

ECHO[®] CHUM

Troubles concomitants

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

L'espoir telle une bougie

06 et 13 février 2024

Patrick Berthiaume

Consultant expert à la diffusion et l'intégration de
l'entretien motivationnel

Formateur certifié et membre du MINT

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



Déclaration de conflits d'intérêts réels ou potentiels

Nom du conférencier : Patrick Berthiaume

En relation ou non avec le contenu de cette activité, j'ai eu au cours des deux dernières années, une affiliation ou des intérêts financiers ou de tout ordre avec une société à but lucratif ou j'estime que je dois divulguer à l'auditoire un intérêt ou une orientation particulière, non pécuniaire.

Nom de l'organisme	Type d'affiliation (Subvention, honoraires, conférenciers, actionnariat majoritaire, autres...)	Date
Motivational Interviewing Network of trainers	Membre du CA	Depuis 2020

Objectifs de la capsule de formation

Permettre aux partenaires de :

- 1 Identifier ce qu'est l'espoir
- 2 Comprendre l'importance de l'espoir pour l'intervenant et la personne accompagnée
- 3 Utiliser différentes manières d'aborder l'espoir.
- 4 S'approprier les concepts de l'espoir en entretien motivationnel

L'espoir telle une bougie

Introduction – entretien motivationnel et l'espoir

Livres

- Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners - 1999
- Miller, W.R. & Rollnick, S Motivational Interviewing: Helping people change (3rd ed.) – 2013
- Miller, W.R. and Moyers, Theresa B. Effective Psychotherapists: Clinical Skills That Improve Client Outcomes - 2021
- Miller, W.R. & Rollnick, S. Motivational Interviewing: Helping people change and grow (4th ed.) - 2023

Présentations

- Denise Ernst et Stephanie Wahab Formation en ligne « Advanced Topics: Finding, Instilling, and Evoking Hope. » - 2021
- David Rosengren Atelier « Being Someone Good to Talk to » Forum virtuel du MINT – 2023
- William Miller « Eight ways of hoping » Forum virtuel du MINT - 2023
- Non exhaustif

L'espoir telle une bougie

Introduction

- Qu'est-ce que c'est pour vous l'espoir?
 - Écrivez dans le chat un synonyme ou un mot qui signifie pour vous **l'espoir**.

L'espoir telle une bougie

Qu'est-ce que l'espoir?

Quels sont des synonymes ou des termes qui signifient l'espoir pour vous?

Anticipation

Aspiration

Assurance

Attente

Avenir

Chance

Confiance

Croire

Désir

Destin

Espérance

Foi

Optimisme

Perspective

Prédire

Rêve

Souhait

Etc.

L'espoir est la croyance que le
changement est possible. P.121

La confiance va une étape plus loin: non
seulement le changement est possible, mais
je peux faire quelque chose pour qu'il arrive.

P.121

L'espoir telle une bougie

Nouveauté de l'EM

L'EM une manière d'aborder le changement et l'émancipation

Empowerment

- Appropriation du pouvoir

Envisioning

- Visualiser un futur
- C'est le processus d'envisager les possibilités du futur.

Un mouvement vers l'avant

L'aspiration

Créer une attraction

L'espoir telle une bougie

L'espoir

De tous les facteurs prédictifs du changement, l'espoir serait l'un des plus puissants.

Heureusement, l'espoir est quelque chose qui peut se renforcer par la relation thérapeutique.

Que faites-vous pour susciter l'espoir?

Vos propres croyances en l'efficacité
de la personne
de la démarche
du traitement
comptent.

L'espoir telle une bougie

Comment faites-vous pour vous-même?

Comment faites-vous personnellement pour instiller l'espoir dans votre vie?

- Lorsque vous vous sentez découragé ou que le chemin à parcourir n'est pas clair ou est long et ardu.
- Donnez quelques détails ou de la nuance à votre réponse. Tentez d'aller plus loin que « je parle à mes amis ». À qui parlez-vous ? Où en parlez-vous ? Au téléphone, via Zoom ? De quelle manière ? Qu'est-ce qui vous aide ? Quoi d'autres ?
- Il peut être aidant de penser à des situations spécifiques où vous avez ressenti ces choses et où vous avez pu trouver un moyen de sortir de ces états par l'espoir.
- Prenez 90 secondes pour y réfléchir

• Traduction libre de l'atelier "Being Someone Good to Talk to" de David Rosengren au Forum virtuel du MINT 2023

L'espoir telle une bougie

Pour quelles raisons parler d'espoir?

Les gens avec un haut niveau d'espoir ont tendance à:

- Être meilleurs à résoudre les problèmes
- Vivre une plus grande qualité de vie même devant l'adversité
- Être plus résilients et persévérants
- Se défaire des difficultés dans le moment présent
- Être plus engagés et satisfaits au travail et plus efficaces
- Pouvoir trouver un sens et un but en la vie
- Être plus créatifs, plus performants et à s'adapter
- Se rétablir plus rapidement après une blessure importante
- Atteindre de meilleurs résultats en psychothérapie

L'espoir telle une bougie

Espoir en entretien motivationnel

Espoir et spiritualité

Jonction entre une confiance en la vie et une confiance en soi

L'espoir est relié à l'évocation de la confiance

Que le changement va apporter quelque chose

Que j'ai les capacités d'y arriver

Que je vais maintenir le changement

L'espoir telle une bougie

Susciter l'espoir

Préserver l'espoir

- La double perte – ne plus y croire
- Se protéger de ce qui peut contaminer l'espoir.

L'espoir telle une bougie

Susciter l'espoir

- Adresser concrètement la question:
 - Comment arrivez-vous à trouver de l'espoir dans votre vie?
 - Qu'est-ce qui vous aide quand vous vous sentez découragé?
- Valoriser.
- Revenir sur des succès du passé.
- La place du « Je » en tant qu'intervenant.
 - Pour soutenir une observation qui ne remplace pas le point de vue de l'autre, quand c'est utile pour l'autre de se reposer sur le thérapeute.

L'espoir telle une bougie

L'espoir d'un résultat vs un état d'être

- Il peut être parfois important de nuancer une vision du futur de la vie vs de soi.
 - Développer des stratégies pour aider à l'espoir
 - « Je te retrouve par hasard dans 2 ans comment pourrais-tu me décrire, pas tant ta vie et plutôt quel genre de personne tu aimerais être. »
 - Possible d'offrir des pistes – joie, gestion des émotions, regard sur la vie, interaction avec les autres, amour...
- Parfois moins de contrôle sur l'actualisation matérielle du futur et plus facilement sur notre pouvoir en soi.

L'espoir telle une bougie

1.Évoquer l'espoir (Yahne and Miller)

Informé et offrir un autre angle de vue pour permettre un changement dans la perception ou le sens donné à l'enjeu abordé.

Par exemple, peu importe la situation, nous avons tous la possibilité de choisir comment percevoir et comprendre celle-ci.

L'espoir telle une bougie

2.Évoquer l'espoir (Yahne and Miller)

Faire évoquer chez l'autre un sens de soi qui va au-delà, au-dessus et en dépit du problème.

Évoquer l'espoir c'est aider les personnes à découvrir qu'elles ont plus en eux qu'elles ne le pensent actuellement.

L'espoir telle une bougie

3.Évoquer l'espoir (Yahne and Miller)

Offrir de l'espoir ou accorder à l'autre la croyance en lui jusqu'à ce qu'il puisse croire en lui-même.

“Merci d’avoir cru en moi jusqu’au moment j’ai pu croire en moi-même.”

L'espoir telle une bougie

Conclusion

La bougie

L'espoir telle une bougie

Merci de votre présence et surtout de votre ouverture à vous questionner.

Patrick Berthiaume
www.perspectivehumaine.com

Références

1. Miller, W.R. (1999). Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners (pp. 47–64). American Psychological Association.
2. Miller, W.R. & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping people change (3rd ed.)* Guilford Press.
3. Miller, W.R. (2017). *Lovingkindness : Realizing and Practicing Your True Self*, Wipf & Stock Publishers
4. Formation en ligne (2021) « Advanced Topics: Finding, Instilling, and Evoking Hope. » Denise Ernst et Stephanie Wahab
5. Miller, W.R. and Moyers, Theresa B. (2021) *Effective Psychotherapists: Clinical Skills That Improve Client Outcomes*, Guilford Press
6. Miller, W.R. & Rollnick, S. (2023). *Motivational Interviewing: Helping people change and grow (4th ed.)* Guilford Press.
7. Atelier (2023) “Being Someone Good to Talk to” de David Rosengren , Forum virtuel du MINT
8. Présentation (2023) « Eight ways of hoping » William Miller, Forum virtuel du MINT

QUESTIONS? COMMENTAIRES?

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



MERCI!

Pour information :
echo.tc.cectc.chum@ssss.gouv.qc.ca

Visitez notre site :
<https://ruiss.umontreal.ca/cectc/>

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants

