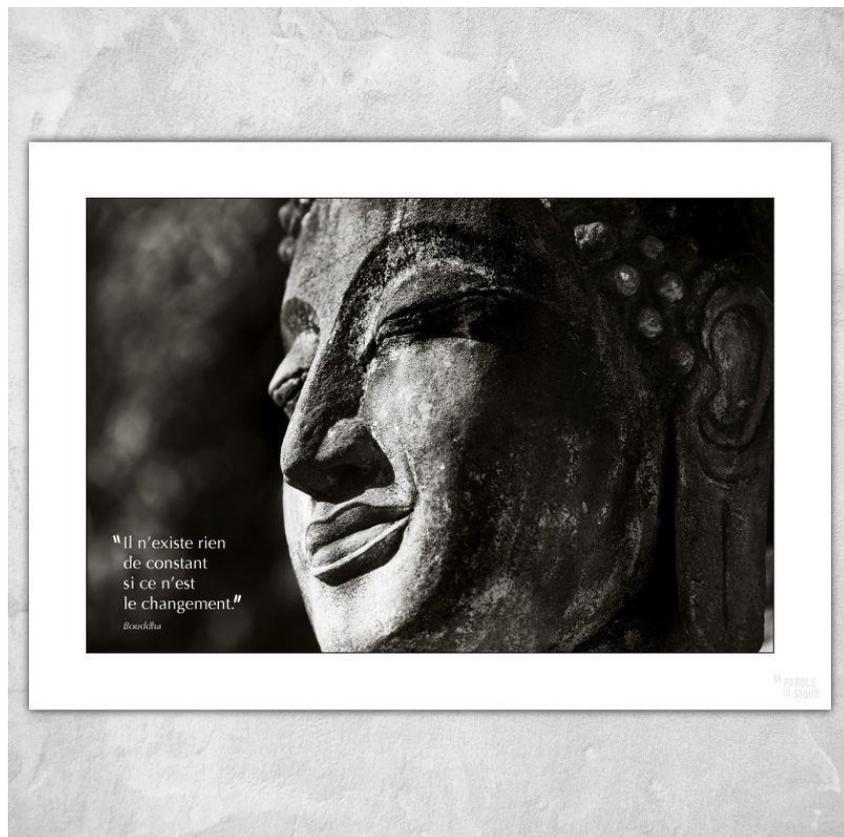

LE CHANGEMENT

SELON
LE MODÈLE DE DICLEMENTE & PROCHASKA



Objectifs du cours

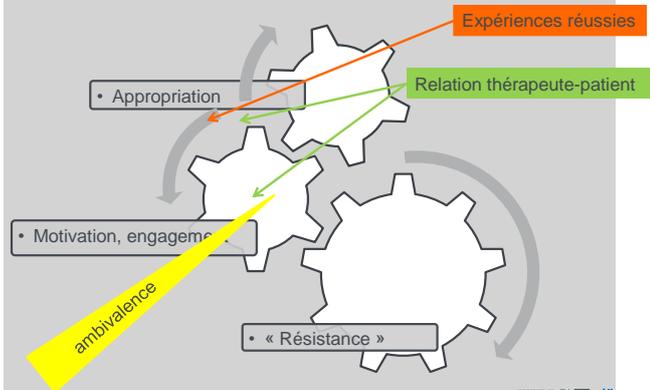
- Comprendre la dimension temporelle du changement
- Repérer le stade de changement dans lequel se trouve le patient
- Adapter ses interventions pour être en phase

Exercice 1: le changement c'est quoi?

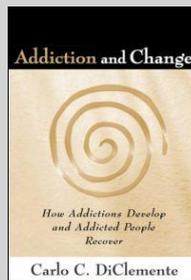


- En groupe de 4
- A partir de vos expériences de changement, donner une définition du changement

Comment on change?



Modèle de Di Clemente et Prochaska





- Le Dr Prochaska → 18 modèles thérapeutiques (Freud, Skinner, Roger...): analyse transthéorique (1979)
- Changing for good (1994). → 9 processus de changement constants dans les 18 modèles

HUG
Hôpital-Universität de Genève

Prochaska s’est intéressé à ce qui définissait le changement en étudiant divers modèles d’approches psychothérapeutiques

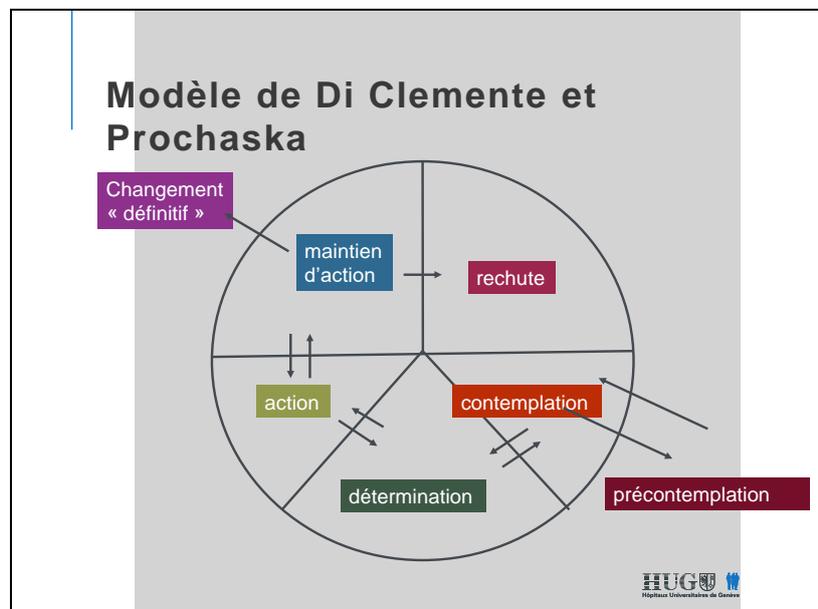
- Années ‘50 → 36 méthodes de psychothérapies
- En 1975 → environ 130
- En 1979 → analyse transthéorique des systèmes psychothérapeutiques

Dans le livre de 1994, il aborde pour la première fois dans le 1^{er} chapitre les circonstances du décès de son père qui souffrait d’alcoolisme et de dépression, ce qui l’a amené à approfondir et à préciser son modèle transthéorique du changement.

Dans cette recherche au lieu de s’intéresser à repérer les procédés de changements propres à chacun des 18 modèles de psychothérapie, il relève 9 processus de changements qui sont constants dans tous les modèles

Prise de conscience	Conscience des causes et conséquences engendrées par le problème de comportement (par ex: campagnes tabac)
Libération sociale	Mise en place de dispositifs dans l’environnement permettant de faciliter la vie d’un individu en proie à un problème de comportement (par ex zones non-fumeurs)
Éveil émotionnel	Mettre en mouvement les émotions en lien avec un comportement donné (campagne de la photo de l’enfant de 2 ans: moi, fumeur, pour la fumée passive)

Auto-évaluation	Appréciation d'un individu de sa propre image (aspects de divergences d'avoir un comportement X, par rapport à ses valeurs)
Engagement	Dépend entre autres de 3 notions : se sentir capable, de penser que c'est important et d'être prêt à changer
Déconditionnement	Apprentissage de comportements alternatifs (par ex la relaxation pour faire face au stress)
Contrôle de l'environnement	Réorganisation du quotidien (ex: enlever de son domicile tous les cendriers et les briquets)
Récompense	Stratégies de renforcement (travailler sur les bénéfices du changement est aidant)
Entourage aidant	Attitude de compassion, confiance, ouverture et tolérance



Précontemplation

- pas de conscience de la problématique pour soi
- l'entourage s'inquiète
- Evitement (déli)
- dans les autres théories → résistantes et non motivées



Objectif: prendre conscience



- Fournir de l'information
- Accord, générique, feed-back
- Donner du feed-back



- ~~▪ Inciter au changement~~
- ~~▪ Donner des conseils~~

Contemplation

- Début de l'intention de changer (« je devrais, mais... »)
- Ambivalence
 - 2 avis opposés sur le même objet
 - risque d'être « collé » dans ce stade pendant longtemps
- Stade auquel s'adresse en priorité l'entretien motivationnel



Objectifs: faire pencher la balance en faveur du changement



- Encourager la réflexion sur le comportement cible
- Explorer les 2 versants de l'ambivalence face au cpt et face au changement



- ~~▪ Inciter au changement~~
- ~~▪ Prendre parti~~
- ~~▪ Donner des conseils~~

Détermination (préparation)

- Plan d'action
- Intention d'entreprendre une action dans un futur immédiat
- Matérialisation du changement (date, moyens, lieu...)



Objectifs: stratégie de changement acceptable



- Informer sur le menu d'action
- Faire l'inventaire du réseau d'aide
- Fixer des objectifs concrets à court terme



- ~~▪ Ne pas prendre la balle au bond~~
- ~~▪ Mettre en doute la détermination du patient à changer (« êtes-vous bien sûr... »)~~

Action

- modifications **concrètes** sur le comportement-cible
- un des 6 stades du changement, le plus observable
- Dans ce stade, vigilance contre dérapage essentielle



Objectif: soutenir les effort

- Donner des conseils pratiques
- Maintenir la motivation
- Soutenir activement les efforts du sujet (coaching)
- Soutenir une vision réaliste du changement par petites étapes



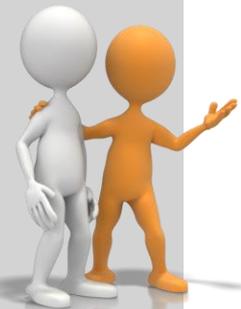
Maintien d'action



- Le changement est plus intégré (durée)
- travail à prévenir la rechute
- moins tentés de rechuter que les gens en action
- plus confiant dans leur capacité à maintenir le changement

Objectifs: accompagner le sujet dans son changement

- Soutenir et renforcer les changements accomplis
- Soutenir et réévaluer régulièrement la motivation
- Prévenir **la rechute**: acquérir un ensemble d'outils et de stratégies variées et surtout, ne pas en faire un sujet tabou



La rechute

- Fait partie du processus de changement même si elle n'est pas « obligatoire »
- anticipation pour que la demande d'aide soit la plus rapide possible (réduction des méfaits)



Objectifs: apprendre de l'expérience

- Continuer le processus de changement
- Éviter que la personne ne se décourage
- Apprentissage VS échec



L'enjeu du changement

Changer est difficile. Les patients doivent:

- Changer de comportement
- Changer de manière de penser
- Changer d'environnement
- Changer de style de vie

Et ceci est une tâche considérable

Exercice 2 : mini quiz

Paroles de patients



1. D'un côté j'aimerais bien arrêter la cocaïne et de l'autre côté je n'ai jamais rien trouvé qui m'apporte autant de plaisir.
2. 8 heures par jour sur WoW n'est pas un problème, je peux m'arrêter quand je veux
3. Maintenant que j'ai décidé d'arrêter de fumer, je me demande quelle serait la meilleure manière d'y arriver
4. Cela fait 3 mois que j'ai arrêté de boire et cela commence à me peser
5. Un jour, j'arrêterai sûrement de fumer
6. Cela fait 2 mois que je mets mon C.P.A.P un jour sur deux.
7. Ma mère pense que je devrais diminuer ma consommation d'alcool, elle se fait toujours trop de soucis pour moi
8. Je bois 2 litres de vin par jour depuis 10 ans et je n'ai aucun problème avec cette consommation parce que je ne bois aucun alcool fort
9. Je suis décidé à arrêter l'alcool, mais je ne veux pas faire un sevrage en clinique psychiatrique, y-a-t-il d'autres endroits où faire un sevrage ?
10. Après tout ce temps, je pensais que je pouvais contrôler...
11. Cela fait un an que je mets mon **C.P.A.P.** au début je ne le supportais mais après j'en ai vu les effets positifs