

De l'engagement à la planification : un exemple de conversation

| | | |
|-----------------------|--|---|
| Engager le patient | Patiente | C'est vrai que je consomme de l'alcool, je ne le cache pas. Cela fait partie de ma vie. |
| | Thérapeute | On voit que c'est quelque chose qui vous apporte du plaisir. |
| | Patiente | Absolument, j'aime beaucoup consommer de l'alcool en mangeant... Ça, c'est une chose. Et puis nous organisons des apéritifs avec mes collègues. Le vendredi nous prenons toujours un petit moment en fin de journée pour nous retrouver et prendre l'apéritif avant de rentrer à la maison, avant la fin de la semaine. Cela fait partie du plaisir. |
| | Thérapeute | Ces moments semblent être importants pour vous. |
| | Patiente | Eh bien, cela marque la fin de la semaine et le début du week-end. C'est toujours agréable d'avoir deux jours de congé... même si j'ai beaucoup de travail à la maison... Avec une famille, deux enfants, un mari qui travaille... le samedi c'est la course. |
| | Thérapeute | Donc la semaine de travail est finie, mais finalement vous rentrez dans le week-end avec encore des choses à faire. |
| | Patiente | C'est un autre travail, mais il faut le faire. Comme il y a des choses à faire tous les soirs de la semaine, en rentrant du travail. Mais le samedi est consacré à faire de l'ordre, à mettre les choses en place. Alors il est vrai que quand je suis fatiguée, le samedi, avant de commencer un travail, je me dis que je vais prendre un petit verre, que cela me donnera du courage. Le soir aussi, quand je prépare le repas, je prends un apéritif. Cela me détend. |
| | Thérapeute | Il y a donc le côté plaisir quand c'est avec les collègues ou en mangeant en famille, et puis il y a cette recherche de détente par moments, pour vous redonner du courage pour aborder la suite. |
| | Patiente | Exactement. Quand je rentre du travail, je me déshabille, je m'assieds, je me sers un petit apéritif, puis je me dis: "Maintenant il faut que je reprenne, il faut que je m'occupe de la famille." |
| | Thérapeute | Parce que, finalement, il n'y a jamais vraiment d'arrêt; vous terminez une journée de travail pour en redémarrer une autre. |
| | Patiente | Tout à fait. |
| | Thérapeute | Et ce verre à ce moment-là vous apporte une certaine détente et une nouvelle énergie pour pouvoir continuer votre journée ou aborder le week-end... et de ce point de vue, cela a un côté très efficace |
| | Patiente | (silence) Sur le moment, j'ai l'impression que c'est très efficace... Mais souvent j'en prends un deuxième et... pour finir, je me rends compte que ce n'est pas forcément très efficace, non. |
| | Thérapeute | Qu'est-ce qui se passe, quand vous en prenez un deuxième ? |
| | Patiente | (silence) Eh bien... moi qui croyais que peut-être ça me donnerait du courage pour continuer...c'est plutôt le contraire. |
| | Thérapeute | C'est-à-dire ? |
| | Patiente | (silence) Quand je suis fatiguée et que je prends deux ou trois verres, ça me fatigue encore plus... Moi qui croyais me donner de l'énergie, je constate que ça me l'enlève. |
| | Thérapeute | Donc, prendre un seul verre à ce moment-là peut effectivement être utile. Et il y a aussi le plaisir et le goût. D'un autre côté, vous n'arrivez pas toujours à en rester à un verre, et quand vous passez à deux, voire trois verres, ça a plutôt l'effet inverse. |
| Patiente | C'est vrai que j'ai de la peine à m'arrêter à un. | |
| Thérapeute | Donc, le plus souvent vous vous retrouvez à en boire plus qu'un. | |
| Patiente | Oui. Alors quand je mange, je n'y pense pas, parce que je prends deux ou trois verres, mais je mange, donc ça fait partie du repas. Mais là, si je consomme en dehors du repas... ce n'est pas pareil. | |
| Thérapeute | On dirait que ce sont ces consommations en dehors des repas qui vous gênent. | |
| Focaliser | Patiente | Oui, ça m'enlève de l'énergie, justement... Ça me donne un coup de pompe, donc ce n'est pas productif... |
| | Thérapeute | Et ce n'est pas ce que vous cherchez. |
| | Patiente | Non, au contraire. Je me dis que si je prends un verre, ça me donnera du courage, mais... |
| | Thérapeute | Finalement, ce que vous voudriez, c'est démarrer votre soirée ou votre week-end en forme. |
| Patiente | Voilà, exactement ! | |
| Évoquer le changement | Thérapeute | Finalement, il y a certaines consommations qui vous conviennent et qui sont associées à du plaisir, et il y en a d'autres au travers desquelles vous cherchez un effet particulier mais que vous ne parvenez pas vraiment à trouver. Du coup, vous vous posez des questions par rapport à ces quelques verres pris en cours de journée, qui ont plus tendance à vous enlever votre énergie qu'à vous en donner... Que faudrait-il qu'il se passe pour que les choses soient mieux pour vous ? |
| | Patiente | Eh bien... qu'il n'y ait pas d'envie de prendre ce verre...et puis de pouvoir commencer mon travail sans penser que j'ai besoin d'un verre d'alcool pour continuer. |

| | | |
|--------------------|------------|--|
| | Thérapeute | Donc vous voudriez pouvoir faire cette transition entre la journée de travail et la soirée à la maison en ayant assez d'énergie que pour ne pas avoir besoin de prendre ce verre qui doit vous permettre de redémarrer. |
| | Patiente | Oui. Et puis, surtout, c'est devenu comme une habitude... enfin pas une habitude... C'est dans ma tête, c'est comme si c'était programmé... Je rentre chez moi, ou le samedi, je suis à la maison, c'est imprimé, voilà ! faut que je prenne un verre... |
| | Thérapeute | C'est comme un réflexe. Vous n'y pensez même pas, c'est là. |
| | Patiente | Voilà, exactement ! Alors vous m'avez dit, qu'est-ce qu'il faudrait ? Il faudrait que je n'y pense plus, mais ce n'est pas possible, de ne pas y penser ! |
| | Thérapeute | Il faudrait que ce ne soit plus un réflexe. Idéalement, ce que vous voudriez, c'est enlever cette pensée qui vous vient automatiquement. Et en même temps, vous dites que les pensées, on ne peut pas vraiment les éviter. |
| | Patiente | Elles sont là. |
| | Thérapeute | Alors à quel niveau est-ce que vous auriez un moyen d'action? Puisque la pensée, elle, va inévitablement venir... |
| | Patiente | Alors la volonté de dire non... Mais je ne l'ai pas ! (<i>silence</i>). Ou alors je me dis: "Bon, tu prends un verre et puis stop". |
| | Thérapeute | Ce qu'il faudrait, c'est que vous puissiez en prendre un, mais que vous disiez stop après. |
| | Patiente | Voilà. |
| | Thérapeute | Dans quelle mesure est-ce que vous vous sentez capable de faire ça? |
| | Patiente | Ben, il faudrait que j'essaie. Il faudrait que j'essaie de me dire : "Bon ben voilà, maintenant je prends ce verre, je range la bouteille, je commence mon travail... et stop... jusqu'au repas du soir." |
| | Thérapeute | Il faudrait que vous fassiez l'expérience de vous mettre cette limite-là. |
| | Patiente | Voilà, me mettre une limite. C'est vrai que jusqu'à présent, je ne l'ai pas fait. Je me rendais compte que j'avais envie de prendre un deuxième verre... voire un troisième, que c'était pas bénéfique. |
| Planifier la suite | Thérapeute | Vous n'avez pas vraiment agi jusque-là... et maintenant il faudrait que vous mettiez ça en place : vous limitez à un verre, vous mettez au travail et puis vous voyez ce qui se passe. Un peu comme une période d'essai. |
| | Patiente | Et voir comment ça se passe... |
| | Thérapeute | Et vous verriez ça à quel moment ?... de faire cette période d'essai ? |
| | Patiente | Ah ! À quel moment ? Heu... je ne sais pas (<i>long silence</i>). Ben je vais quand même commencer tout de suite, parce que ça ne sert à rien de me dire que je vais commencer dans six mois... c'est ridicule... |
| | Thérapeute | Vous allez la démarrer rapidement. |
| | Patiente | C'est ça. Parce que maintenant que ça me tourne dans la tête... |
| | Thérapeute | Vous vous dites que c'est le moment de vous lancer. |
| | Patiente | Il faudrait quand même que je fasse l'essai pour voir ce qui se passe... |
| | Thérapeute | Et à partir de là, comment voyez-vous la suite ? |
| | Patiente | Est-ce qu'on peut se revoir ?... d'ici un mois, par exemple ? Comme ça moi je peux voir avec vous comment ça s'est passé. Si j'y arrive ou pas... parce que je ne le sais pas. |
| | Thérapeute | Dans tous les cas, ce serait une première étape à mettre en place et on pourrait ensuite voir ensemble comment continuer. Vous seriez d'accord qu'on y aille comme ça ? |
| | Patiente | Oui. On se voit dans un mois, alors. |

Source : Fortini C, Daepfen JB (2016). L'entretien Motivationnel. In Michel Reynaud (ed). Traité d'addictologie, 2ème édition. Lavoisier, Paris: 343-351