

## **INFO-TOXICO**

N/Réf.: 2617-12-00

### **1<sup>re</sup> partie d'une petite série de 3 ou 4 sur la motivation au changement**

## **TOXICOMANIE, SENS À LA VIE ET RÉHABILITATION**

Le processus de réhabilitation d'une personne ayant une problématique de toxicomanie s'effectue en passant par des phases progressives de changement, ce qui exige un travail au niveau de la motivation de la personne.

L'approche motivationnelle est utilisée à L'ÉQUINOXE Centre de jour en toxicomanie pour amener le jeune à se mettre en action dans sa démarche de changement.

L'une des études les plus complètes sur le déroulement de ces phases a été présentée à l'automne 1992 par trois chercheurs américains, James Prochaska, Carlo Di Clemente et John Norcross.

Ceux-ci, devant le succès de la démarche thérapeutique de motivation au changement qu'ils avaient développée, ont établi un plan comprenant les 5 étapes successives suivantes et qui permet de travailler différemment la motivation à chacune de ces étapes :

### **Les 5 étapes**

#### **1. Précontemplation**

*Avant la prise de conscience de la problématique par la personne elle-même. La problématique lui est soulignée de l'extérieur suite à l'accumulation de situations dans sa vie causant problème (Rencontre d'évaluation de la consommation).*

À cette étape-ci, les problèmes de dépendance ne sont pas reconnus ou ne sont pas perçus du tout par la personne qui est dépendante, bien que l'entourage les voit depuis longtemps et commence à en ressentir les effets.

#### **2. Contemplation**

*Prise de conscience de la problématique par la personne elle-même, celle-ci admettant alors la problématique (Mise en relief des impacts dans sa vie).*

Le problème est reconnu par la personne elle-même, mais elle remet encore à plus tard de s'en occuper vraiment.

#### **3. Préparation**

*La personne entrevoit la possibilité de changement, se fixe des objectifs et identifie des moyens pour le faire (Élaboration du Plan de sortie comprenant les objectifs à atteindre et les moyens retenus pour la réalisation).*

Dans cette phase, la personne prend de bonnes résolutions concrètes et regarde les perspectives qui mèneront vers la réhabilitation, le changement de comportement, etc.

#### **4. Action**

*La personne actualise les moyens retenus, seule ou avec du support, et se met en marche pour l'atteinte des objectifs ciblés (Mise en place des éléments retenus au Plan de sortie, échéancier et suivi avec un intervenant).*

Ici commence le début d'un changement concret, d'une nouvelle structuration du mode de vie en investissant le temps et l'énergie nécessaire pour le faire.

#### **5. Le maintien**

*La personne persévère dans son processus de changement et modifie les éléments nécessaires pour y arriver après évaluation de l'atteinte des résultats (Rencontre bilan après 8 semaines et suivi pour prévenir la rechute).*

La persévérance ayant fait son œuvre, on peut parler d'une vraie réhabilitation par le maintien des résultats acquis.

**La 2<sup>e</sup> partie est à venir lors de la prochaine parution. Le thème sera « Qu'est-ce qui pousse une personne à modifier des comportements et à maintenir ses objectifs ? »**

Source : Revue L'Intervenant, Avril 2007, Réal Ouellette, M.A., Intervenant psychosocial

**JOCELYNE ALLAIRE**  
*Responsable en toxicomanie*  
2008-04-11

## **INFO-TOXICO**

N/Réf.: 2617-12-00

### **2<sup>e</sup> partie d'une petite série de 3 ou 4 sur la motivation au changement**

## **TOXICOMANIE, SENS À LA VIE ET RÉHABILITATION (2<sup>e</sup> partie)**

### **« Qu'est-ce qui pousse une personne à modifier des comportements et à maintenir ses objectifs ? »**

En première partie, a été vu le processus de réhabilitation, la croissance de l'effort, du sérieux de la démarche.

Mais qu'est-ce qui motive la personne à trouver enfin le désir de s'en sortir et d'y mettre tout l'effort possible et nécessaire ?

- *Au départ, la prise de décision est essentielle car sans décision, le problème de dépendance ne changera pas.*
- *Le vide laissé par la non-consommation de drogues demande d'être rempli par de nouveaux contenus chargés de sens qui peuvent apparaître par de nouvelles orientations :*

**Une activité autonome quelconque;  
Un travail ou un métier qui gagne en importance;  
Les valeurs familiales, etc.**

- *Le moteur poussant à la décision et à la persévérance joue un rôle déterminant et est différent pour chacun. C'est ce que l'on pourrait appeler la « motivation constructive », soit l'orientation vers un sens et la découverte d'un sens à sa propre vie.*

### **Pour mettre ce « moteur » en marche, trois phases sont essentielles :**

1. **Phase de décision** : Motivation constructive pour surmonter le problème grâce à de nouvelles orientations, de nouveaux contenus dans l'existence.
2. **Phase de conversion** : Créer le changement avec soi-même, stratégies de substitution, technique de distanciation.
3. **Phase de stabilisation** : De nouveaux contenus chargés de sens comblent le vide laissé par la substance : étude, famille et métier gagnent de l'importance.

Pour retrouver son équilibre, la personne aidée a besoin de trouver une raison de vivre concrète, quelque chose à quoi se raccrocher, prendre conscience du pourquoi de sa vie, ce à quoi son existence peut être employée, utilisée.

Il y a donc quatre principes fondamentaux pour la réussite d'une réhabilitation en toxicomanie afin d'arriver à obtenir la liberté intérieure et la sérénité, essentielles à toute guérison, que l'on soit jeune ou adulte:

1. *Réaliser une tâche qui donne un sens à l'existence (se sentir utile);*
2. *Développer l'estime de soi, ce qui donne le pouvoir de se tenir debout;*
3. *Développer la bonne attitude face à la vie;*
4. *Simplicité de vie.*

Restons donc dans la simplicité et continuons d'accompagner nos jeunes en quête de sens, dans le respect du rythme et du désir de changement, et de croire en leur capacité à modifier leurs habitudes de consommation.

Source : Revue L'Intervenant, Avril 2007, Réal Ouellette, M.A., Intervenant psychosocial

**JOCELYNE ALLAIRE**  
*Responsable en toxicomanie*  
2008-04-25