

ECHO[®] CHUM

Troubles concomitants- ADULTE

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

Sujet de la capsule :

La balance Décisionnelle et l'EM

Date de la séance : 17 et 24 février 2026

Nom

Anne Wittevrongel

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



Présentation sous une licence CC BY-NC-SA 4.0.

Partenariat

ECHO TC Adulte est le fruit d'un partenariat entre le Chum - les services de psychiatrie des toxicomanies, la médecine des toxicomanies - le Centre d'Expertise et de Collaboration en Troubles Concomitants (CECTC), l'institut universitaire en santé mentale de Montréal et l'institut universitaire en santé mentale Douglas:

Equipe Ressource: *Alina Marinescu, Aline Rose, Andrew Cully, Anne Wittevrongel, Annie Trépanier, Camille Dupont, Carl Whissel, Catherine de Montigny, Chloé Radsiszewski, Christina Ychi Duong, Christopher-Ian Boucher, Fannie Thériault, Florence Bourbeau, Iskra Pirija, Jade Deshaies, Joanie Boivin, Julie Charbonneau, Julien Binette, Julien Gagnon, Louis-Christophe Juteau, Marc-Olivier Castonguay, Marie-Chantal Pelletier, Monique Sauvé, Sandra Lee Grégoire, Simon Dubreucq, Stéphanie Marsan, Timoty Weiss, Vincent Choinière*

Déclaration d'intérêt des membres du comité scientifique

Nom	Détails
Simon Dubreucq	aucun
Laurie Dionne-Jalbert	aucun
Cinthia Ledoux	aucun
Anne Wittevrongel	aucun
Jane Marie Ramil	aucun
Annie Trépanier	Aucun
Catherine de Montigny	Aucun
François Neveu	aucun

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.



Je déclare les intérêts suivants (Subvention, honoraires, conférenciers, actionnariat majoritaire, affiliation ou des intérêts financiers ou de tout ordre avec une société à but lucratif autres...) :

Atténuation des biais

Nom du conférencier : Anne Wittevrongel



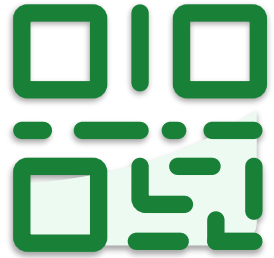
Sans objet



Stratégies utilisées:

Objectifs de la capsule de formation

- 1 Revoir la définition de l'entretien motivationnel (EM)
- 2 Connaître les contextes d'utilisation de la balance décisionnelle (BD)
- 3
- 4



**Join at slido.com
#2947109**



**Utilisez-vous la balance
décisionnelle comme
exercice de réflexion lors
de vos suivis ?**



**Dans quel contexte
utilisez –vous la balance
décisionnelle ?**

Historique

1980: William R. Miller, interventions avec des patients dépendants à l'alcool.

1989: début de la collaboration avec Stephen Rollnick

1991: Motivational interviewing: **preparing people to change addictive behavior**

2002: Motivational interviewing: **preparing people for change**

2009: EM avec les adolescents et les jeunes adultes, S. Naar-King

2013:. Motivational interviewing: **helping people change**

2021: Effective psychotherapists: clinical skills that improve clinical outcomes

2022: Motivational interviewing in HealthCare (second ed.)

2023: Motivational interviewing: **helping people change and grow**



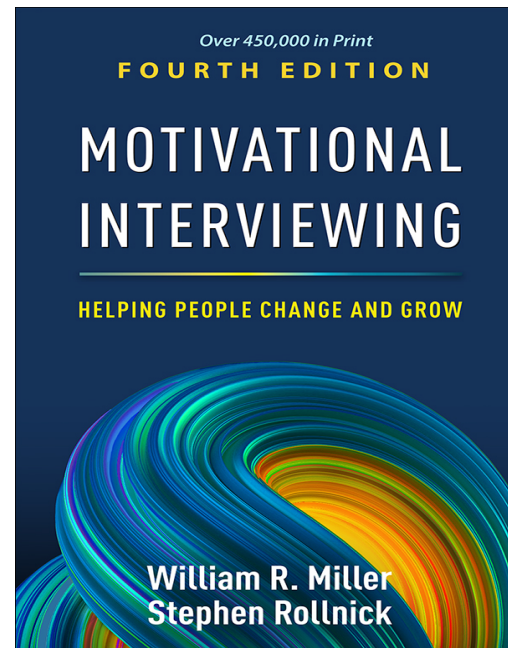
Définition (2023) L'EM une approche humaniste

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 son engagement.

L'objectif principal de l'EM est de faire évoquer et renforcer les motivations propres de la personne en faveur du changement.

... Évoquer la vie non pas comme la personne est présentement, mais comment la vie devrait être en fonction de qui elle est...

Qui es tu pour devenir ton potentiel ?



CECTC

Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



La croissance – le mouvement vers l'avant, vers l'actualisation de soi

Faire en sorte que la personne « Évoque tout ce qui lui permet de »

- **Découvrir qui elle est profondément**
- **Accepter qui elle est**
- **Être qui elle est**
- **Reprendre du pouvoir sur sa vie (empowerment)**
- **Vivre et faire des choix quotidiens en fonction de ce qui lui importe le plus (en fonction de ses valeurs)**

—————→ A être intègre, authentique

Le pouvoir de l'Évocation

« On ne peut rien apprendre aux gens. On peut seulement les aider à découvrir qu'ils possèdent déjà en eux tout ce qui est à apprendre »
Galilée

« Les personnes ont plus de chance d'être persuadées par ce qu'elles s'entendent dire. »
Miller et Rollnick

Ambivalence: Hésiter entre deux

Discours MAINTIEN

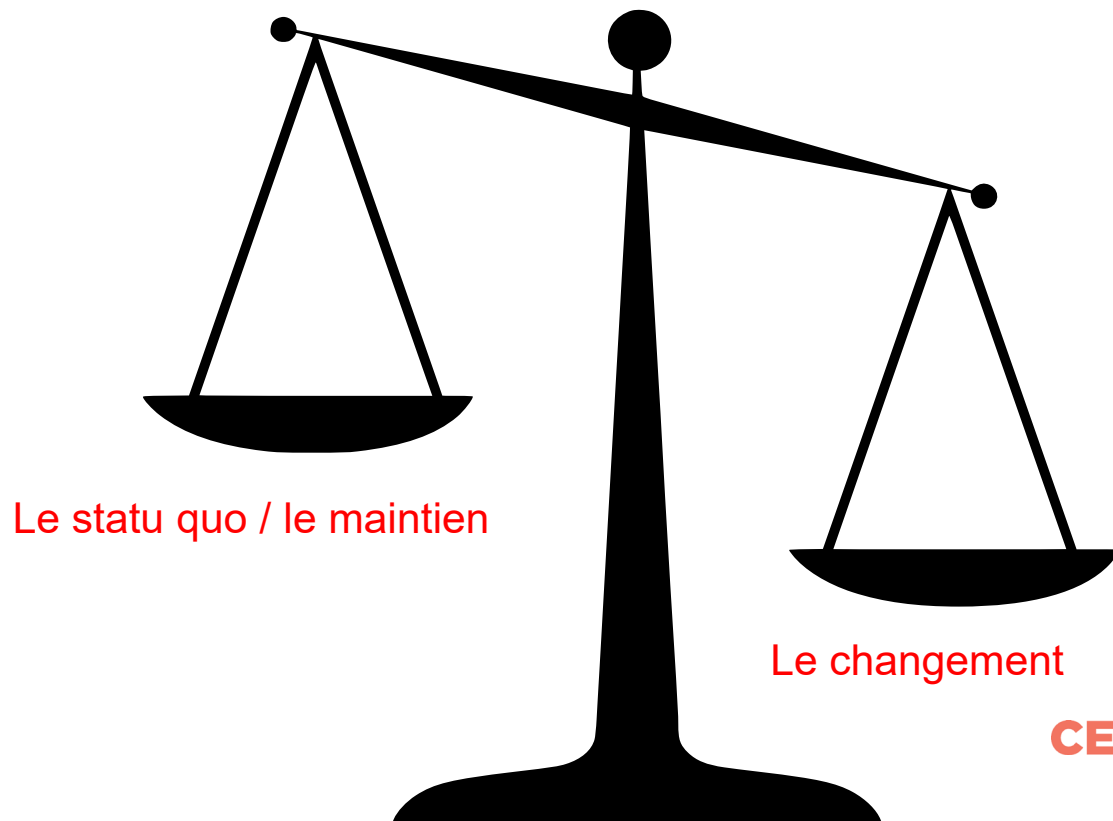
- Reconnaissance des avantages de maintenir le statu quo
- La croyance qu'on est incapable de changer
- Le changement n'est pas important



Discours CHANGEMENT

- Le besoin, les avantages de changer
- L'espoir d'aller mieux
- La croyance en ses capacités de changer
- Les désavantages du statu quo

EM cherche à renforcer: Le positif au changement et Le négatif au maintien





L'ambivalence

Discours de maintien

J'aime vraiment fumer

Je ne pense pas être capable

C'est ma seule façon de relaxer

Je ressens le besoin de fumer, l'envie est tellement forte

Discours de changement

J'aimerais arrêter de fumer

Je pense que je pourrais y arriver

Je cherche des façons de relaxer

J'ai envie d'être libre

Changer nos *a priori* sur l'Ambivalence

Pourquoi cette personne n'est pas motivée?

On devrait plutôt se demander:

Par quoi cette personne serait-elle motivée?

Phase naturelle dans le processus de changement, c'est positif

Son exploration (aider à rendre conscient) dans une atmosphère sécuritaire= étape clé du processus

En faisant évoquer le discours de changement et son potentiel/croissance.



L'ambivalence et EM

	AVANTAGES	INCONVENIENTS
STATUT QUO	PERSONNE (discours de maintien)	INTERVENANT (discours de chang)
CHANGEMENT	INTERVENANT (discours de chang)	PERSONNE (discours de maintien)



Historique de la BD

- Janis et Mann (1977) (Decision making):
 - BD est utilisée pour prendre des décisions cruciales/difficiles (ex.: avoir des enfants, déménager, don d'organe, etc.)
 - Explorer de façon égale et systématique les avantages et inconvénients du statu quo et du changement
 - Neutralité, aucune directivité
 - Décision éclairée en fonction de ce que la personne pensait à ce moment là
 - Évite les regrets post décision



L'ambivalence, la BD et la neutralité

	AVANTAGES	INCONVENIENTS
STATUT QUO	PERSONNE INTERVENANT	PERSONNE INTERVENANT
CHANGEMENT	PERSONNE INTERVENANT	PERSONNE INTERVENANT

CECTC

Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants





Historique de la BD

- Miller et Rollnick (1991, 2002)

BD utilisée pour explorer les aspects positifs et négatifs du changement et explorer l'ambivalence

- Miller et Rollnick (2013) : revue des études
 - a. P. Amrhein (2004): ratio des propos de la personne pour ou contre le changement

→ Parler du changement est un bon prédicteur de changement

→ Parler du statu quo est un bon prédicteur du... statu quo!

- Depuis 2013, BD n'est plus enseignée en EM comme exercice favorisant le changement (pour explorer l'ambivalence)



Contexte d'utilisation de la BD

- Quand l'intervenant est neutre (Équipoise) (ex.: choix d'études, choix de traitement face au cancer, adoption, don d'organes, etc.)
 - BD favorise une prise de décision éclairée
- Comment sait-on si l'on doit rester neutre ou pas ?
 - En fonction de la mission de l'organisme pour lequel on travaille
 - Lorsque la personne nous demande de l'aider à aller dans une certaine direction



Contexte d'utilisation de la BD

- BD peut être utile lorsque la personne commence à se mettre en action (stade de préparation et d'action) et que l'intervenant veut renforcer les raisons/avantages du changement.
- La BD fait office de rappel des raisons du changement

Explorer la fonction de la consommation ?

- Rappel: En EM, nous cherchons à renforcer « par quoi la personne est motivée » et non « pourquoi/ les raisons elle n'est pas motivée ».
- Est-ce une façon déguisée d'approfondir le discours de maintien ?
D'explorer les avantages de la consommation ?
- En approfondissant ce qui est important pour la personne, ses valeurs, ce qu'elle veut devenir est-ce que cela pourrait remplacer l'exploration de la fonction de la consommation?



Messages clés

- La probabilité que la personne évoque le changement et change est directement influencée par ce que vous lui demandez, affirmez, reflétez et incluez dans vos résumés.
- La BD n'est pas recommandée lorsque l'intervenant souhaite aider la personne à résoudre son ambivalence et à favoriser un changement de comportement.
- La BD peut être utile lorsque l'intervenant souhaite garder une position de neutralité et aider la personne à prendre une décision.



**Dans quel contexte
utilisez –vous la balance
décisionnelle ?**

Références

- Amrhein, P.C. (2004) How Does Motivational Interviewing Work? What Client Talk Reveals. Journal of Cognitive Psychotherapy, Vol 18, Issue 4, p323
- Collins, S. and Carey.K. (2005) Lack of Effect for Decisional Balance as a Brief Motivational Intervention for At-Risk College Drinkers. Addict Behav. August ; 30(7): 1425–1430. [nihms53833.pdf](#)
- Janis, I. L. and Mann, L. (1977). Decision Making: a psychological analysis of conflict, choice and commitment. New York: Free Press.[Google Scholar](#)
- Miller. W. R. Rose, G.S. (2013). Motivational Interviewing and Decisional Balance: Contrasting Responses to Client Ambivalence. Cambridge University Press, Behavioural and Cognitive Psychotherapy, Mar;43(2):129-41

QUESTIONS? COMMENTAIRES?

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



MERCI!

Pour information

Contactez

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

Contactez

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

Visitez notre site :

<https://ruisss.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

