



L'intervention brève (transcription)

Vidéo 5

Négocier un plan

par **David Brown, Ph.D.**

[OUVERTURE EN FONDU]

[DANS LE CABINET DE LA CLINICIENNE – JOUR]

Pour augmenter les chances d'obtenir rapidement un succès dans l'atteinte des buts initiaux de changement de la consommation, la clinicienne demande au patient de prévoir quelques obstacles possibles et l'aide à trouver des façons de les surmonter. Dans cette scène, la clinicienne parle à David, un étudiant au doctorat, de sa consommation d'alcool.

[CLINICIENNE]

David, hum, il y a divers choix qui s'offrent à ceux et celles qui veulent réduire leur consommation d'alcool. Mais j'aimerais savoir, est-ce que vous avez pensé à des choix qui pourraient fonctionner pour vous?

[DAVID]

Bien, j'ai pensé, puis, aux personnes avec qui que je bois.

[CLINICIENNE]

Choisir les bonnes personnes...

[DAVID]

Oui, pis peut-être m'associer avec des personnes qui ne boivent pas autant.

[CLINICIENNE]

Hum hum.

[DAVID]

Je pense que ça, ça m'aiderait.

[CLINICIENNE]

Ouais. Est-ce que vous avez d'autres idées?

[DAVID]

Ben oui, si je sortirais pas autant, si je sortirais pas tous les soirs là.



[CLINICIENNE]

Um Hm.

[DAVID]

Je pense que ça, ça m'aiderait aussi beaucoup.

[CLINICIENNE]

Est-ce que vous pouvez penser à des moyens qui faciliteraient cette transition?

[DAVID]

Ben. Évidemment, si je sors pas boire, euh, ça me prendrait comme une autre activité ou quelque chose pour faire, au lieu d'aller au pub, faudrait faire une autre activité.

[CLINICIENNE]

Oui, pis c'est une très bonne idée.

[DAVID]

Hum hm.

[CLINICIENNE]

Pis j'ai... j'ai souvent vu, euh, des gens utiliser cette technique-là.

[DAVID]

D'accord.

[CLINICIENNE]

Ils vont faire un rendez-vous avec un ami, ou même à eux-mêmes, euh, pis remplacer l'activité qu'ils essaient de réduire avec une nouvelle activité.

[DAVID]

Oui.

[CLINICIENNE]

Donc est-ce que vous avez pensé à quelque chose qui pourrait fonctionner pour vous?

[DAVID]

Bien j'ai... j'ai des passe-temps, mais je pensais à de l'exercice pis possiblement aller au gym.

[CLINICIENNE]

Gym c'est une très bonne idée. Vous faites un rendez-vous avec un ami et puis de cette façon-là...

[DAVID]

Hum hm.

[CLINICIENNE]

...si vous faites un rendez-vous avec un ami, vous vous sentez obligé d'y aller.

[DAVID]

Oui.



[CLINICIENNE]

Une fois au gym, vous avez une très bonne conversation avec votre ami et puis vous faites de l'exercice, qui réduit aussi le stress.

[DAVID]

Oui, ça fait bien du sens pis actuellement je pense à un des gars que... que je prends... je prends... un verre avec une fois de temps en temps, pis ouin je pense que ça... ça lui aiderait lui aussi, puis euh je vais lui passer l'idée.

[CLINICIENNE]

Pis est-ce que vous pouvez penser à autre chose?

[DAVID]

Ben, quand je pense avec la relation avec ma femme, et la conversation à des sujets de tous les jours, je pense que c'est une activité qui nous manque puis si on aurait moins d'alcool, ça serait peut-être quelque chose qu'on pourrait plus explorer.

[CLINICIENNE]

C'est certain que si on élimine l'alcool et la défense que votre femme a envers l'alcool, euh, les conversations que vous allez avoir vont être probablement meilleures et plus positives.

[DAVID]

Ben oui parce qu'il semble que nos discussions, le focus de nos discussions, sont souvent sur l'alcool, et non pas sur les situations ou les activités.

[CLINICIENNE]

Hum hum. Donc David aujourd'hui nous avons discuté de divers moyens, euh, pour réduire l'alcool puis vous avez fait de très bonnes suggestions.

[DAVID]

Merci.

[CLINICIENNE]

Comment est-ce que vous vous sentez par rapport à l'engagement que vous avez pris? Est-ce que vous voyez vos buts comme étant, euh, faciles, pas faciles mais plausibles?

[DAVID]

Oui, je trouve que c'est assez plausible, oui.

[CLINICIENNE]

Ok. Et puis, euh, comment vous sentiriez-vous d'essayer ça pendant trois semaines? Puis revenir ici, on en discuterait.

[DAVID]

Oui, je pense que je suis prêt à l'essayer.

[CLINICIENNE]

Ok. Une dernière petite chose...



[DAVID]

Oui?

[CLINICIENNE]

...euh, qui peut vous aider pendant ce trois semaines, c'est d'avoir, euh, soit un... un journal ou, hum, de petites fiches...

[DAVID]

D'accord.

[CLINICIENNE]

...écrire vos sentiments, vos frustrations, par rapport à qu'est-ce qui s'est passé pendant les journées. De cette façon-là, vous avez tout écrit, donc quand vous allez venir me voir, euh, ça ne sera pas aussi difficile de revenir trois semaines dans le temps.

[DAVID]

D'accord, c'est bien.

[CLINICIENNE]

Oui? Parfait.

[FONDU AU NOIR]

FIN