

P-085

EXPLORATION DU LANGAGE INTÉRIEUR
POUR LA PRÉVENTION ET LA RÉDUCTION DES RISQUES EN ADDICTOLOGIE

INTRODUCTION : Qu'est-ce que le langage intérieur ?

Le langage intérieur est ce que la personne se dit à elle-même en son for intérieur : petite voix intime, dialogue intérieur, pensée silencieuse, auto-communication.

Il en existe deux grands types : le langage intérieur négatif évaluatif et le langage intérieur positif motivationnel.



OBJECTIFS : Améliorer la motivation et l'engagement

Cette étude vise à analyser les verbalisations positives et les expressions de résistance ou d'ambivalence des jeunes adultes alcoolodépendants s'exprimant en ligne.

HYPOTHÈSES : L'exploration du langage intérieur en addictologie peut offrir des pistes innovantes pour améliorer la motivation et l'engagement dans le traitement de l'alcoolodépendance.



MÉTHODES :

Participants : 200 jeunes adultes (18-25 ans) manifestant en ligne une dépendance à l'alcool ont été inclus, sous réserve d'absence de troubles psychiatriques sévères non stabilisés.

Outils : L'analyse des données a été réalisée via un outil de traitement automatique du langage (PSYNUM / PSYCHOLING) et des questionnaires standardisés pour évaluer les troubles et la motivation au changement : AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) RCQ (Readiness to Change Questionnaire).

Procédure : Les données anonymisées issues de forums et réseaux sociaux ont été extraites. Les participants ont initialement rempli un questionnaire sur leur consommation d'alcool et leur motivation. Ils ont ensuite utilisé une application pour reformuler leurs pensées sur la dépendance de manière plus positive. Les tentatives de reformulation ont été enregistrées et analysées.

Analyse : Les reformulations et témoignages ont été examinés pour identifier les schémas linguistiques positifs et les obstacles à la motivation. Un algorithme d'apprentissage supervisé a été créé pour modéliser les processus psycholinguistiques et psychopathologiques identifiés.

JEU DE REFORMULATION MOTIVATIONNELLE

Bienvenue dans le jeu de reformulation motivationnelle ! Choisissez une phrase qui décrit votre état d'esprit actuel, puis essayez de la reformuler pour qu'elle soit plus positive et motivante. Vous pouvez valider votre proposition pour voir la phrase attendue.

Astuces pour une meilleure reformulation :

- Pensez aux aspects positifs de votre situation.
- Imaginez les avantages de réduire votre consommation d'alcool.
- Utilisez des mots qui inspirent confiance et espoir.
- Essayez de transformer les doutes en opportunités.

Choisissez une phrase qui décrit votre état d'esprit actuel :

Je me dis que je ne suis pas capable de m'arrêter de boire.

Reformulez cette phrase de manière plus positive et motivante :

Valider ma proposition



ÉVALUATION DES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL (AUDIT)

ÉVALUATION DES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL (AUDIT)

MOTIVATION AU CHANGEMENT (RCQ)

En SAVOIR PLUS SUR LE RCQ

Veillez répondre à toutes les questions, en sélectionnant la réponse qui vous semble correspondre le mieux à votre situation.

En cas d'hésitation, choisissez la réponse la plus proche de la réalité.

AVANT DE COMMENCER LE QUESTIONNAIRE, MERCI DE RENSEIGNER UN IDENTIFIANT OU UN NUMÉRO :

1. J'ai commencé à changer depuis un moment maintenant.

Sélectionnez une réponse :

Pas du tout d'accord

2. Je pense que je pourrais changer ma consommation d'alcool si je le voulais.

Sélectionnez une réponse :

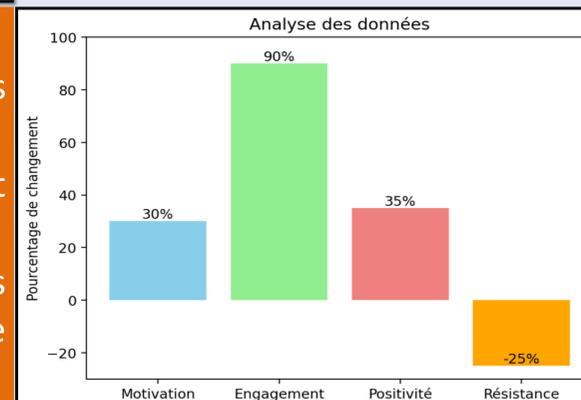
Pas du tout d'accord

RÉSULTATS :

Motivation au changement : Les scores de motivation ont augmenté de 30% en moyenne après l'utilisation de l'application.

Engagement accru : 90% des participants ont complété toutes les étapes de l'étude, montrant un fort engagement.

Modifications du langage intérieur : L'analyse a révélé une augmentation de 35% des expressions positives concernant les bénéfices du changement et une diminution de 25% des expressions de résistance et d'ambivalence.



CONCLUSION :

L'étude démontre que l'exploration et la reformulation du langage intérieur peuvent significativement améliorer la motivation et l'engagement des jeunes adultes alcoolodépendants. Les résultats soulignent l'importance des schémas de pensée positifs et offrent des perspectives pour des interventions thérapeutiques innovantes basées sur l'analyse du langage intérieur. L'algorithme développé pourrait être intégré dans des programmes de prévention et de traitement pour maximiser l'impact des interventions en addictologie.



Réf. Jehel L., Guidère M. (2024).
Le Langage intérieur en psychothérapie :
expression de soi et psychophénotypes
Dunod, collection Psychothérapies.