

ECHO[®] CHUM

Troubles concomitants

Programme de télémentorat accrédité
par le DPC de l'Université de Montréal

Entretien Motivationnel: Explorer les valeurs

10 –17 janvier 2023

Anne Wittevrongel, Psychologue
CECTC, responsable ECHO

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



Déclaration de conflits d'intérêts réels ou potentiels

Nom du conférencier : Anne Wittevrongel

**Je n'ai aucun conflit d'intérêt réel ou potentiel
en lien ou non avec le contenu de cette présentation.**

Objectifs de la capsule de formation

1 Bref rappel de certaines notions reliées à l'EM

2 Présenter l'exercice des cartes des valeurs

Entretien Motivationnel

Définitions

2013 : L'entretien motivationnel est **un style de communication collaboratif et centré sur un objectif**, avec une attention particulière **au langage de changement**. Il est conçu pour renforcer la motivation d'une personne et son engagement en faveur d'un objectif spécifique en faisant émerger et en explorant ses propres raisons de changer dans une atmosphère de non-jugement et d'altruisme.

2022: L'entretien motivationnel est une manière particulière de converser avec la personne sur le **changement** et la **croissance** (growth) de façon à renforcer la motivation au changement et son engagement.

Ambivalence et Croissance

- Ambi = deux à la fois
- Être déchiré entre 2 alternatives (boire ou ne pas boire)
- Multivalence (le dépanneur = plusieurs options)
- EM n'est pas juste une question d'ambivalence: Croissance (growth) vers une cohérence interne
- Conversation tournée vers le présent et le futur

Pourquoi cette personne n'est elle pas motivée?

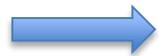
versus

Par quoi cette personne pourrait-elle être motivée?

Explorer l'ambivalence

En explorant l'ambivalence avec un angle orienté vers la croissance, l'EM aide à:

- Découvrir qui nous sommes profondément
- Nous accepter
- Être qui nous sommes et qui nous avons envie d'être
- Reprendre du pouvoir sur notre vie (empowerment)
- Vivre et faire des choix quotidiens en fonction de ce qui nous importe le plus (en fonction de nos valeurs)



être intègre, authentique

Les valeurs

- Les valeurs sont...
 - Des croyances sur comment nous devrions vivre
 - Des aspirations pour la personne que nous voulons être
 - Des principes qui nous guident lorsque nous essayons de décider si une action est bonne ou mauvaise ou lorsque nous rencontrons une situation qui est désirable ou non
- Incarner ses valeurs personnelles ou tendre à les suivre est le travail d'une vie et ne peut être parfait.

Valeurs et Changement

- La reconnaissance de nos valeurs se fait en s'entendant parler
- Lorsque nous en prenons connaissance, nos valeurs deviennent une source d'influence vers le changement
- Lorsque nos plus profondes valeurs sont en conflit avec nos actions, cela crée une tension qui nous pousse à retrouver un équilibre et une harmonie entre comportements et valeurs
- Les valeurs assurent une fondation solide pour prendre des décisions

Exemple de cartes de valeurs

Popularité

Justice

Loisirs

Liberté

Autonomie

Santé

Sécurité

Honnêteté

Amitié

Spiritualité

Sexualité

Etc.

Exercice cartes des valeurs

Consignes

Étape 1:

- Je vous propose un exercice sur les valeurs. Êtes-vous intéressé ?
- Voici des cartes avec différentes valeurs. Les valeurs c'est très personnel à chacun de nous, il n'y a donc pas de bonne et de mauvaise réponse. Les valeurs représentent quelque chose qui est important pour vous. C'est comme un phare, un guide dans la vie.
- Je vous demande de classer les valeurs en 3 piles: les valeurs qui ne sont pas importantes, importantes et très importantes. Allez-y rapidement, ça devrait être spontané. Si je vois que vous réfléchissez trop sur une carte, je vais probablement la prendre et la mettre dans la pile « valeurs importantes ».

Exercice sur les cartes des valeurs

Consignes (suite)

Étape 2:

Une fois que la personne a classé les cartes des valeurs, vous ramassez les cartes des piles importantes et non importantes et vous les rangez sur le côté. Vous lui remettez les valeurs « très importantes »:

- Maintenant, j'aimerais que vous classiez les valeurs « très importantes » par ordre du plus important au moins important.

Quand la personne a terminé son classement, vous gardez uniquement les 5 valeurs les plus importantes.

La personne explore chaque valeur en discutant de:

- sa définition, ce que la valeur signifie pour elle (le sens)
- Et comment la valeur s'articule dans le quotidien ...

Exercice cartes des valeurs

Consignes (suite)

Étape 3:

Vous reprenez le changement souhaité / le comportement qui suscite de l'ambivalence et vous demandez à la personne:

- Est-ce que votre consommation de cannabis vous rapproche ou vous éloigne de la valeur d'autonomie ?

Vous posez la même question pour chacune des 5 valeurs les plus importantes pour la personne.

-À la fin : Que retenez-vous ?



avec un ton bienveillant, sans jugement et un esprit curieux et ouvert.

Disponibles en ligne

<http://www.entretienmotivationnel.org/medias/jeudecartes.pdf>

http://www.motivationalinterviewing.org/sites/default/files/valuescardsort_0.pdf

<http://www.motivationalinterviewing.org/content/goals-and-values-card-sort-schizophrenia>

Références

1. M. Rokeach (1973). The nature of human values. New York. Free Press.
2. W.R. Miller (2022). On second thought: How ambivalence shapes your life. Guilford Press.
3. <http://www.entretienmotivationnel.org/medias/jeudecartes.pdf>
4. http://www.motivationalinterviewing.org/sites/default/files/valuescardsort_0.pdf
5. <http://www.motivationalinterviewing.org/content/goals-and-values-card-sort-schizophrenia>

QUESTIONS? COMMENTAIRES?

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



MERCI!

Pour information : Contactez Anne Wittevrongel
anne.wittevrongel.chum@ssss.gouv.qc.ca

Visitez notre site :
ruiss.umontreal.ca/echotc

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants

