

Motivation: comment lever les résistances au changement



Dr Olivier Stien est médecin généraliste, homéopathe, spécialisé en médecine traditionnelle chinoise. Il a fondé l'Institut de biologie nutritionnelle où il a formé de nombreux praticiens aux problèmes d'hypersensibilité alimentaire ou à la gestion du stress (www.institut-biologie-nutritionnelle.fr/).

Nicolas Wirth: Dr Olivier Stien, une des particularités de votre pratique est l'entretien motivationnel. C'est si difficile de changer nos habitudes délétères, notamment en matière d'alimentation et de mode de vie ?

Dr Olivier Stien: Le changement implique toujours une forme d'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.**

N. W.: 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 O. S.: Pas forcément. Les connaissances seules ne suffisent pas. Il existe quatre idées reçues sur les raisons pour lesquelles les gens ne changent pas :

- ils ne voient pas le problème (dénî, minimisation);
 - ils ne savent pas;
 - 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.

N. W.: Pouvez-vous nous donner un exemple de résistance au changement en consultation ?

Dr O. S.: 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 ? »

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

Dr O. S.: 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.

N. W.: 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 O. S.: 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, 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.

N. W.: 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?

«L'entretien motivationnel ne consiste pas à leur faire la morale [...] mais à créer un espace de dialogue où ils peuvent explorer eux-mêmes ce qui les freine.»

Dr O. S.: 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.

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

Dr O. S.: L'EM ne se limite pas à donner des conseils nutritionnels. 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.

N. W.: 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 O. S.: Je leur dirais d'abord qu'ils ne sont pas seuls à ressentir ces blocages: le changement est un processus qui prend du temps. Ensuite, plutôt que de se focaliser sur ce qu'ils doivent arrêter de faire, je leur suggérerais de commencer par identifier une petite action positive qu'ils peuvent intégrer facilement dans leur quotidien. Enfin, je leur conseillerais de pratiquer la cohérence cardiaque, qui aide à réguler le stress et à clarifier les prises de décision. En créant un état émotionnel plus apaisé, il est plus facile de voir les bénéfices du changement et de passer à l'action.

N. W.: Merci, Dr Olivier Stien!



ACTUALITÉ SCIENTIFIQUE

Kimchi: le super-aliment qui fait fondre la graisse!

Une étude parue dans *Clinical Nutrition*¹ met sur le devant de la scène le kimchi, ce mets coréen fermenté, qui n'est pas seulement délicieux: il ferait fondre la masse grasse, abaisserait le cholestérol

et améliorerait le microbiote! Les chercheurs ont constaté que les personnes consommant du kimchi voyaient leur tour de taille diminuer, leur profil lipidique s'améliorer et leur microbiote s'équilibrer. Son

secret réside dans les probiotiques qu'il contient, véritables alliés de l'équilibre métabolique. Cette étude soutient l'idée que les légumes fermentés ont toute leur place dans notre assiette!

1 Lee W. et al. Effects of kimchi consumption on body fat and intestinal microbiota in overweight participants: a randomized, double-blind, placebo-controlled, single-center clinical trial. *Journal of Functional Foods*, octobre 2024; 121, 106401.