UNIVERSITÉ Grenoble Alpes

Diplôme inter-universitaire Tabacologie et aide au sevrage tabagique

Pratique de la thérapie comportementale et cognitive des dépendances

ifforthecc
INSTITUT FRANCOPHONE DE FORMATION ET DE RECHERCHE EN THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES
www.ifforthecc.org
cungi@ifforthecc.org

CLINIQUE BELMONT
TRAITEMENT DES ADDICTIONS ET DES TROUBLES ALIMENTAIRES

cceaf

Docteur Charly Cungi
Psychiatre psychothérapeute FMH
Enfants Adolescents Adultes
Centre de **C**onsultation **E**nfants, **A**dultes **F**amilles
Genève

1

Aucun conflit d'intérêt

2

- Une thérapie Comportementale est Cognitive (TCC) est structurée
- Au niveau de chaque séance
- Au niveau de l'ensemble de la thérapie
- Elle s'établit à partir d'un rapport collaboratif avec le patient
- Après une analyse fonctionnelle dont les buts sont :
- De délimiter les objectifs
- De choisir les méthodes thérapeutiques
- L'évaluation des résultats fait partie de la thérapie

Trois problèmes particuliers pour les problèmes de toxicomanie

- Les difficultés pour établir un rapport collaboratif, une alliance thérapeutique, (maintien des rendez vous, tâches assignées...)
- Les difficultés pour "planifier" l'ensemble du traitement,
- Le problème de la durée de la thérapie: courte, longue, une série de "thérapies courtes"

Le cadre des interventions thérapeutiques

- Thérapie individuelle
- Thérapie familiale
- Thérapie de groupe
- Thérapie en collaboration avec d'autres professionnels

5

Les axes de travail pour les problèmes de toxicomanie

- Le rapport collaboratif
- La motivation du patient
- L'information concernant les toxicomanies et les risques
- Les situations à risque
- La rechute et le risque de rechute
- Les problèmes relationnels et l'affirmation de soi
- Les problèmes matériels et sociaux
- L'occupation du temps
- Le travail avec la famille
- Le travail cognitif et comportemental sur le "Style de vie", la conception générale des choses.

6

Le rapport collaboratif

Empathique

Authentique

Chaleureux

Professionnel

7

Le rapport collaboratif

Les 4 R

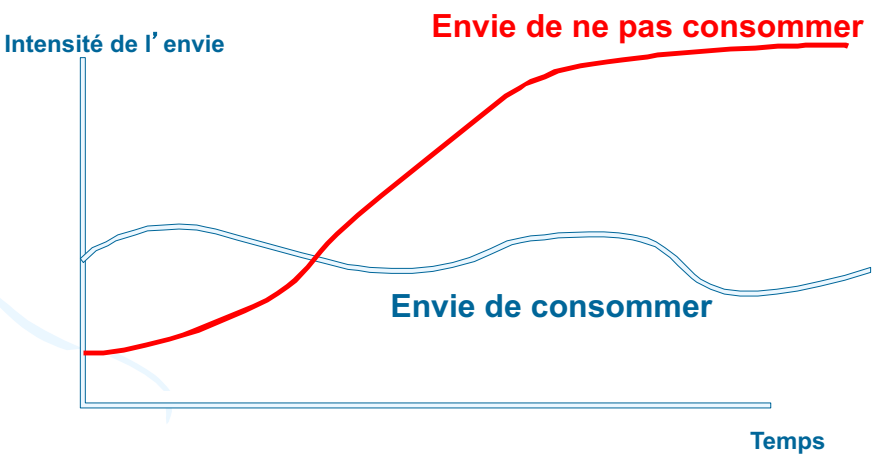
- Recontextualiser
- Reformuler
- Résumer
- Renforcer

8

La motivation des patients

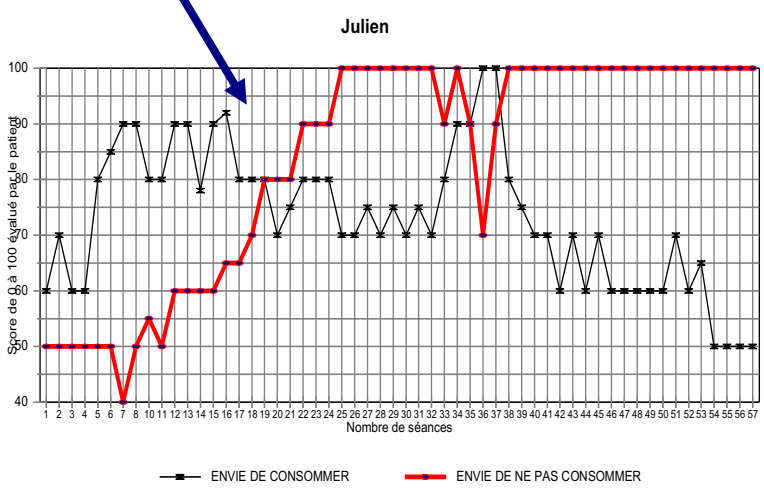
L'objectif est d'augmenter l'ambivalence dans un premier temps en favorisant l'envie d'arrêter la toxicomanie par rapport à l'envie de consommer

9



10

Exemple



La motivation des patients

- **Trois méthodes utiles:**

- 1 Avantages - désavantages, court terme/ versus long terme
- 2 L'histoire du problème
- 3 L'avocat du diable

Avantages de continuer à consommer	
Oublier les Problèmes	100
Eviter les tensions	50
Plaisir rapide	100
Supprime le manque	100
Plus besoin de rien	100
Facilite les relations	40
Je me sens plus fort	80
Je me sens différent	40
Plaisir de l'interdit	30
Argent facile	80
Pas nécessaire de Travailler	80

Total: 800

Inconvénients de continuer à consommer	
Risques avec la police	90
Culpabilisation avec Ma mère	30
Conflit avec ma mère	50
Problèmes d'argent	80
Problèmes de relation Avec les autres "toxicos"	40
Les gens n'ont pas Confiance	30
Maladie (Sida, hépatite)	30
Devenir "junky"	50
La galère	80
Changement dans L'aspect physique	60

Total: 540

Avantages d' arrêter	
Soutien de ma mère	
Se retrouver	50
Soi même	
Voir l'avenir autrement	30
Plus besoin de	
Galérer pour trouver	80
Les produits	
Ne plus être dépendant	60
Avoir d'autres relations que les "toxicos	40
Plus de temps pour de nouvelles choses	50
Etre plus fort	40
Faire du sport plus facilement	30
Faire des études	30
Fier de soi	20
Plus de problèmes avec les "flics"	100
Meilleure santé, moins de risque de Sida	60
Faire plaisir à ma mère	40

Total: 700

Inconvénients d' arrêter	
Depression	50
Manque, tremblements	100
Supprimer un plaisr	100
Angoisse, nerveux	100
Prise de conscience des difficultés tout	90
Face à soi même	40
Substitution	70
Affronter les difficultés	80
Plus de deal, donc plus d'argent	100
Se réadapter aux autres, perdre le contact avec les amis habituels	60
Dépendre totalement de ma mère	60

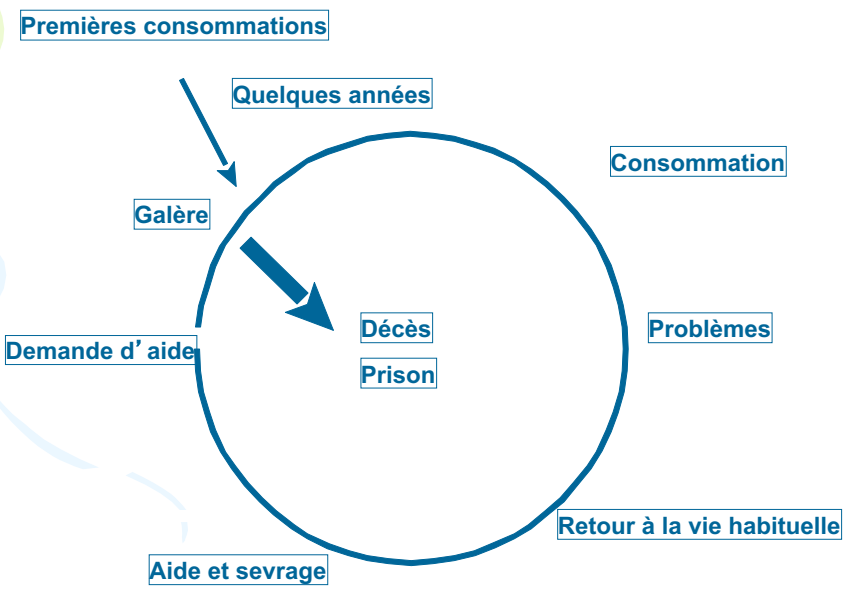
Total: 850

Avantages court terme de continuer		Inconvénients long terme de continuer	
Ne pas avoir à se préoccuper de l'avenir	40	La prison	90
Pas nécessaire de travailler	50	Déception de ma mère, culpabilité	50
Être libre, ne pas avoir de comptes à rendre	30	Marginalisation, devenir junky	80
Profiter de la vie tout le temps ou c'est possible	30	Problèmes d'argent	50
		Maladie, perdre la tête, devenir fou	50
		La galère	60
		Être abandonné	80
		Ne pas pouvoir faire une famille, pas d'enfants	70
Total: 150		**Total: 570**	

La comparaison avantages court terme, inconvénients long terme favorise la motivation

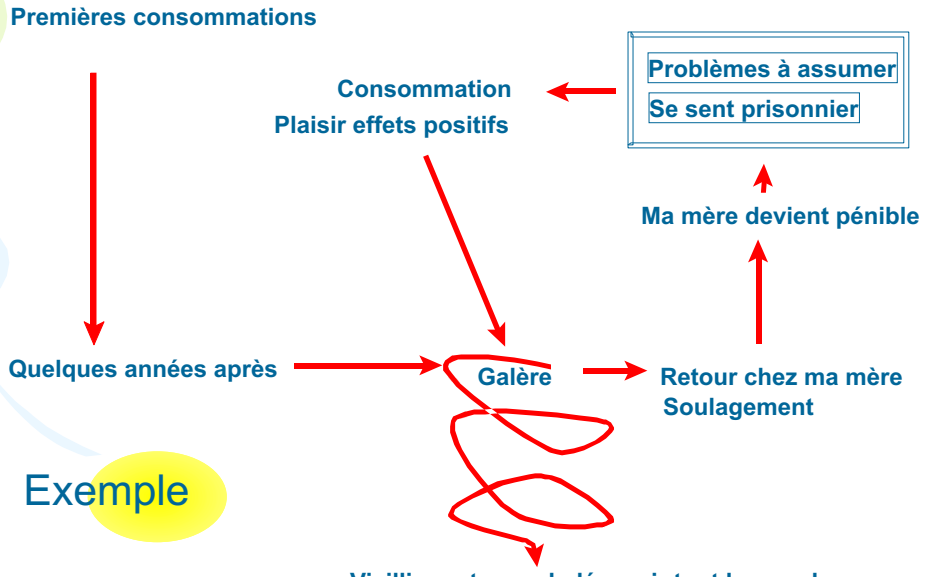
15

Histoire du problème



16

Histoire du problème



17

Suivre le patient

- La méthode de l'avocat du diable se pratique généralement à la suite des deux précédentes: avantages désavantages, court terme long terme et cercles vicieux.
- Elle présente l'avantage d'insister sur les effets positifs de la toxicomanie ce qui est généralement en accord avec ce que vit le patient.
- Évite le risque de convaincre ou de favoriser la résistance ou la réactance du patient, ralentit le rythme de la thérapie et met le patient en position de demandeur par rapport à une aide
- Elle doit être appliquée en suivant les principe de l'entretien motivationnel de MILLER et ROLLNIK

18

- Patient: « En voyant les avantages et désavantages... Finalement je comprends... »
- Thérapeute: « Oui, à première vue les avantages de poursuivre le produit sont nettement plus important que d'arrêter...? »
- Patient: « Oui... Et pourtant, j'aimerai bien arrêter... »
- Thérapeute: « Ce n'est pas facile, d'arrêter et si vous continuez à fumer c'est qu'il y a des raisons! »

L'information concernant la toxicomanie et les risques

- Donner de l'information favorise le rapport collaboratif
- Cette information doit être réaliste, non dramatisée
- Elle se fait directement ou par l'intermédiaire de lecture

Les situations à risque, la rechute et sa prévention

- Les situations à risque: recherche soigneuse des stimuli déclenchant ou favorisant l'envie de consommer
- Relationnelles
- Géographiques
- L'isolement
- Chaque situation à risque sera traitée à l'aide des méthodes adaptées, comportementales et cognitives
- Deux notions importantes: (MARLATT et GORDON)
- L'AVE Abstinence Violation Effect
- Les AID's Apparently Irrelevant Decisions

21

Les situations à risque, la rechute et sa prévention

- Il est très important d'analyser finement avec le patient:
- Le contexte des prises de produit
- Comment une rechute se construit

22

Les problèmes relationnels et l'affirmation de soi

- Les méthodes d'entraînement à la communication et à l'affirmation de soi sont souvent très utiles
- les jeux de rôles sont l'instrument privilégié

23

Les problèmes matériels, sociaux et juridiques

- Une aide sociale, juridique est souvent nécessaire
- Les méthodes de résolution de problème et d'affirmation de soi sont souvent utiles

24

L'occupation du temps

- L'ennui favorise le risque de rechute
- Problème des week-ends
- L'utilisation des échelles d'activités et de l'évaluation maîtrise plaisir est alors souvent utile

25

Le travail avec la famille

- Entretiens familiaux ou de couple
- Entraînement à la communication
- Co - thérapeutes utiles

26

Le travail cognitif et comportemental sur le style de vie du patient

- Restructuration cognitive
- Organisation du mode de vie
- Matériel
- Relationnel

27

Pratique de la thérapie comportementale et cognitive des dépendances

Ifforthecc
Ifforthecc.org

Fractal
tabacofractal.com

CLINIQUE BELMONT
TRAITEMENT DES ADDICTIONS ET DES TROUBLES ALIMENTAIRES

Docteur Charly Cungi
Médecin psychiatre FMH
Route de Chêne, 26
CH – 1207 Genève
Tél : 0041227357811
Fax: 0041227351055
cliniquebelmont.ch
ccungi@cliniquebelmont.ch

28