



L'intervention brève (transcription)

Vidéo 7

Planifier la résolution de quelques problèmes sous-jacents

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

[OUVERTURE EN FONDU]

[DANS LE CABINET DE LA CLINICIENNE – JOUR]

Quand un patient décrit ses habitudes de consommation d'alcool, il parlera peut-être d'activités particulièrement dangereuses (comme la conduite en état d'ébriété). La clinicienne doit donc faire ressortir le risque de conséquences graves. Dans cette scène, la clinicienne parle à David, un étudiant au doctorat, de sa consommation d'alcool.

[CLINICIENNE]

David, merci beaucoup pour les fiches.

[DAVID]

Bienvenue.

[CLINICIENNE]

Hum, je vois beaucoup beaucoup beaucoup de progrès.

[DAVID]

Merci.

[CLINICIENNE]

Et, euh, je vois que vous buvez moins fréquemment.

[DAVID]

Hum hum...

[CLINICIENNE]

Et lorsque vous buvez, vous en consommez moins.

[DAVID]

Hum hum.



[CLINICIENNE]

Donc, c'est... c'est... c'est fantastique. Hum. Aujourd'hui j'aimerais ça parler un petit peu de stress. Ok? De moyens de réduire votre stress. Et je suis sûre que dans le passé, euh, vous avez vécu des situations stressantes.

[DAVID]

Hum, hm.

[CLINICIENNE]

Donc, comment est-ce que vous avez survécu ces épreuves?

[DAVID]

Ben, quand j'y pense, qu'est-ce qui fonctionne pour moi, c'est euh... d'aller marcher auprès de l'eau. Je trouve que l'eau c'est très calmant, comme au long de la rivière.

[CLINICIENNE]

Le campus est tout près de la rivière, donc... donc ça fonctionne bien ça. Est-ce que c'est une activité que vous faites seul ou avec d'autres personnes?

[DAVID]

Actuellement, mon épouse et moi on y allait régulièrement prendre des marches au long de la rivière. Disons que depuis qu'on a été très occupés puis la situation a été tendue...

[CLINICIENNE]

Hum hm.

[DAVID]

...on est pas allé. Et je pense que parce qu'on n'y allait pas ensemble, j'ai comme sorti de l'habitude moi-même.

[CLINICIENNE]

Est-ce que vous pensez qu'elle serait ouverte à une invitation?

[DAVID]

Oui, je pense bien que oui. Pis surtout si je bois moins.

[CLINICIENNE]

Puis, est-ce que vous, vous vous sentez prêt à lui demander?

[DAVID]

Ah oui, ah oui, je pense que... je pense que ça fonctionnerait très bien.

[CLINICIENNE]

Ça serait un très bon moyen positif de réduire votre stress.

[DAVID]

Hum hum.



[CLINICIENNE]

Et puis parlez-moi un peu... un peu du gym. Vous vous entraînez au gym?

[DAVID]

Eh oui.

[CLINICIENNE]

Comment ça va, ça?

[DAVID]

Les choses vont très très bien au gym. Y'a quelques gars que je rencontre là. On a de la bonne conversation. On s'amuse, on fait de l'exercice. Pis, aussi j'ai commencé à faire du cardio assez intensif.

[CLINICIENNE]

Hum hum.

[DAVID]

Pis quand je fais ça, ça brûle tout le stress de la journée, alors, c'est vraiment bien pis je me sens comme j'ai plus d'énergie, tsé vraiment, plus en forme.

[CLINICIENNE]

C'est fantastique. Tout semble tomber en place.

[DAVID]

Ah oui, absolument, grosse différence.

[CLINICIENNE]

Bien, avant que vous partiez, il y a un dernier outil que j'aimerais, euh, j'aimerais vous donner.

[DAVID]

D'accord.

[CLINICIENNE]

Et puis ça, c'est une liste de sites Internet, euh, qui euh, qui proposent des techniques pour réduire le stress.

[DAVID]

Hum.

[CLINICIENNE]

Tout ce que vous faites en ce moment, tout ce que vous avez suggéré, c'est... c'est parfait, mais des fois, on n'a pas le temps de faire ces activités-là.

[DAVID]

Ok.



[CLINICIENNE]

Donc vous avez besoin de techniques pour réduire votre stress, peut-être en cinq minutes ou même une minute. Ok?

[DAVID]

D'accord.

[CLINICIENNE]

Je vous parle de ça parce que, je sais que jusqu'à présent si vous buviez autant d'alcool, c'était pour réduire votre stress.

[DAVID]

Oui.

[CLINICIENNE]

Donc, si on arrête de boire, euh, mais on... on remplace pas ça avec d'autres techniques pour réduire le stress, euh, vous aurez plus de difficulté à réussir.

[DAVID]

Je comprends, ça fait du sens.

[CLINICIENNE]

Alors, il faut vraiment qu'on s'occupe de ce point...

[DAVID]

Hum hum.

[CLINICIENNE]

...puis ensuite le reste va vraiment... va vraiment tout s'arranger, tomber en place.

[DAVID]

J'espère que oui.

[CLINICIENNE]

Alors David on se revoit dans trois semaines?

[DAVID]

Absolument.

[CLINICIENNE]

Parfait.

[DAVID]

Merci beaucoup.

[CLINICIENNE]

De rien.



[FONDU AU NOIR]

FIN