

## Interview du Dr Olivier STIEN par Nicolas WIRTH.

Revue Solutions Naturopathie Juin 2025

# Motivation : comment lever les résistances au changement

**Nicolas Wirth :** Dr Olivier Stien, vous êtes médecin nutritionniste, homéopathe, spécialisé en biologie nutritionnelle et thérapie comportementale. Une des particularités de votre pratique est l'entretien motivationnel. Pourquoi est-il si difficile pour beaucoup de gens de changer leurs habitudes, notamment en matière d'alimentation et de mode de vie ?

**Dr Olivier Stien :** Le changement se heurte très souvent à une ambivalence. Même lorsque nous savons qu'un comportement est néfaste pour nous, nous pouvons ressentir une résistance à l'idée de le modifier. C'est un conflit interne entre les avantages du statu quo et les bénéfices potentiels du changement. L'entretien motivationnel (EM) permet d'explorer cette ambivalence et d'aider la personne à **trouver ses propres raisons de changer**. Cette technique de communication a été mise au point par les psychologues William R. Miller et Stephen Rollnick.

**NW :** On pense souvent que si les gens avaient plus d'informations sur les effets négatifs de leur alimentation ou de leur sédentarité, ils changeraient spontanément. Est-ce vraiment le cas ?

**Dr Olivier Stien :** Pas forcément. Les connaissances seules ne suffisent pas. Il existe trois idées reçues sur les raisons pour lesquelles les gens ne changent pas :

- ils ne voient pas le problème (déli, minimisation) ;
- ils ne savent pas comment faire
- ou ils ne s'en inquiètent pas assez.

L'EM ne consiste pas à leur faire la morale ou à leur donner une simple liste de recommandations, mais à créer un espace de dialogue où ils peuvent explorer eux-mêmes ce qui les freine.

**NW :** Pouvez-vous nous donner un exemple de résistance au changement en consultation ?

**Dr Olivier Stien :** Bien sûr. Prenons le cas d'un patient qui souffre de surpoids et qui me dit : « *Je voudrais perdre du poids, mais je ne peux pas renoncer à mes habitudes alimentaires conviviales avec ma famille et mes amis.* »

Plutôt que de lui dire : « *Il faut faire des efforts, sinon vous n'y arriverez pas* », je reformule son ambivalence en disant : « *Vous aimeriez perdre du poids, mais vous tenez aussi à ces moments de partage autour des repas, c'est bien ça ?* »

Cela lui permet de se sentir compris et non jugé. Ensuite, je peux lui poser des questions ouvertes : « *Que signifie pour vous une vie conviviale ? Y aurait-il des moyens de concilier plaisir et alimentation plus équilibrée ?* »

**NW :** Donc, au lieu d'imposer un changement, vous aidez le patient à le trouver lui-même ?

**Dr Olivier Stien :** Exactement. L'EM repose sur un principe fondamental : le changement doit venir de la personne elle-même. **Si je lui impose des restrictions drastiques, elle risque d'argumenter en faveur du non-changement** pour préserver son autonomie. Mais si je l'amène à exprimer elle-même pourquoi elle souhaite changer et comment elle pourrait y parvenir, **elle s'engage davantage** dans le processus.

**NW :** Comment l'entretien motivationnel peut-il aider une personne qui dit par exemple : « *J'ai déjà tout essayé pour perdre du poids, rien ne marche.* »

**Dr Olivier Stien :** Plutôt que de contredire cette affirmation, je vais l'inviter à développer son expérience : « *Qu'entendez-vous par « tout essayé » ? Pouvez-vous me parler des méthodes que vous avez testées et de ce qui a fonctionné ou non ?* » Cela me permet de comprendre son vécu et de l'amener à explorer ce qui pourrait être différent cette fois-ci.

Je peux aussi reformuler en paraphrasant : « *Vous avez l'impression d'avoir tout essayé et de ne jamais avoir eu de résultats ?* » Souvent, cela amène la personne à nuancer : « *Enfin, oui c'est vrai, il y a quelques années, j'avais réussi à perdre quelques kilos en changeant mon petit-déjeuner...* » Cela nous donne une base de travail pour reconstruire ensemble une approche adaptée.

**NW :** Un des points clés de votre approche concerne la dopamine et la motivation. En quoi cela joue-t-il un rôle dans le changement de comportement ?

**Dr Olivier Stien :** La dopamine est le neuromédiateur clé de la motivation et de l'initiative. **Une carence en dopamine entraîne un manque d'énergie, de la procrastination, et parfois un sentiment d'incapacité à agir.** Or, notre mode de vie moderne, avec des habitudes alimentaires déséquilibrées et un manque d'activité physique, peut entraîner une baisse de la production naturelle de dopamine.

C'est pourquoi certaines stratégies simples peuvent favoriser la motivation au quotidien, comme intégrer des protéines dès le matin, faire de l'exercice régulièrement, et adopter des rituels qui stimulent les circuits du plaisir et de la récompense.

**NW :** En quoi l'EM est-il particulièrement adapté aux problématiques liées à l'alimentation et à la santé ?

**Dr Olivier Stien :** L'EM ne se limite pas à un accompagnement sur le plan nutritionnel. Il permet d'explorer les freins psychologiques et émotionnels qui entravent le changement. Par exemple, certaines personnes mangent par habitude, par réconfort émotionnel ou pour gérer leur stress. L'EM les aide à identifier ces mécanismes et à trouver des alternatives qui leur conviennent.

Par ailleurs, l'EM repose sur l'écoute active et l'empathie. Cela crée un climat où la personne se sent en confiance pour exprimer ses difficultés sans se sentir jugée. Et c'est en respectant ce rythme et cette ambivalence qu'on obtient des changements durables.

**NW :** Pour conclure, quel conseil donneriez-vous à nos lecteurs qui souhaitent initier un changement dans leur mode de vie, mais qui se sentent bloqués ?

**Dr Olivier Stien :** Je leur dirais d'abord qu'ils ne sont pas seuls à ressentir ces blocages : le changement est un processus qui prend du temps. L'important est de prendre conscience de cette relation Emotion-Nourriture et d'être bienveillant avec son corps. Ensuite, plutôt que de se focaliser sur ce qu'ils doivent arrêter de faire, je leur suggérerais de commencer par identifier un simple changement d'habitude qu'ils peuvent intégrer facilement dans leur quotidien. Il suffit ensuite d'apprécier le bien-être physique et émotionnel obtenu, pour être encouragé à passer à l'étape suivante et alimenter ainsi le cercle vertueux du changement.

Enfin, je leur conseillerais de pratiquer quotidiennement **la cohérence cardiaque, qui aide à freiner les pensées négatives et dévalorisantes tout en développant l'intuition, la perception positive de l'environnement et la bienveillance envers soi-même.** En créant un état émotionnel plus apaisé, il est plus facile de percevoir les bénéfices du changement et d'intégrer définitivement ces nouvelles habitudes alimentaires.

**NW :** Merci, Dr Olivier Stien, pour ces éclairages passionnants sur l'entretien motivationnel et son application dans la santé !