



**Dominique FARGES-QUERAUX** <sup>(1)</sup>, **Antoine COLLIN** <sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup>Psychologue, CMPP, France, <sup>(2)</sup>Infirmier, CH Esquirol, France

Email : antoincollin87@icloud.com

## Comment activer la motivation par l'hypnose et les thérapies brèves.

### Objectifs

Relier les stratégies et les outils des Thérapies Brèves Stratégique et Solutionniste, de l'Entretien Motivationnel, et de l'Hypnose. Provoquer une motivation intrinsèque à agir et à changer chez la personne qui doit modifier des comportements. Positionner le patient en tant que co-thérapeute pour lui permettre de devenir autonome face à ses problèmes et dans la construction de ses solutions. Explorer l'ambivalence au changement et arriver à la dépasser en misant sur une approche ouverte et respectueuse de ce que la personne vit et ressent face à son problème.

### Contenu

L'entretien motivationnel (EM) est une méthode de communication directive centrée sur le patient, développée par W. R. Miller et S. Rollnick. Son intérêt est maintenant bien démontré dans toutes les situations thérapeutiques où ambivalence, motivation et autonomie sont au centre d'un processus de changement. À la philosophie et aux principes de l'EM répondent une série de stratégies bien précises pour aider à l'exploration et à la résolution de l'ambivalence face au changement. Cet atelier, après avoir défini l'esprit de l'EM, permettra de découvrir les techniques principales qui aident à susciter le changement. Nous y intégrerons des outils des thérapies brèves solutionnistes et stratégiques ainsi que l'hypnose éricksonienne. Dans cet atelier nous aborderons : - la relation patient-soignant à travers le positionnement du patient comme co-thérapeute et à travers « l'empathie approfondie » du thérapeute dynamisée par l'autohypnose. - la balance décisionnelle éclairée par la question miracle -explorer l'ambivalence par les reformulations et le recadrage positif. - les axes confiance/importance de la motivation pour lesquels nous proposerons : d'augmenter le sentiment d'auto-efficacité par le souvenir d'apprentissage réussi et l'importance du changement par le lieu de sécurité couplé à la potentialisation/activation des ressources.

### Mots clés

Motivation – Ambivalence – Changement – Autonomie - Relation thérapeutique – Thérapies brèves - Hypnose