

# Dépendances, pression et autonomie – une nouvelle perspective

<b>INTEGRAS</b>	<b>Generation «No Future»?</b> Sicherheit vermitteln in einer fragilen Welt
	<b>Génération « No Future » ?</b> Transmettre de la sécurité dans un monde fragile

Roger Mäder

Directeur du Forum Addiction Suisse orientale (FOSUMOS) et Coordinateur  
Praticien Addiction Suisse

# who is who?

helpline

Suchen ...

IT

FR

DE



Praxis Suchtmedizin Schweiz  
Praticien Addiction Suisse  
Medico e Dipendenze Svizzera

Home

Alkohol ▼

Cannabis ▼

Designerdrogen ▼

Geldspiele ▼

Kokain ▼

Medikamente ▼

Nikotin ▼

Opioide ▼

Motivierende  
Gesprächsführung

Kurzintervention

Praxis Suchtmedizin Schweiz ist eine suchtmedizinische Informationsplattform für Fachpersonen aus der Grundversorgung, insbesondere für Hausärztinnen und Hausärzte. -> [Weitere Infos](#)

## NEWS

📅 Zuletzt aktualisiert: 06. November 2023

**06.11.2023:** Die Konferenz der kantonalen Sozialdirektorinnen und Sozialdirektoren SODK hat das von der Konferenz der kantonalen Beauftragten für Suchtfragen (KKBS) erarbeitete Positionspapier zur parlamentarischen Initiative 20.473 «Regulierung des Cannabismarktes für einen besseren Jugend- und Konsumentenschutz» (NR H. Siegenthaler) veröffentlicht. Die KKBS ist die fachtechnische Konferenz betreffend Suchthilfe und Suchtpolitik der Kantone und ist der Konferenz der kantonalen Sozialdirektorinnen und Sozialdirektoren (SODK) angegliedert. Das [Abstract](#) gibt die wichtigsten Aussagen ihres Positionspapiers zur **Regulierung des Cannabismarktes** wieder.

📅 Zuletzt aktualisiert: 01. November 2023

📅 Zuletzt aktualisiert: 21. September 2023

Infos für Apotheker/-innen ▼

Kantonsärztinnen/Kantonsärzte

Kant. Regelungen

Suchtfachstellen

SafeZone

Suchtmedizinische Netzwerke ▼

Veranstaltungen

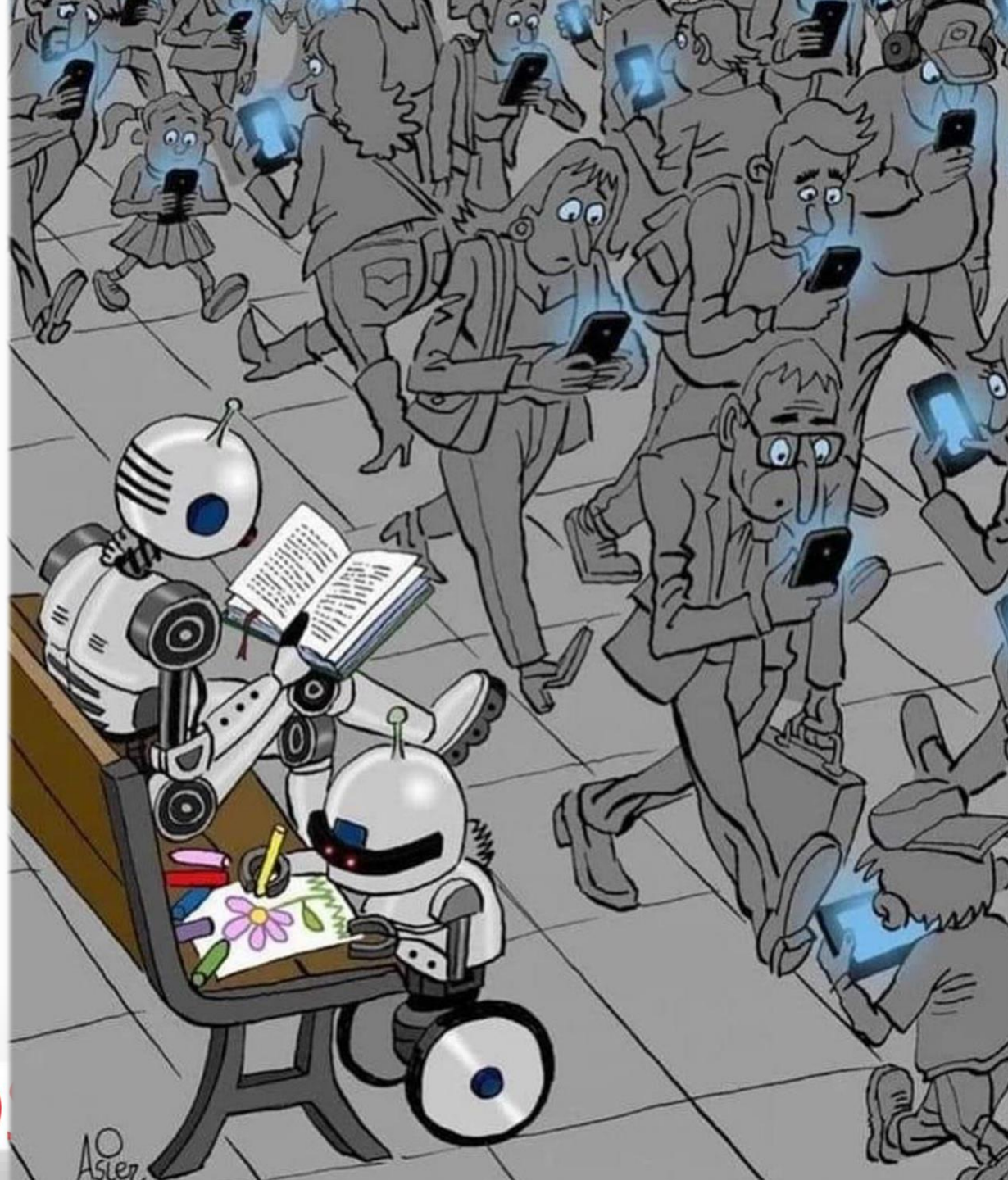
E-Learning

PEPra

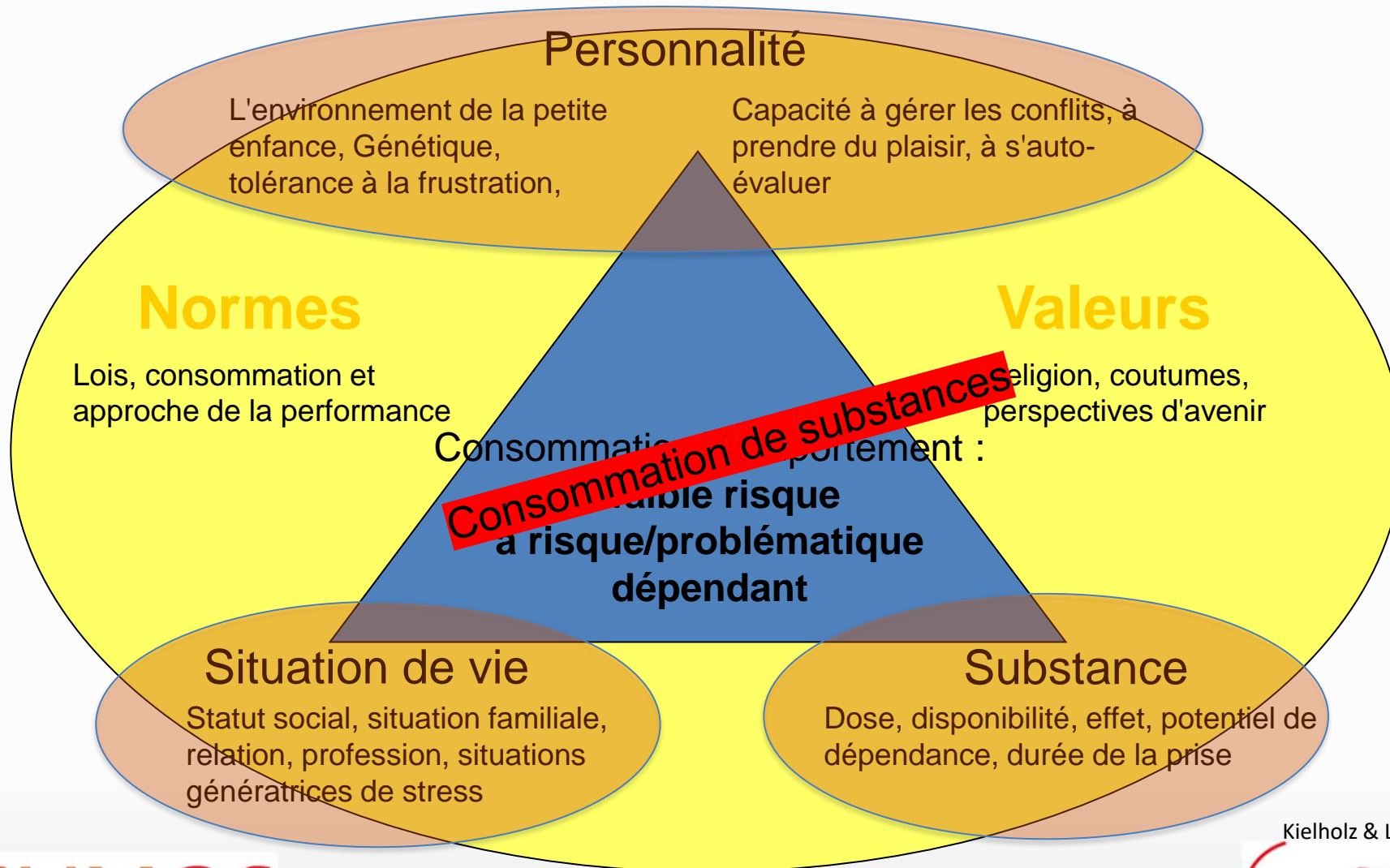


# Dépendance - Plaisir





# Modèle de causes (et de ressources)




Kielholz & Ladewig, Trias-Modell

# En savoir plus sur les valeurs et les normes d'une société

<https://www.youtube.com/watch?v=hTeTjx4k9jQ>

YouTube DE Suchen



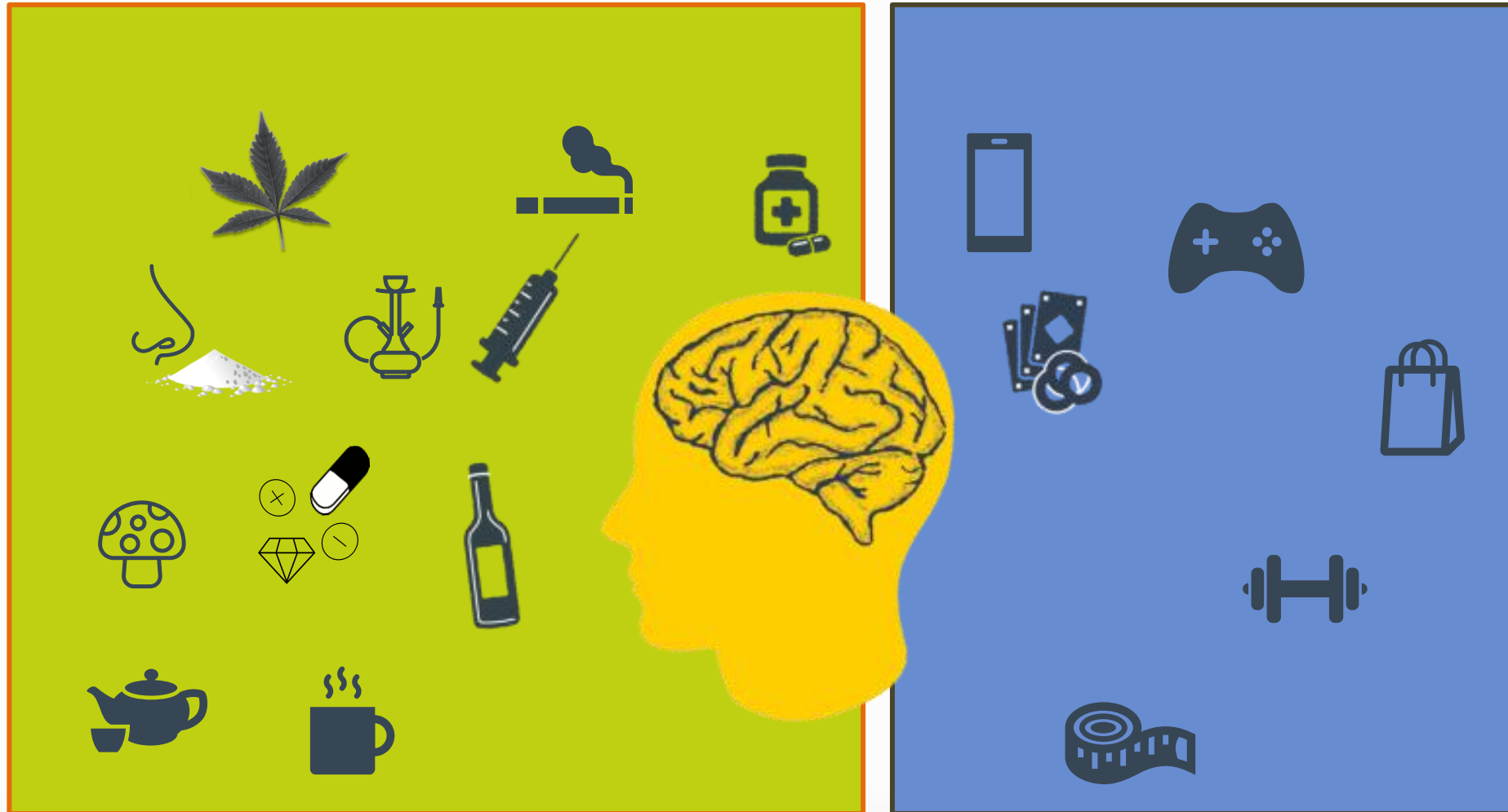
ZDF ist Teil des deutschen öffentlich-rechtlichen Rundfunks. [Wikipedia](#)

Coin Master - Abzocke mit Fun | NEO MAGAZIN ROYALE mit Jan Böhmermann - ZDFneo

1.941.785 Aufrufe • 10.10.2019

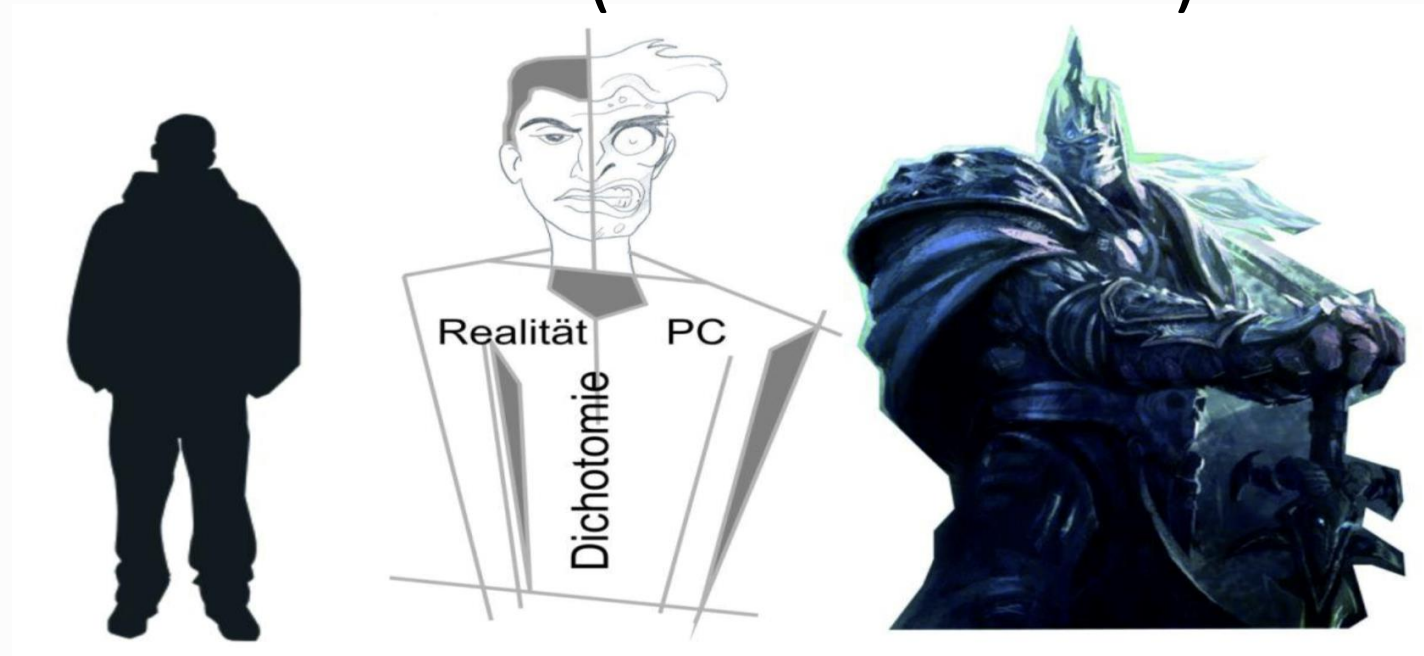
72.855 1940 TEILEN SPEICHERN ...

# Produits psychoactifs



# Dépendance aux consoles de jeux

## Dichotomie (division en deux)



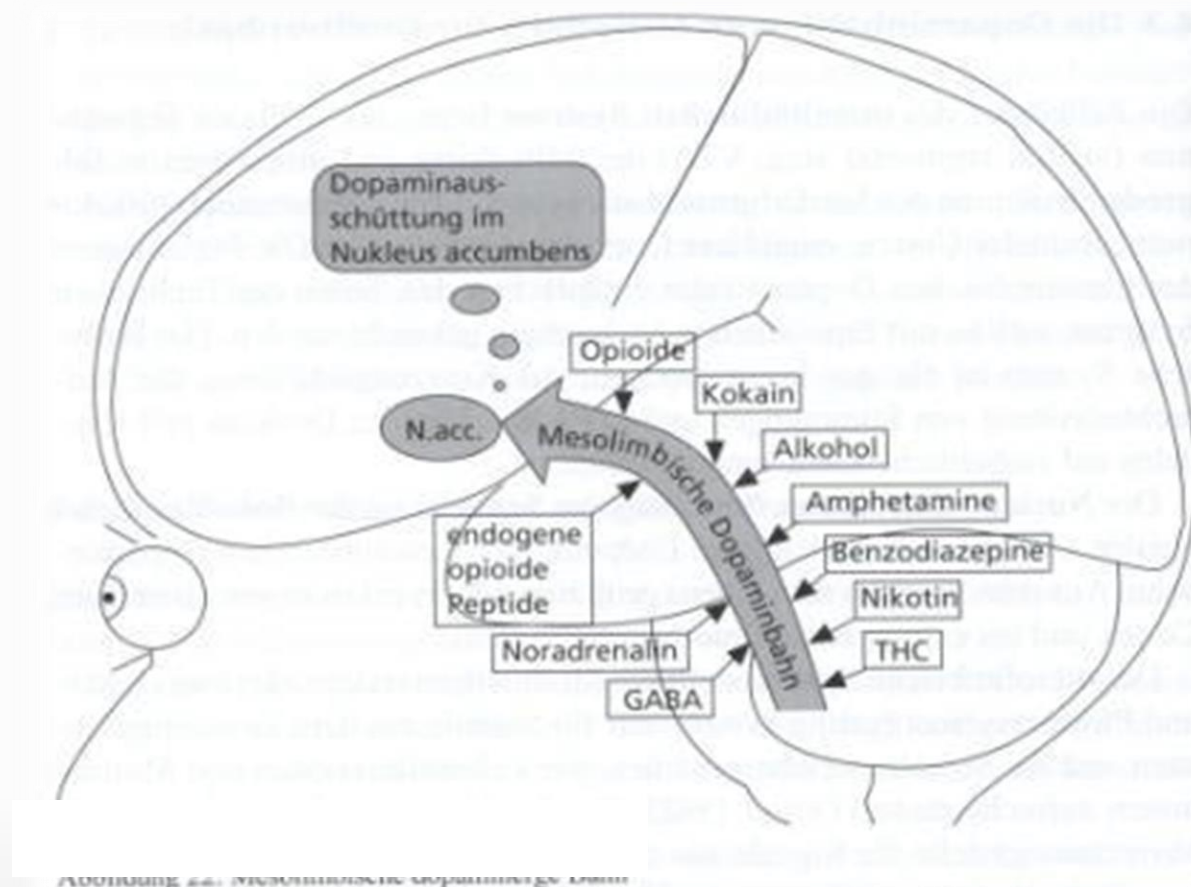
- Projection de tous les aspects positifs sur l' "avatar" virtuel, tous les aspects négatifs étant projetés sur le monde réel.
- Idéalisation du "soi" dans le monde virtuel



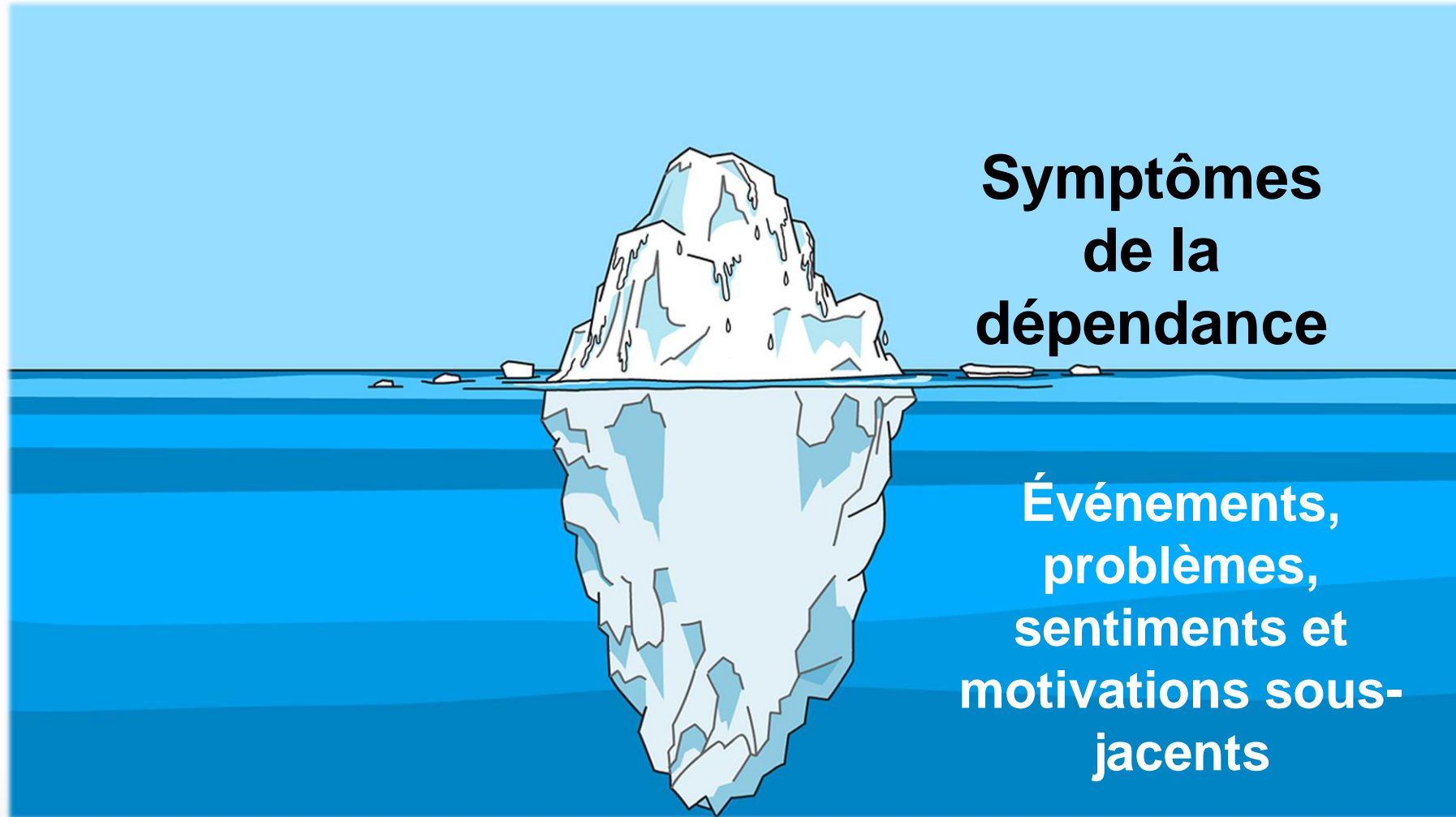
# Dépendance aux consoles de jeux



# Les récepteurs de toutes les substances addictives se trouvent dans le centre de récompense



# Modèle de l'iceberg



# Motivational Interviewing



...est une méthode d'entretien centrée sur la personne et orientée vers les objectifs, qui vise à encourager la **motivation intrinsèque** au changement en attirant l'attention sur les **ambivalences** et en les explorant.

- ▣ William Miller & Stephan Rollnick
- ▣ Née de la pratique avec des patient·e·s souffrant d'addiction
- ▣ Approche dominante au niveau mondial pour la conduite d'entretiens sur des sujets délicats et les conversations difficiles

# Motivational Interviewing

„it's an inter-view a looking together at something“  
(Miller & Rollnick, 2002)

- ▣ ... est influencée par l'image de la personne, par **l'attitude**
- ▣ ... nécessite une clarification de soi et de la mission  
**(contexte)**
- ▣ ... est déterminée par **l'approche**

# Ambivalence

- Les individus ne sont pas démotivés, ils sont ambivalents !
- La motivation n'est pas une condition préalable mais un objectif du traitement
- L'ambivalence pousse les gens à réfléchir à une situation
- Le cœur est partagé entre 2 aspirations, l'une en faveur du changement, l'autre contre (analyse coûts-bénéfices)
- Les personnes ambivalentes mêlent arguments en faveur du changement (Change Talk) et arguments en faveur du statu quo (Sustain Talk)

L'ambivalence est la base du changement

... les jeunes qui consomment des substances psychoactives sont ambivalents eux aussi



# La motivation est éphémère

Sa: Schnaps!  
So: Nie wieder Alkohol!  
Mo: Nie wieder Alkohol!  
Di: Och naja.  
Mi: Ginge wieder.  
Do: Geht wieder.  
Fr: Durst!  
Sa: Schnaps!



# Facteurs du changement

La volonté de changer des personnes se caractérise par

## Importance (→Change Talk)

Wie wichtig ist Ihnen diese Veränderung?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>gar nicht wichtig</i>										<i>sehr wichtig</i>

vouloir

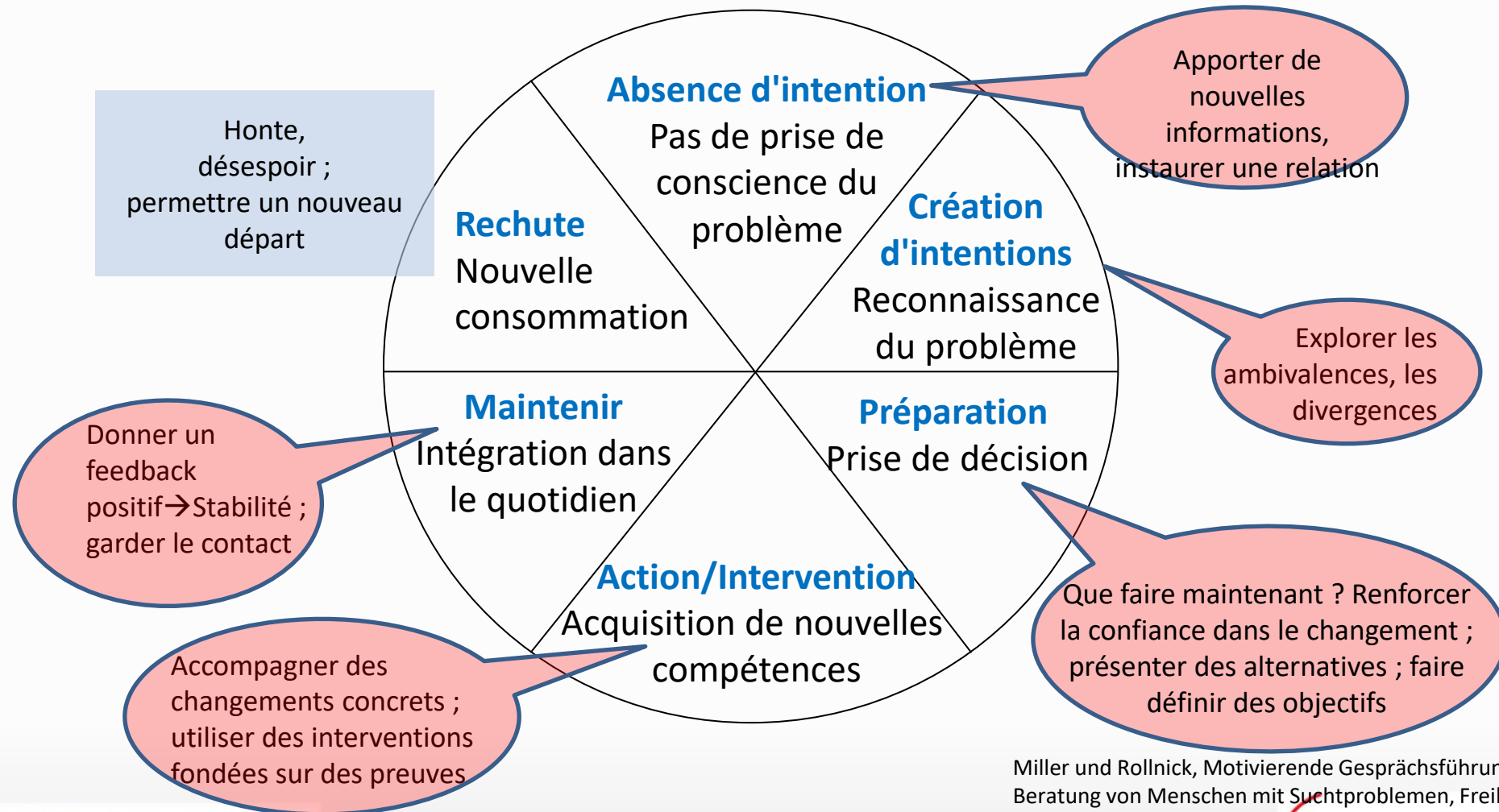
## Confiance (→Confidence Talk)

Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie diese Veränderung schaffen werden?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>gar nicht zuversichtlich</i>										<i>sehr zuversichtlich</i>

pouvoir

# Modèle transthéorique du changement de comportement



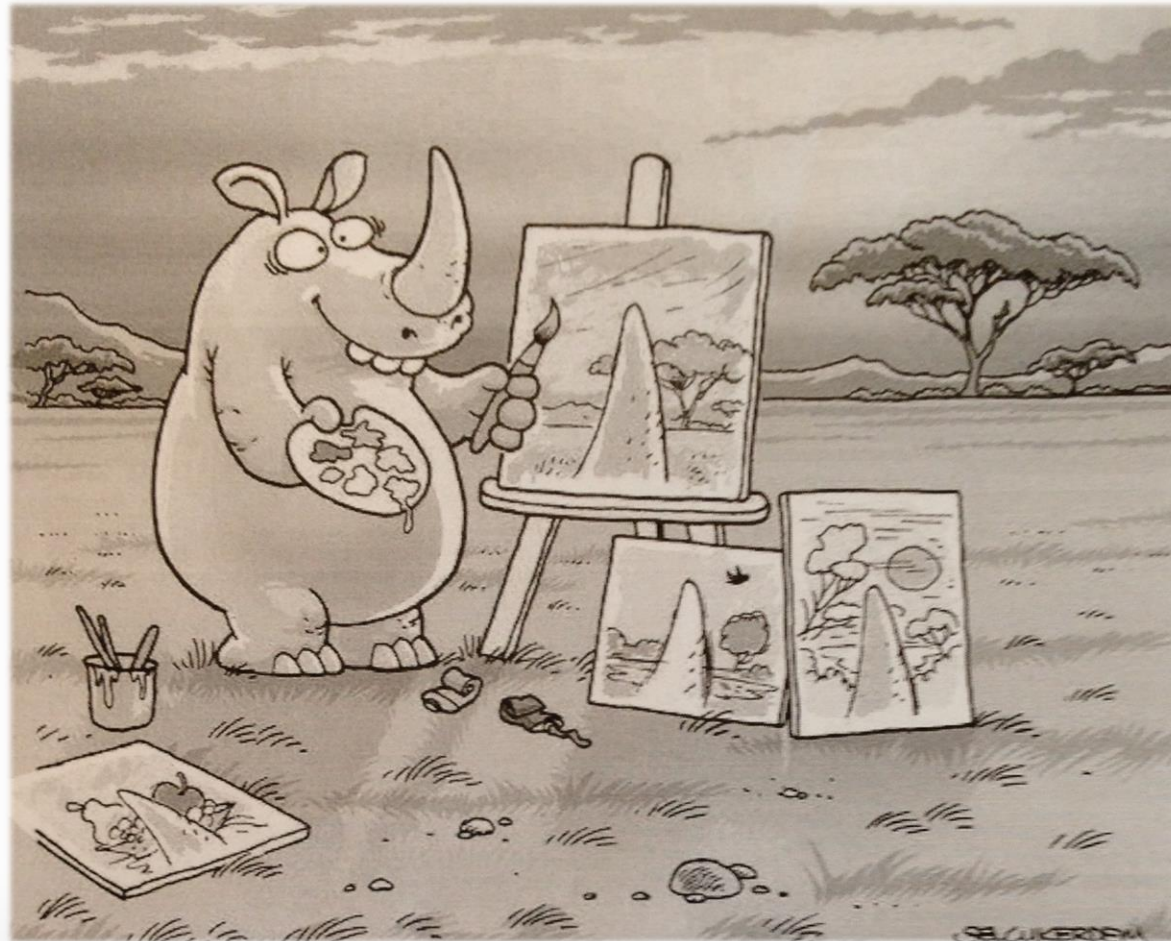
Miller und Rollnick, Motivierende Gesprächsführung, ein Konzept zur Beratung von Menschen mit Suchtproblemen, Freiburg im Breisgau

# Obstacles à la motivation

- Peur du changement
- Inertie comportementale (vieilles habitudes)
- Bénéfices secondaires du comportement problématique
- Manque / insuffisance d'informations
- Déficits de compétences
- Dissonance vis-à-vis de la personne qui conseille

Otto Schmid, Unterlagen zu MI

Nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont, nous les voyons telles que nous sommes !



Anaïs Nin

# Aller chercher les individus dans leurs valeurs et leurs motivations

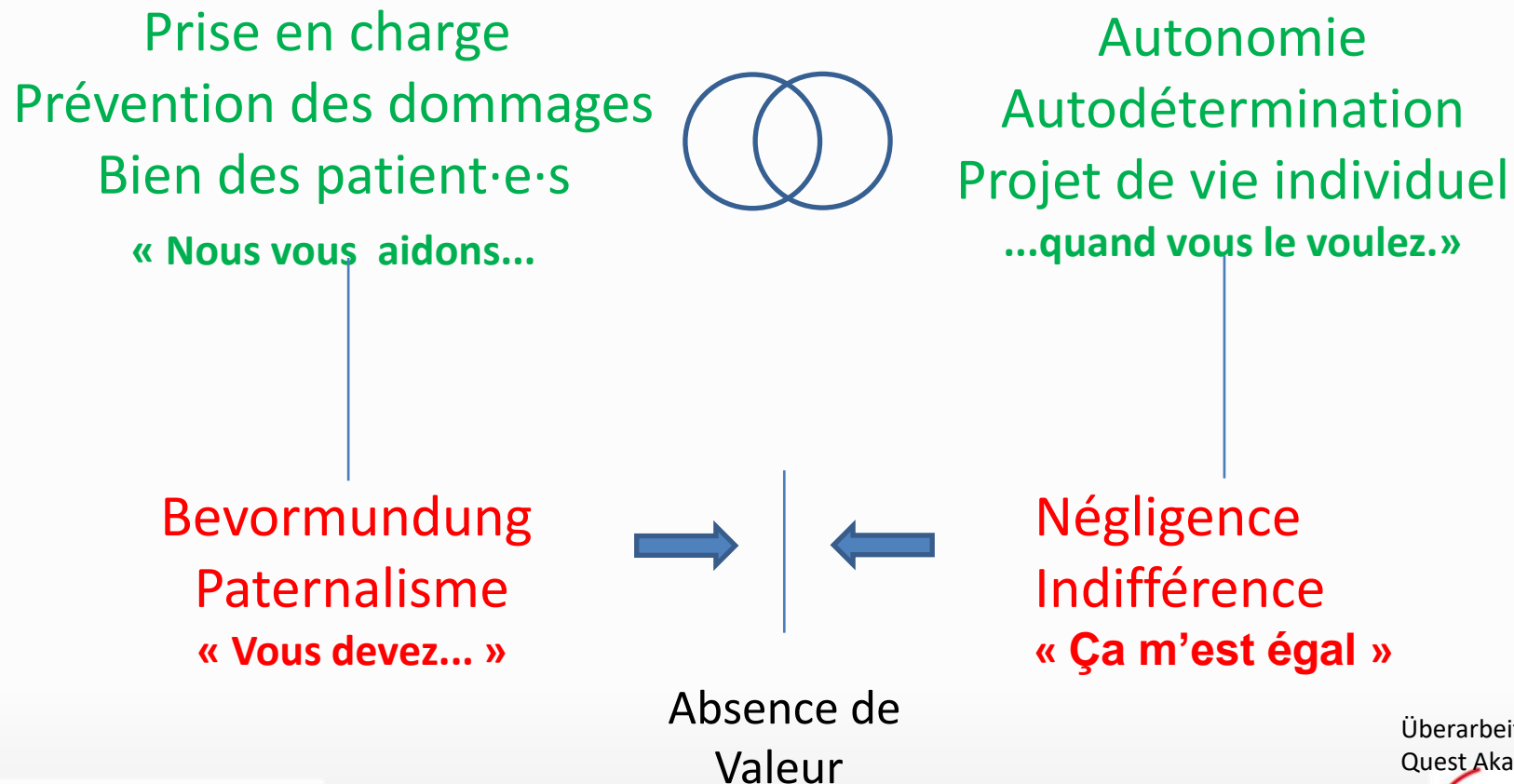
- ↳ Ouverture aux objectifs : élaboration d'objectifs en partenariat
- ↳ Promotion de l'autonomie et de l'estime de soi



Folie T. Beck, Arud

# Carré des valeurs

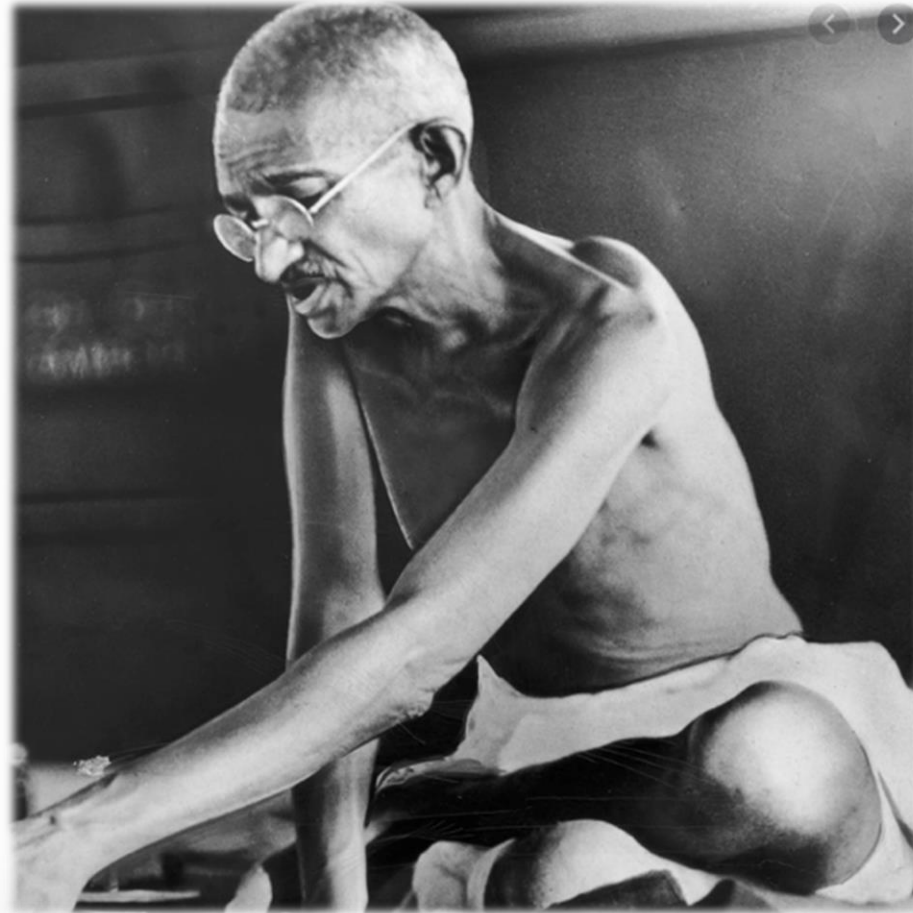
Dérivé des quatre principes bioéthiques en médecine : droit à l'autodétermination, principe de non-malfaisance, bien-être du patient et justice sociale.



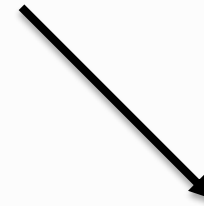
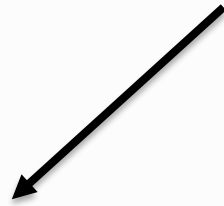
Überarbeitete Folie von Uli Gehring, GK  
Quest Akademie, Heidelberg

# “Résistance”

Gérer la résistance avec souplesse



# “Résistance”



## Sustain Talk (Conservation)

Les clients expriment des raisons pour justifier le statu quo et contre le changement. Si l'on se base sur l'ambivalence sous-jacente au changement, cela peut être interprété comme conforme aux attentes, normal et non pathologique.

## Discord Talk

(Conflit, désaccord, dissonance)  
Lorsque les gens se sentent menacés dans leur estime de soi (par exemple par un affront, une perte d'autonomie), ils vont (sainement) se défendre. Ce type de "résistance" se manifeste souvent sous forme de dissonance au niveau relationnel.

MI, GK Quest Akademie, 2017



# Pièges de la communication

- commander, ordonner, exiger
- exhorter, menacer
- moraliser, prêcher, invoquer
- fournir des solutions
- tenir des discours
- juger, critiquer, contredire, faire des reproches
- insulter, ridiculiser, humilier
- faire des recherches, poser des questions, interroger

Miller, William R./Rollnick, Stephen (2015): Motivierende Gesprächsführung.  
Motivational Interviewing. 3. Aufl. Freiburg i. B.: Lambertus

# Les bases de la stratégie de communication OARS

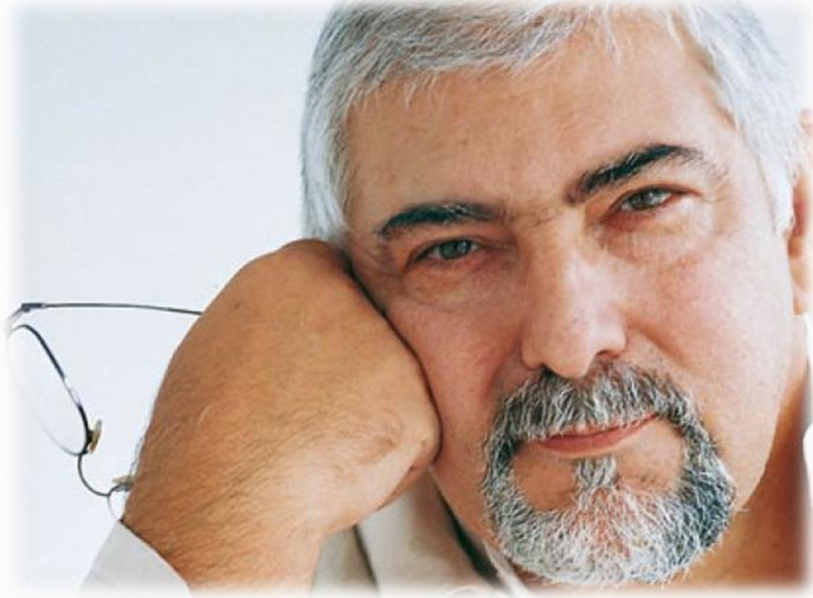
- questions ouvertes (asking **O**pen questions)
- renforcement (**A**ffirming)
- écoute active (**R**eflecting)
- résumé (**S**ummarizing)

L'objectif est de permettre le Change Talk

Miller, William R./Rollnick, Stephen (2015): Motivierende Gesprächsführung, Motivational Interviewing. 3. Aufl. Freiburg i. B.: Lambertus

# Image de l'être humain

## Je veux



Jorge Bucay

Je veux que tu m'écoutes sans me juger

Je veux que tu exprimes ton opinion sans me donner des conseils

Je veux que tu aies confiance en moi sans exiger de moi

Je veux que tu m'aides sans essayer de décider pour moi

Je veux que tu prennes soin de moi sans m'annihiler

Je veux que tu me regardes sans projeter tes désirs sur moi

Je veux que tu me serres dans tes bras sans m'asphyxier

Je veux que tu me donnes du courage sans me pousser

Je veux que tu me soutiennes sans me prendre en charge

Je veux que tu me protèges sans mensonges

Je veux que tu t'approches sans m'envahir

Je veux que tu connaisses les aspects de moi qui te déplaisent le plus

Que tu les acceptes et ne prétendes pas les changer

Je veux que tu saches... qu'aujourd'hui tu peux compter sur moi...

Sans conditions.

# Un grand merci

Le fait d'être toujours raisonnable n'est pas la preuve que l'on est réellement raisonnable.

Ce n'est que lorsque nous faisons des choses déraisonnables, dansons, buvons ou tombons amoureux, que nous avons le sentiment que la vie vaut la peine d'être vécue.

Robert Pfaller

