

# L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

un outil au service du rétablissement

Matinée de la réhab' - 21 décembre 2023

Magali Huentz

Chargée de mission  
Centre de ressources en réhabilitation  
psychosociale  
du Haut-Rhin  
Centre Hospitalier de Rouffach

# HISTORIQUE

**1983**

Décrit pour la première fois par le psychologue américain William R. Miller, l'entretien motivationnel a d'abord été une approche d'intervention en addictologie

**1991**

Première formalisation dans un manuel centré sur les changements de comportements addictifs par William R. Miller et Stephen Rollnick

**2002**

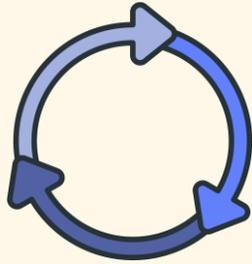
Nouvelle édition du manuel (première traduction française), étendant l'approche à tous les changements de comportement

**2012**

Deuxième édition française du manuel, étendant l'approche à tous les types de changements

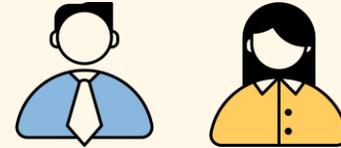
# INFLUENCES

## & CONCEPTS DE REFERENCE

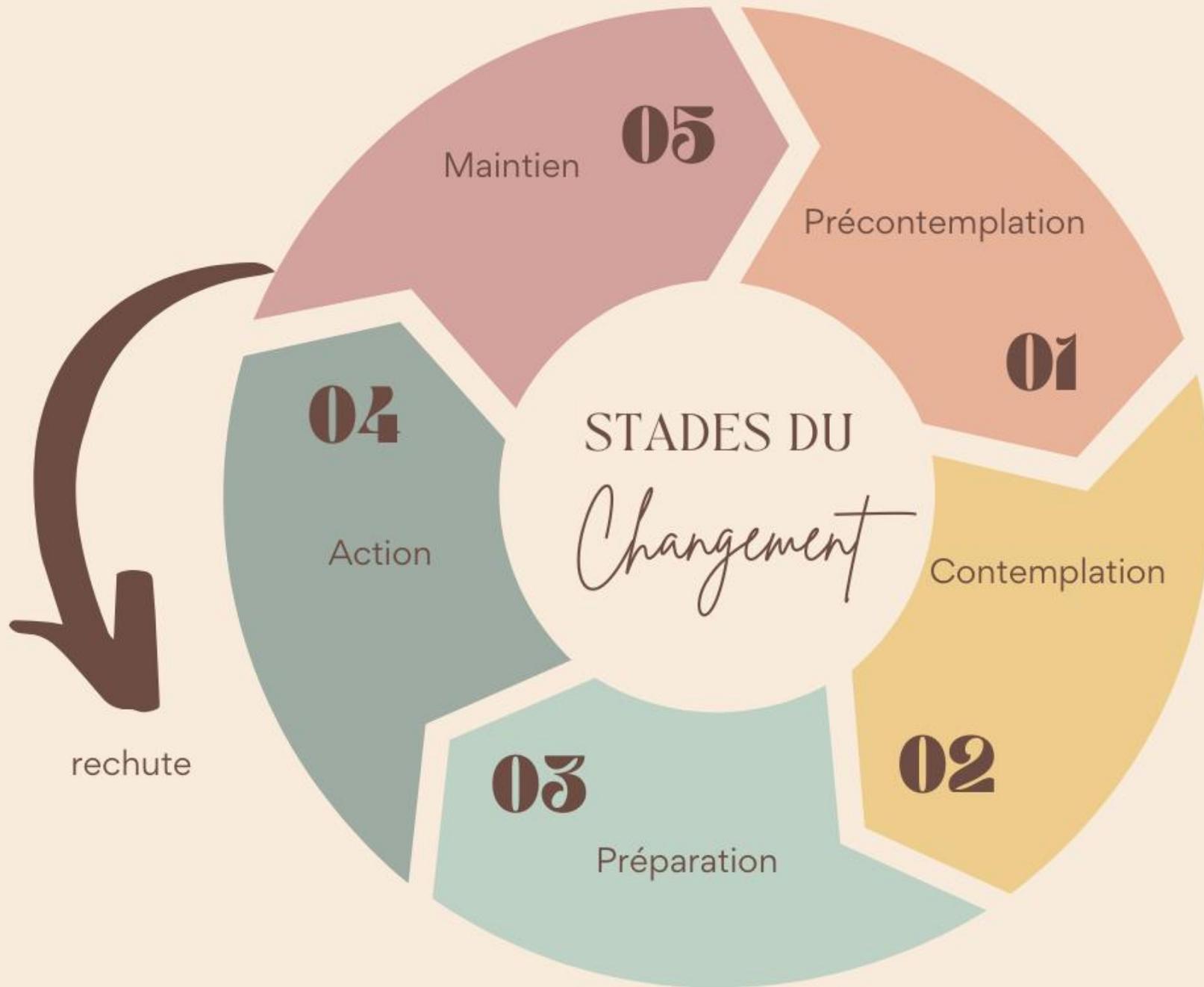


Modèle transthéorique de  
○ changement (MTT) de  
Prochaska et DiClemente

modèle dont Miller et  
Rollnick se sont  
progressivement séparé



La psychologie humaniste et  
plus précisément l'approche  
centrée sur la personne de Carl  
Rogers est une autre source  
essentielle de l'entretien  
motivationnel



# AUJOURD'HUI

L'EM s'est progressivement diffusé au-delà du secteur de l'addictologie, et est aujourd'hui utilisé dans de nombreux contextes, notamment :

- dans le champ médical, dans le cadre de l'éducation thérapeutique, du traitement des maladies chroniques, de la diététique
- dans le champ social, notamment dans un contexte de prévention
- dans le champ de l'éducation, pour l'accompagnement des élèves en difficulté ;
- dans le champ judiciaire, pour l'accompagnement à la réinsertion après un parcours carcéral.

# LA METHODE **EEAP** (X. Amador)

**E**coute

**E**mpathie

**A**ccord

**P**artenariat

# L'ÉCOUTE RÉFLEXIVE

« Écouter dans le seul but de comprendre ce que votre interlocuteur essaie de transmettre et de communiquer en retour ce que vous avez compris sans réaction ni commentaire. »

# DIRECTIVES POUR L'ECOUTRE REFLEXIVE

X. Amador

- Créer une atmosphère pacifiée
- Connaître vos peurs
- Arrêter d'imposer vos objectifs
- Laisser dire
- Montrer du respect pour ce que vous avez entendu
- Trouver des problèmes sur lesquels il est possible de travailler
- Ecrire les gros titres récapitulatifs

# EMPATHIE

- C'est dire à l'autre qu'on ressentirait la même chose que lui dans des circonstances similaires.
- C'est dire quelle émotion nous lui attribuons

**Attention à ne valider que l'émotion et pas la pensée ni le comportement**

# ACCORD

- Reconnaître à la personne le droit d'avoir des choix **personnels** et une responsabilité dans les décisions à prendre pour sa propre vie.
- Se transformer en observateur neutre pointant les diverses conséquences positives et négatives des décisions que la personne aura prises.
- Mettre l'accent sur ce que vous avez en commun de manière à identifier les faits sur lesquels vous pourrez finalement tomber d'accord.

# PARTENARIAT

- Une fois les points d'accord identifiés, collaboration pour atteindre ces objectifs : ex : ne pas être réhospitalisé , être moins anxieux, trouver un travail, mieux dormir.
- Ceci implique les deux personnes dans la décision de travailler ensemble pour un objectif commun ( plan d'action partagé )

# LA METHODE **EEAP** (X. Amador)

- **E**coute : savoir utiliser l'écoute réflexive
- **E**mpathie : on valide l'émotion, PAS LE COMPORTEMENT
- **A**ccord : savoir négocier un accord (ce sur quoi vous pouvez être d'accord, mais aussi savoir accepter de ne pas être d'accord sur le reste)
- **P**artenariat : co-construire un plan de collaboration pour atteindre les objectifs que vous partagez

# LE DISCOURS - CHANGEMENT



**D**

**DESIRS**

“j'aimerais ...”



**C**

**CAPACITES**

“je sais que je suis  
capable de ...”



**R**

**RAISONS**

“ce sera une  
économie”  
“mon conjoint ne  
supporte plus...”



**B**

**BESOINS**

“avec cet asthme je  
ne peux plus ...”  
“mon apnée du  
sommeil m'empêche  
de ..”

# LA RESISTANCE



**C'est un signal qui nous prévient qu'on est "à côté"**

Il est important de la repérer pour se réadapter.

# POUR ALLER PLUS LOIN

- Comment faire accepter son traitement au malade  
X. AMADOR, édition RETZ
- L'entretien motivationnel  
R. MILLER et S. ROLLNICK, InterEditions