

# RÉSEAU SUD AQUITAIN DES PROFESSIONNELS DE SOINS EN ADDICTOLOGIE

## INFOS N°14 Juillet 2006

### Réseau Sud-Aquitain des Professionnels des Soins en Addictologie

Président : Dr J. Veunac - Sec. Général : Dr J-P Daulouède - Trésorier : S. Barrieu -  
Secrétariat : I. Becker - Coordinateur : Dr G. Campagne - Médecin animateur : Dr. E. Herran - Documentaliste : C. Minaberry

#### L'entretien motivationnel pour aider au changement de comportement

Le Quotidien du Médecin. N°7967, pages spécialisées, lundi 29 mai 2006

Fumer est un comportement renforcé par une dépendance dont la nicotine est la principale responsable. Arrêter de fumer passe donc par un changement de comportement aidé par un professionnel qui a le devoir d'informer son patient sur les risques du tabagisme. Mais cette information n'est pas suffisante pour motiver le fumeur à arrêter.

#### Pourquoi et comment changer ?

L'entretien motivationnel (EM) est une technique développée par Rollnick et Miller *pour aider une personne à se motiver* et non une technique pour motiver quelqu'un. L'EM aide la personne à trouver ses réponses aux questions suivantes : **pourquoi et comment changer ?** Il doit faire partie intégrante de l'arsenal des médecins.

L'EM se compose de plusieurs règles :

1. Manifester de l'empathie. L'empathie est définie comme la compréhension des sentiments de la personne. Il faut savoir écouter et faire percevoir à notre interlocuteur que nous l'avons compris. Mais comprendre ne veut pas dire être d'accord sur tout. Il faut savoir avec empathie exprimer notre désaccord devant une décision qui nous semble inadaptée ou un refus d'une thérapeutique proposée.
2. Explorer l'ambivalence encore souvent présente quand le patient consulte. Cette ambivalence peut induire des blocages sur le chemin de l'arrêt.
3. Ne pas forcer la résistance, éviter l'affrontement.
4. Renforcer le sentiment de liberté de choix. Dans une démarche de changement de comportement, c'est le patient lui-même qui, par exemple, choisit la date de début de sa démarche et qui sélectionne les moyens à utiliser.
5. Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle. La confiance en soi est personnelle. La confiance en soi est un élément capital de la motivation.
6. Travailler sur les craintes à l'arrêt très souvent exposées par le patient, c'est-à-dire lever les obstacles, tels que symptômes de sevrage, prise de poids, absence de volonté, etc.

Il convient d'éviter certains pièges

- **Le piège des question-réponses**
- **Le piège de l'expert.** Le meilleur expert du comportement du patient est le patient lui-même. Il se connaît beaucoup mieux que le thérapeute n'arrivera à le connaître. Le thérapeute est lui, l'expert médical, celui qui sait « les choses de la médecine »
- **Le piège de l'étiquette diagnostique.** Beaucoup de patients se sentent prisonnier d'un diagnostic. A titre d'exemple : « Vous êtes dépressif ! » Ces étiquettes peuvent enfermer les fumeurs dans un schéma cognitif personnel : « *je suis dépressif*, m'a dit le docteur, *c'est pour cela que je n'arrive pas à arrêter de fumer. Donc je suis faible* (postulat résultant de l'éducation). *Donc, je ne m'en sortirai jamais...* »

#### La méthodologie développée par Rollnick et Miller.

La méthodologie de l'EM développée par Rollnick et Miller est précise :

- **Poser des questions ouvertes.** Elles ont le double avantage par rapport aux questions fermées de connaître rapidement ce qui est le plus important aux yeux du patient dans son histoire et également d'offrir à celui-ci un espace de liberté, espace empathique s'il en est, lui permettant de se sentir **entendu**.
- **Avoir une écoute active dite « en écho »,** dont nous pouvons distinguer trois types :
  - *L'écho simple* : c'est la reformulation neutre d'un propos motivationnel. L'écho simple permet au patient d'entendre son propos. A cela, deux intérêts : d'une part, il sait ainsi que le thérapeute l'a bien entendu, d'autre part, l'écho renforce l'importance du propos en l'entendant deux fois (une fois de la bouche du patient, une seconde de celle du thérapeute).
  - *L'écho amplifié* : c'est l'exagération d'un propos, mais sans ironie. Il a, entre autres, comme intérêt d'ouvrir une porte au patient qui peut ainsi préciser son propos.
  - *Le double écho* : C'est la reformulation d'un propos suivie d'un rappel d'un propos contradictoire. Il permet de mettre en exergue les contradictions (l'ambivalence) du patient.
- **Soutenir les besoins de changement exprimés.** Que ce soit en faisant un écho ou en facilitant le patient de sa décision, tout souhait de changement exprimé par le fumeur doit être relevé et renforcé par le thérapeute.
- **Faire de brefs résumés.** Les résumés dans une consultation sont courants. Dans l'EM, ils servent d'écho, mais aussi de permettre de clarifier et de classer les points discutés avec le patient selon des chapitres précis : les craintes ; les bénéfices souhaités à l'arrêt, les bénéfices perçus depuis l'arrêt, les stratégies comportementales efficaces pour réduire une envie... ces résumés aident le patient à mieux mémoriser son apprentissage.

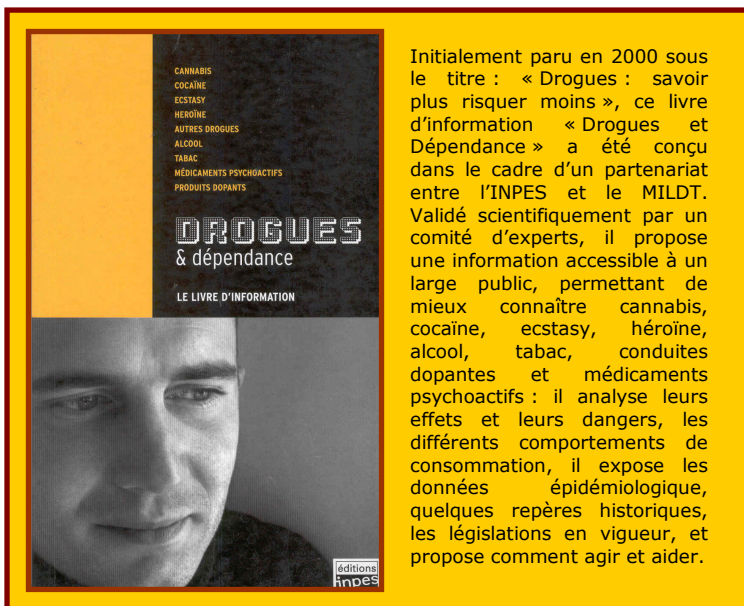
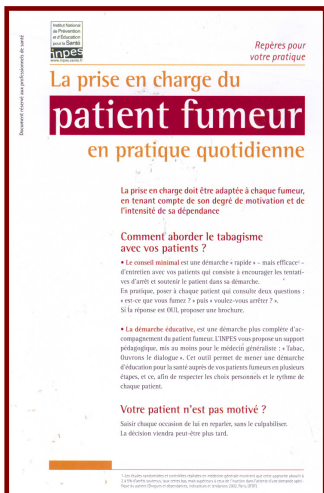
L'EM est donc une technique importante dans l'aide au changement de comportement. Elle n'est pas « naturelle » aux soignants qui ont appris sur les bancs de l'école et des facultés à ordonner (ne faisons-nous pas des ordonnances ?), pourtant, les études faites par toutes les équipes le pratiquant montrent son efficacité.

L'entretien motivationnel était déjà utilisé pour les addictions, notamment pour les patients abuseurs ou dépendants à l'alcool. Mais il est utile dans toute aide au changement de comportement : pathologies chroniques, trouble du comportement alimentaire... arrêt du tabac !

**Dr Laura MUNOZ, tabacologue, Hôpital Tenon, Paris ; Dr Patrick DUPONT, tabacologue, Hôpital Paul Brousse, Villejuif ; Dr Sophie KALAMARIDES, tabacologue, Hôpital Avicenne, Bobigny ; Coordinateur : Dr Anne BORGNE, tabacologue, Hôpital Jean-Verdier, Bondy Le Quotidien du Médecin. N°7967, pages spécialisées, lundi 29 mai 2006**

# Réseau Sud Aquitain des Professionnels de Soins en Addictologie

## DOCUMENTATION



Initialement paru en 2000 sous le titre : « Drogues : savoir plus risquer moins », ce livre d'information « Drogues et Dépendance » a été conçu dans le cadre d'un partenariat entre l'INPES et le MILD. Validé scientifiquement par un comité d'experts, il propose une information accessible à un large public, permettant de mieux connaître cannabis, cocaïne, ecstasy, héroïne, alcool, tabac, conduites dopantes et médicaments psychoactifs : il analyse leurs effets et leurs dangers, les différents comportements de consommation, il expose les données épidémiologique, quelques repères historiques, les législations en vigueur, et propose comment agir et aider.

Cette fiche technique est destinée à tous les professionnels de santé souhaitant aborder la question de l'alcool en consultation. Des questionnaires d'évaluation tels que l'AUDIT ou le FACE permettent aux praticiens de mieux repérer les consommations problématiques et de d'adopter une attitude adéquate face à une éventuelle consommation excessive.

Ce dépliant répond aux principales questions que peut se poser les professionnels de santé sur la prise en charge d'un patient fumeur. Celle-ci doit être adaptée à chaque fumeur, en tenant compte de son degré de motivation et de l'intensité de sa dépendance, qui peut être évaluée grâce au test de Fagerström.


**Si vous souhaitez commander ces documents, n'hésitez pas à prendre contact avec la documentaliste de RESAPSAD, Melle MINABERRY Corinne au 05.59.44.79.67. (poste direct)**

### Enquête sur les traitements de substitution aux opiacés en officine

Une nouvelle étude sur les traitements de substitution aux opiacés en officine a débuté depuis quelques semaines. L'objectif de cette enquête est d'avoir une vue d'ensemble sur la prise en charge en officine de ville des patients dépendants aux opiacés, en fonction de l'adhésion ou non des professionnels à un réseau. Les données recueillies permettront par la suite d'évaluer la prise en charge des patients et de proposer un soutien et un appui aux professionnels qui les suivent.

Au total 141 pharmacies du secteur 7 (CPAM de Bayonne et Sud des Landes) ont été sollicitées et nous tenions à les remercier pour leur active participation sans laquelle cette étude ne pourrait pas aboutir. Nous rappelons que Mlle Cécilia MAITRE, chargée de l'étude est joignable au 05.59.44.31.00 ou par mail [resapsad@wanadoo.fr](mailto:resapsad@wanadoo.fr) pour toute information complémentaire et se propose de se déplacer dans vos officines afin de vous faciliter les démarches.

### Assemblée Générale de RESAPSAD et Conférence



Le 29 juin a eu lieu l'Assemblée Générale de RESAPSAD au Musée de la Mer à Biarritz. Cette assemblée a été suivie d'une conférence animée par Luis STINUS (Directeur de Recherche au CNRS) sur le thème suivant : «Actualités sur la neurobiologie des addictions; données récentes sur la dépendance au tabac et proposition d'une nouvelle approche thérapeutique du sevrage aux opiacés.» Nous tenions à remercier les adhérents présents pour leur participation active et intéressée à cette conférence.



### BULLETIN D'ADHESION 2006

Nom : \_\_\_\_\_ Fonction : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_ Etablissement : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
Tel : \_\_\_\_\_ Fax : \_\_\_\_\_  
E.mail : \_\_\_\_\_

- Je déclare adhérer à RESAPSAD et je joins un chèque de 10 euros à l'ordre de RESAPSAD
- Je ne souhaite plus adhérer à RESAPSAD