



L'intervention brève (transcription)

Vidéo 4

Examiner les objectifs de changement

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

[OUVERTURE EN FONDU]

[DANS LE CABINET DE LA CLINICIENNE – JOUR]

Fortes des étapes précédentes, la clinicienne aide maintenant le patient à se fixer certains buts atteignables à court terme de changement de la consommation. Dans les contextes où le temps est limité, la clinicienne pourrait se servir de cette démarche comme point de départ d'un deuxième rendez-vous. Dans cette scène, la clinicienne continue à parler à David, un étudiant au doctorat, de sa consommation d'alcool.

[CLINICIENNE]

Alors David, quand on parle de réduire sa consommation d'alcool, l'un des points à envisager est de se fixer des buts, ok, qui vont fonctionner pour nous.

[DAVID]

Hum, hm.

[CLINICIENNE]

Vous avez écrit ici que vous aimeriez diminuer votre consommation à deux verres par soir, au lieu des 5 ou 6 que vous buviez avant.

[DAVID]

Oui, pis au pire aller, j'épargnerai un peu avec ça.

[CLINICIENNE]

Par le passé, avez-vous déjà essayé de diminuer votre consommation d'alcool en une soirée?

[DAVID]

Ben oui, j'y ai pensé pis j'avais l'intention, mais une fois que je sors, pis les gens que je suis avec, eux autres ils continuent à boire, alors... C'est pas facile.

[CLINICIENNE]

Ok. Mais on va y revenir un petit peu plus tard.



[DAVID]

D'accord.

[CLINICIENNE]

Vous avez aussi indiqué qu'au lieu de boire cinq soirs par semaine, vous aimeriez envisager de le faire seulement deux soirs par semaine.

[DAVID]

Oui, hum, ça, ça va être probablement plus difficile pour moi, mais je pense que je suis prêt à l'essayer.

[CLINICIENNE]

Et puis finalement, vous avez indiqué que vous aimeriez arrêter de boire complètement dans un mois.

[DAVID]

Oui, ça j'aimerais... j'aimerais y voir.

[CLINICIENNE]

Si vous examinez les buts que vous vous êtes faits, hum, lequel semble le plus difficile à atteindre?

[DAVID]

Plus difficile ça serait l'arrêt au complet.

[CLINICIENNE]

Et puis, lequel semble le plus facile?

[DAVID]

Après y avoir pensé, je pense que le plus facile pour moi ça serait de réduire le nombre de verres chaque soir.

[CLINICIENNE]

À chaque soir?

[DAVID]

Oui.

[CLINICIENNE]

Ok.

[FONDU AU NOIR]

FIN