

Trajectoire de rétablissement : les sources de motivation au changement du point de vue des personnes toxicomanes

Pour les personnes toxicomanes, le rétablissement est un processus complexe pour lequel la motivation au changement joue un rôle central. Cette étude s'est intéressée à leur expérience de rétablissement et à leurs sources de motivation à changer. Les résultats soulignent que certaines sources d'influence, qu'elles soient personnelles ou liées aux services, peuvent contribuer à augmenter ou à maintenir la motivation.

Brunelle, N., Bertrand, K., Landry, M., Flores-Aranda, J., Patenaude, C., & Brochu, S. (2015). Recovery from substance use: Drug-dependent people's experiences with sources that motivate them to change. *Drugs: education, prevention and policy*, 22(3), 301-307.

Problématique

Pour les personnes toxicomanes, les sources de motivation à changer leurs habitudes de consommation de substances psychoactives (SPA) sont multiples, à la fois internes et externes. Bien que la motivation puisse se développer sans une aide professionnelle, les services spécialisés en dépendance peuvent toutefois soutenir ou accompagner la personne dans sa démarche de changement. Des auteurs soulignent d'ailleurs l'importance d'étudier comment les interventions cliniques influencent l'évolution de la motivation. Pour mieux comprendre leurs besoins et ainsi adapter les services qui leur sont offerts, la perception des usagers est essentielle. De ce fait, cette étude examine l'expérience de changement des personnes toxicomanes en s'intéressant aux sources perçues de leur motivation à changer.

Objectif et méthodologie

L'objectif de l'étude est de mieux comprendre les sources d'influence qui peuvent améliorer ou maintenir la motivation à changer des personnes aux prises avec des problèmes de consommation de SPA. Pour ce faire, un échantillon de 127 personnes toxicomanes a été rencontré. Les participants ont été recrutés dans des urgences hospitalières, à la Cour criminelle et dans des Centres de santé et de services sociaux (CSSS) des régions de Montréal et de la Mauricie-Centre-du-Québec. Des entrevues semi-dirigées d'une durée moyenne d'une heure quarante-cinq ont permis de documenter : 1) la rencontre entre leur trajectoire de consommation et leur utilisation des services; 2) leur expérience lors des épisodes de détection de leur problématique et de référence vers des ressources spécialisées en dépendance, 3) leur cheminement dans les divers services utilisés, ainsi que 4) leur perception des services reçus.

La majorité des participants sont des hommes (71%) et sont âgés de 38 ans en moyenne. La plupart sont célibataires, divorcés, séparés ou veufs (72%). Le cannabis (61%) et la co-

caïne (53%) sont les drogues illégales consommées par le plus grand nombre de participants.

Faits saillants

Concernant leurs expériences de rétablissement, les participants ont mentionné des sources personnelles et externes de motivation à changer. Celles-ci se divisent en quatre catégories :

La perception de leur qualité de vie

- Plusieurs participants rapportent que leur qualité de vie a été affectée par leur consommation de substances. L'amélioration ou le maintien de meilleures conditions de vie sur le plan social, familial, physique et psychologique constituent une source de motivation interne au changement.
- Les répondants de cette étude, particulièrement ceux recrutés à la Cour criminelle du Québec, soulignent avoir senti des pressions de leur environnement (juge, avocat, agent de probation, famille, employeur, etc.) afin d'entreprendre une thérapie. Certains ont mentionné que ces pressions ont pu être un levier de changement important.

Le cumul de services

- La majorité des participants ont déjà reçu des services au cours de leur trajectoire. Leurs premiers contacts dans les services n'ont toutefois pas nécessairement eu d'impacts positifs perçus. En effet, un seul épisode de services n'a souvent pas été suffisant pour augmenter leur motivation et leur permettre de modifier leurs habitudes de consommation. Les répondants estiment que le cumul des services utilisés les a aidés à apporter des changements positifs tout au long de leur trajectoire. Ainsi, chaque service reçu a permis d'acquérir des outils supplémentaires qui ont contribué à augmenter leur motivation, leur sentiment d'efficacité ainsi que leur espoir par rapport à leur capacité de changer.



Le rôle des intervenants

- Les participants soulignent l'importance du rôle des intervenants dans leurs démarches de changement, que ce soit au moment de la détection de leur problématique et de la référence vers les services spécialisés ou en cours de traitement. Une attitude accueillante, respectueuse et empathique est essentielle, même à l'étape de la détection et de la référence, pour soutenir leur motivation et les aider à persévérer dans leur processus de changement.

La collaboration entre les professionnels

- Du point de vue des participants, la collaboration entre les professionnels des différents réseaux de services permet une réponse plus adaptée à leurs besoins, en plus de favoriser leur motivation au changement et leur persévérance en traitement. Trois types de collaboration sont décrits et s'inscrivent dans un continuum allant de la référence simple, à la référence avec accompagnement (la plus fréquemment vécue) jusqu'à une prise en charge clinique globale impliquant un réel travail en concertation entre les intervenants.

Conclusion

Cette étude souligne le caractère évolutif de la motivation au changement qui peut se raffermir tout au long de la trajectoire des personnes toxicomanes et au fil de leurs expériences dans les services. Les résultats indiquent que des facteurs tant personnels qu'externes peuvent influencer cette motivation. Le rôle des intervenants est d'ailleurs essentiel. Ces derniers peuvent soutenir le processus de changement des usagers en adoptant une attitude empathique et respectueuse et en collaborant avec les différents professionnels des réseaux de services. Ils doivent toutefois faire preuve d'humilité face aux autres sources de motivation telles que le besoin des usagers d'améliorer leur qualité de vie et leur réseau social et familial.

Le rétablissement des personnes toxicomanes peut s'étendre sur plusieurs années. L'accumulation des services semble nécessaire pour permettre à la motivation d'évoluer et pour percevoir des impacts positifs sur la consommation. Les intervenants doivent s'armer de patience face au processus de changement des usagers et reconnaître que, malgré la portée partielle de leurs interventions, ils peuvent avoir une influence vraiment significative sur la motivation au changement de ces usagers et sur l'amélioration de leur condition.

Pour en savoir plus

Brunelle, N., Bertrand, K., Flores-Aranda, J., Patenaude, C., Landry, M., Lafontaine, J., & Brochu, S. (2014). Trajectoires de consommation: les influences du point de vue des personnes toxicomanes. Dans Brochu, S., Landry, M., Bertrand, K., Brunelle, N., & Patenaude, C. (dir.), *À la croisée des chemins: trajectoires addictives et trajectoires de services, la perspective des personnes toxicomanes* (pp. 113–149). Québec : Presses de l'Université Laval.

Klingemann, H., Sobell, M.B., & Sobell, L.C. (2009). Continuities and changes in self-change research. *Addiction*, 105, 1510–1518.

Miller, W.R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing, helping people change* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Tremblay, J., & Simoneau, H. (2010). Trois modèles motivationnels et le traitement de la dépendance aux substances psychoactives. *Drogues, santé et société*, 9, 165–210.

Mots clés

- / Toxicomanie;
- / Motivation;
- / Rétablissement;
- / Recherche qualitative.

Personne-ressource

- / Natacha Brunelle, Ph. D.
- / Professeure titulaire
- / Titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les trajectoires d'usage de drogues et les problématiques associées
- / Département de Psychoéducation
- / Université du Québec à Trois-Rivières
- / Courriel : natacha.brunelle@uqtr.ca