



# Objectifs de l'atelier

1. Sensibilisation/rappel à/de quelques notions spécifiques du modèle de prévention de la rechute de Marlatt

2. Expérimenter quelques stratégies pour faire face:

a. au dérapage,

b. aux pensées liées à l'addiction

c. et aux envies



# Programme

- Introduction/rappel du modèle de prévention de la rechute
- Décortiquer un dérapage: petites décisions apparemment sans importance
- Répondre aux attentes des effets positifs de l'alcool
- Pleine conscience: surfer sur l'envie





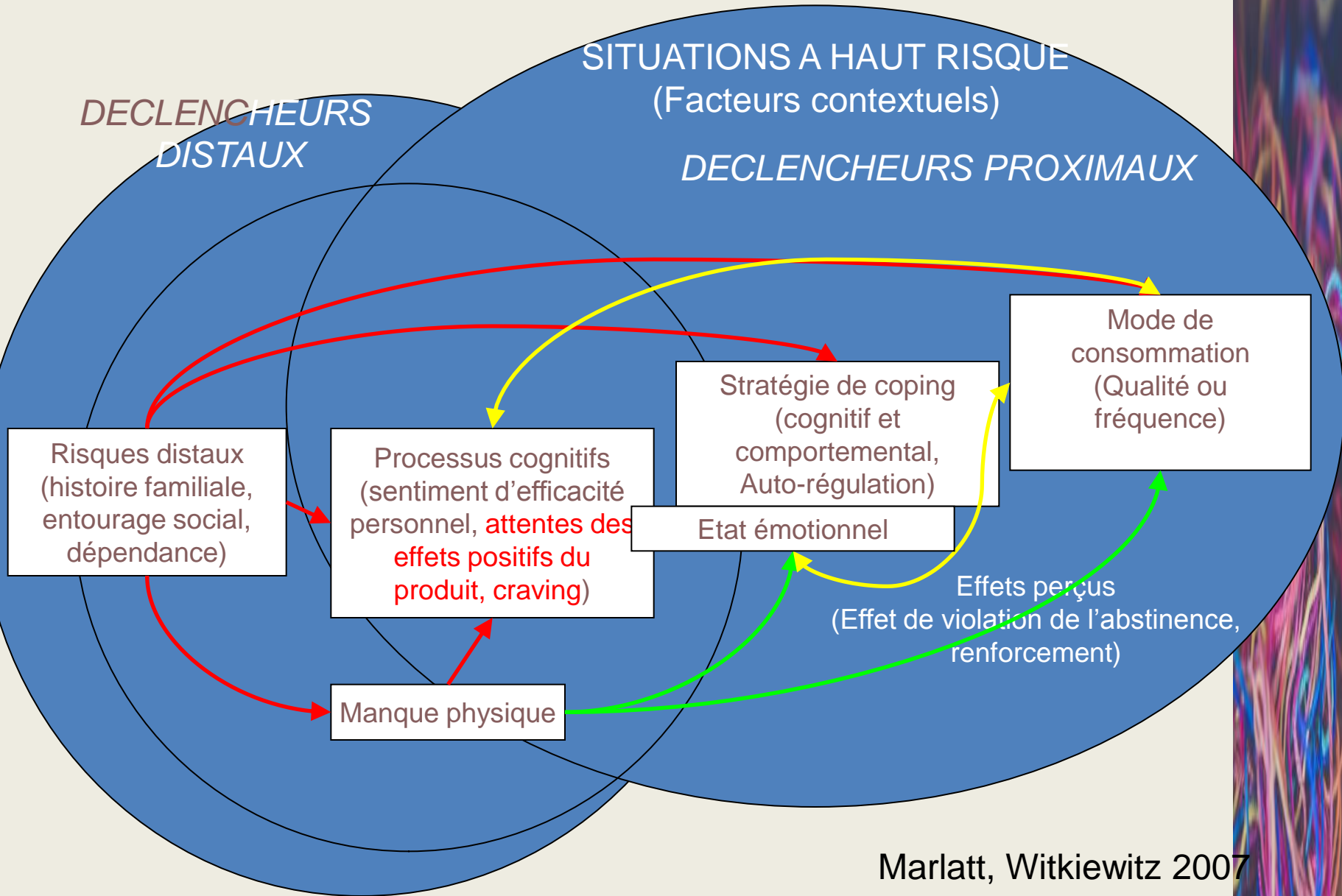
**INTRODUCTION/RAPPEL DU  
MODÈLE DE PRÉVENTION DE LA  
RECHUTE**

# Modèle de prévention de la rechute

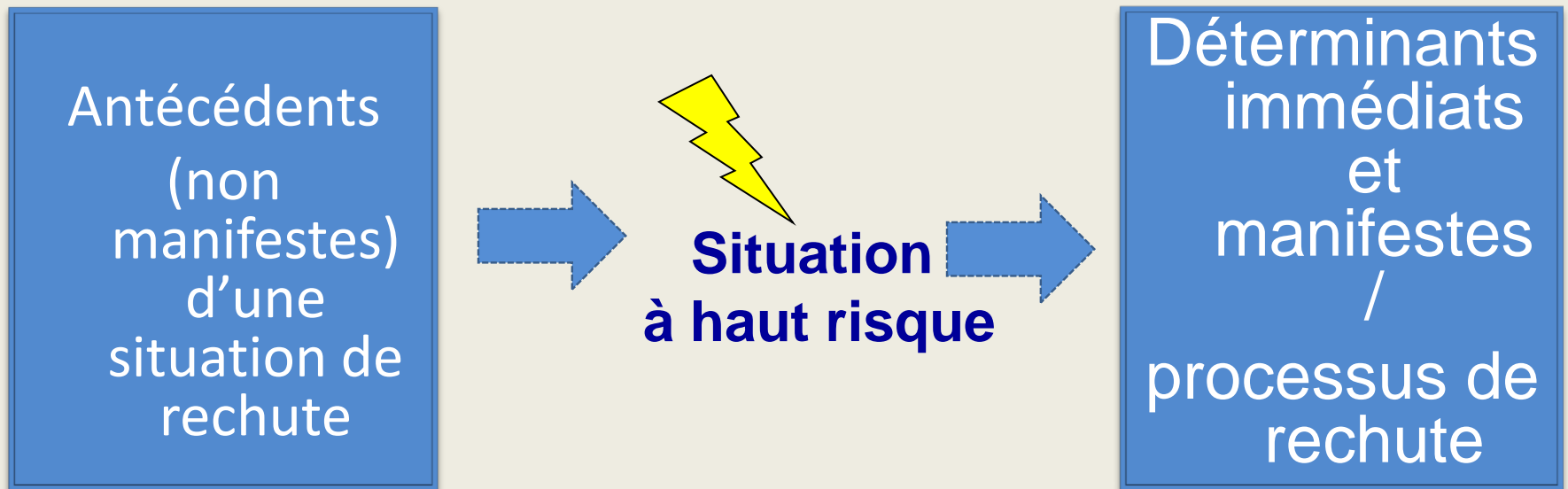
Approche développée par Alan Marlatt et ses  
collaborateurs



# Modèle dynamique de la rechute

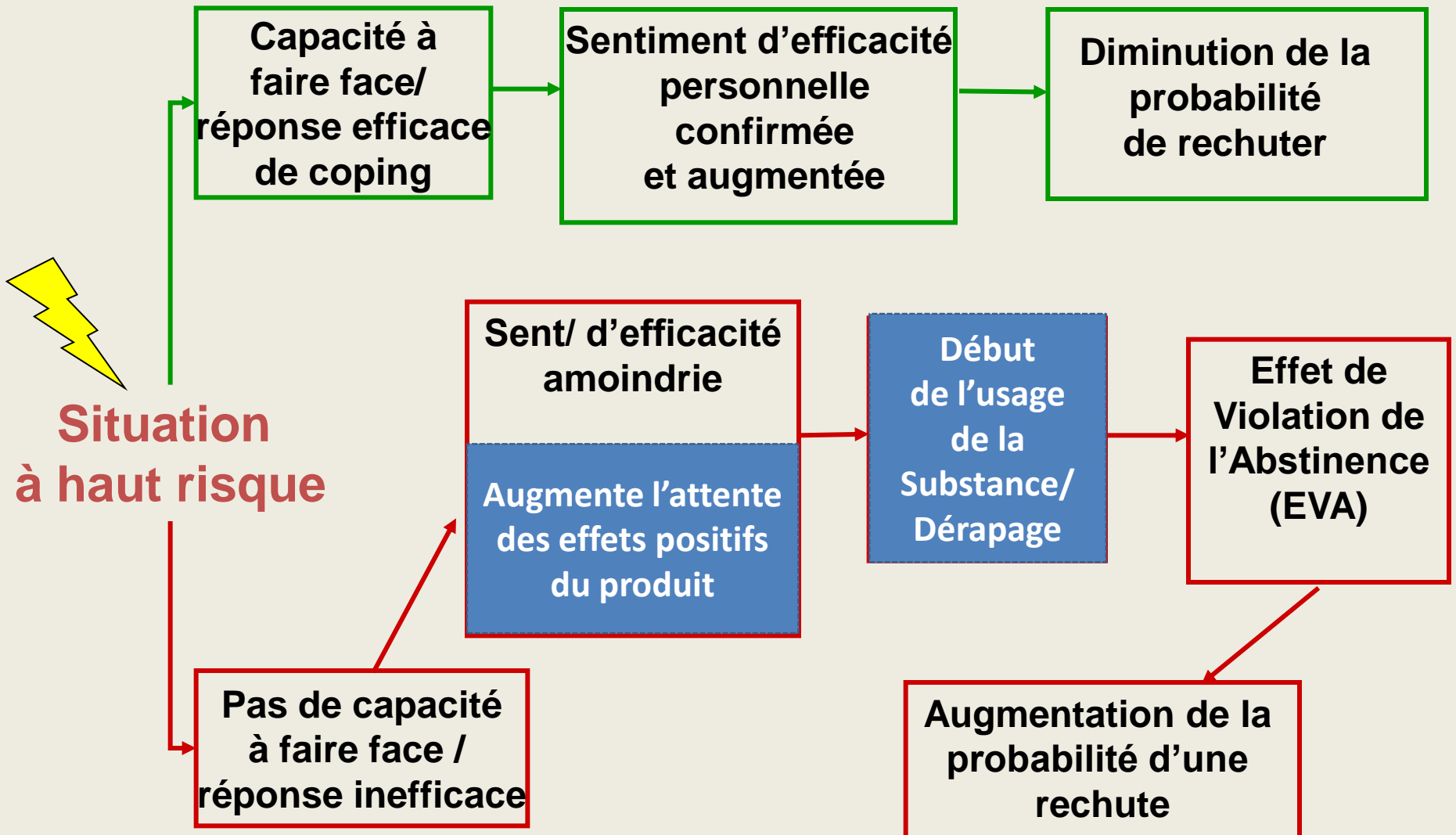


# Modèle de prévention de la rechute



# MODÈLE DU PROCESSUS DE RECHUTE

Déterminants immédiats, Marlatt & Gordon, 1985





**Décortiquer un dérapage: petites  
décisions apparemment sans  
importance**



# « Décisions apparemment sans importance »

Consommation comme résultat de décisions multiples

Ces décisions au départ, semblent n'avoir pas de lien avec une reprise de produit ou de comportement

Cependant à la fin, ces décisions mènent le sujet à s'engager dans des situations à risque non anticipées



Entrons et voyons ce qui va se passer... »

*"Let's just go in and see what happens."*



# Exemple d'analyse des décisions apparemment sans importance

ou

la chaine d'événements (cognitifs, comportementaux ou émotionnels) qui conduisent à la consommation





**Répondre aux attentes des effets  
positifs de l'alcool/ produit/  
consommation**

# Pensées du produit: Techniques cognitives...

- Étape 1: **Identifier** les pensées favorisant la consommation
- Étape 2: **Motiver** le patient à modifier ses croyances
- Étape 3: **Modifier** ces pensées et croyances dans la réalité





Quelles sont les attentes des  
effets positifs du produit/  
consommation que vous  
entendez le plus fréquemment  
chez vos patients?

# Casser des pensées avec des pensées!

Une fois la pensée identifiée...

S'opposer directement à la pensée (Ex.: STOP! Ça je connais!)

Repasser en revue:

- toutes les conséquences négatives du produit
- les avantages à rester dans son projet

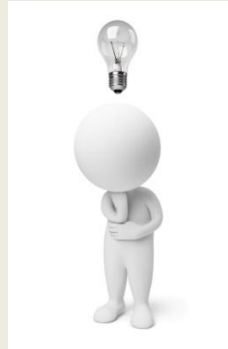
Utiliser d'autres pensées utiles (identifiées avec le patient)

Message: « Ces attentes sont tout à fait valables! Quels autres moyens pour atteindre ces effets? »

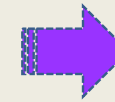




# Exercices sur les pensées liées au produit: Jeu de rôle des pensées



1 patient: son rôle est d'observer la discussion entre les pensées (à l'intérieur de sa tête, et de décider à la fin): donc: observateur



A close-up photograph of a large, tangled pile of colorful ropes. The ropes are in various colors including bright blue, purple, pink, and yellow. They are set against a dark, almost black background, which makes the vibrant colors stand out. The ropes are intertwined in a chaotic, messy fashion, creating a complex web of lines and loops. The lighting is somewhat soft, highlighting the texture of the ropes.

**Pleine conscience: surfer sur l'envie**

# Exercice de Pleine conscience: Surfer sur les envies



Mindfulness based relapse  
prevention (MBRP)



Merci beaucoup

