

ECHO[®] CHUM

Troubles concomitants

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

Entretien Motivationnel: Explorer les valeurs

20 novembre 2024

**Anne Wittevrongel, Psychologue
CECTC, responsable ECHO**

Présentation sous [une licence CC BY-NC-SA 4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



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

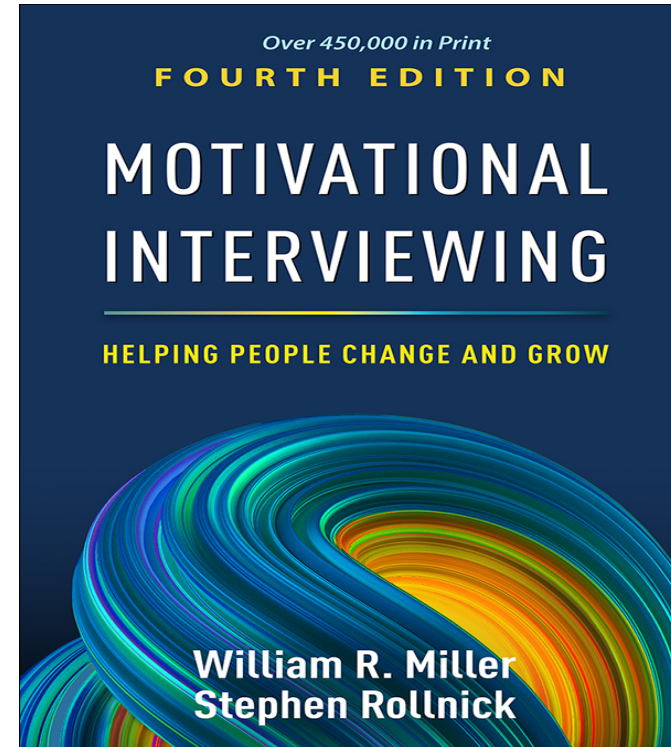
2 Présenter l'exercice des cartes des valeurs

Définition (2022)L'EM, une approche humaniste

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 l'engagement de la personne.

... Envisager la vie non pas comme elle est présentement, mais comment la vie devrait être en fonction du potentiel...

Qui es tu pour « devenir » ton potentiel ?



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 pour tendre vers la croissance/réalisation

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 devenir notre potentiel
- 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, de notre réalisation)



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

Liens | AFDEM

http://www.motivationalinterviewing.org/sites/default/files/valuescard_sort_0.pdf

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



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 des « valeurs pas 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, de la plus importante à la moins importante.

Exercice sur les cartes des valeurs

Consignes (suite)

Étape 3:

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)
- Qu'est-ce qui fait que la valeur est importante?
- Et comment la valeur se concrétise dans le quotidien ...

C'est l'occasion de refléter/répéter ce qui est important pour la personne:

- elle s'entend ainsi parler, ce qui l'aide à mieux se connaître
- Et, ça vous aide à mieux la connaître
- Toujours terminer par : « Que constates-tu » ?

Exercice cartes des valeurs

Consignes (suite)

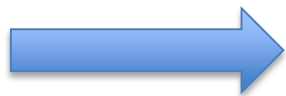
Étape 4:

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

- Ex: Est-ce que votre consommation de cannabis vous rapproche ou vous éloigne de votre valeur qui est l'autonomie ?

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

-À la fin : « Que constates-tu » ?



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

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

echo.tc.jeunesse.cectc.chum@ssss.gouv.qc.ca

Contactez Anne Wittevrongel

anne.wittevrongel.chum@ssss.gouv.qc.ca

Visitez notre site :

<https://ruiss.s.umontreal.ca/cectc/services/echo-troubles-concomitants/>

Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et de RBC Banque Royale.

