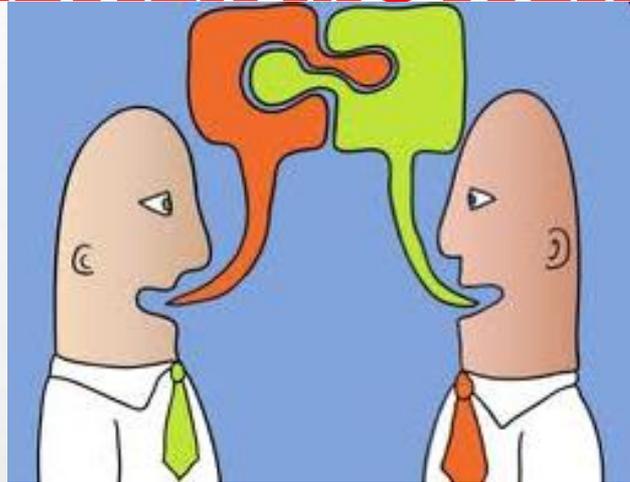


# UNE INTRODUCTION À L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL



**COMMENT L'EM PEUT-IL VOUS AIDER ?**

**DR PASCAL GACHE, ALCOOLOGUE ANONYME, GENÈVE**

**POUR LE REMED, LE JEUDI 19 MAI 2016**



# **POURQUOI PARLER DE L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL ?**

- **UN POURCENTAGE ÉLEVÉ DES COÛTS DE LA SANTÉ SONT LIÉS AUX RÉPERCUSSIONS DES HABITUDES DE VIE (CONSOMMATION D'ALCOOL, DE TABAC, ADHÉRENCE AU TRAITEMENT, SÉDENTARITÉ, SURPOIDS, ETC.)**
- **L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL PERMET D'ABORDER LA QUESTION DES HABITUDES DE VIE ET DU CHANGEMENT DE CELLES-CI**

# **POURQUOI PARLER DE L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL?**

**L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL A PROUVÉ SON EFFICACITÉ AUPRÈS DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ DANS DE NOMBREUX DOMAINES (MALADIES CHRONIQUES, TABAGISME, ALCOOL, JEU EXCESSIF, ALIMENTATION, EXERCICE PHYSIQUE, ETC.)**

- PARMIS LES MEILLEURES PRATIQUES D'INTERVENTION DE SANTÉ**
- PLUS EFFICACE QU'UNE INTERVENTION « HABITUELLE »**
- PARTICULIÈREMENT UTILE AVEC DES PATIENTS « RÉSISTANTS »**
- EFFICACITÉ DÉMONTRÉE MÊME SI LA SESSION EST BRÈVE**

**Patient**

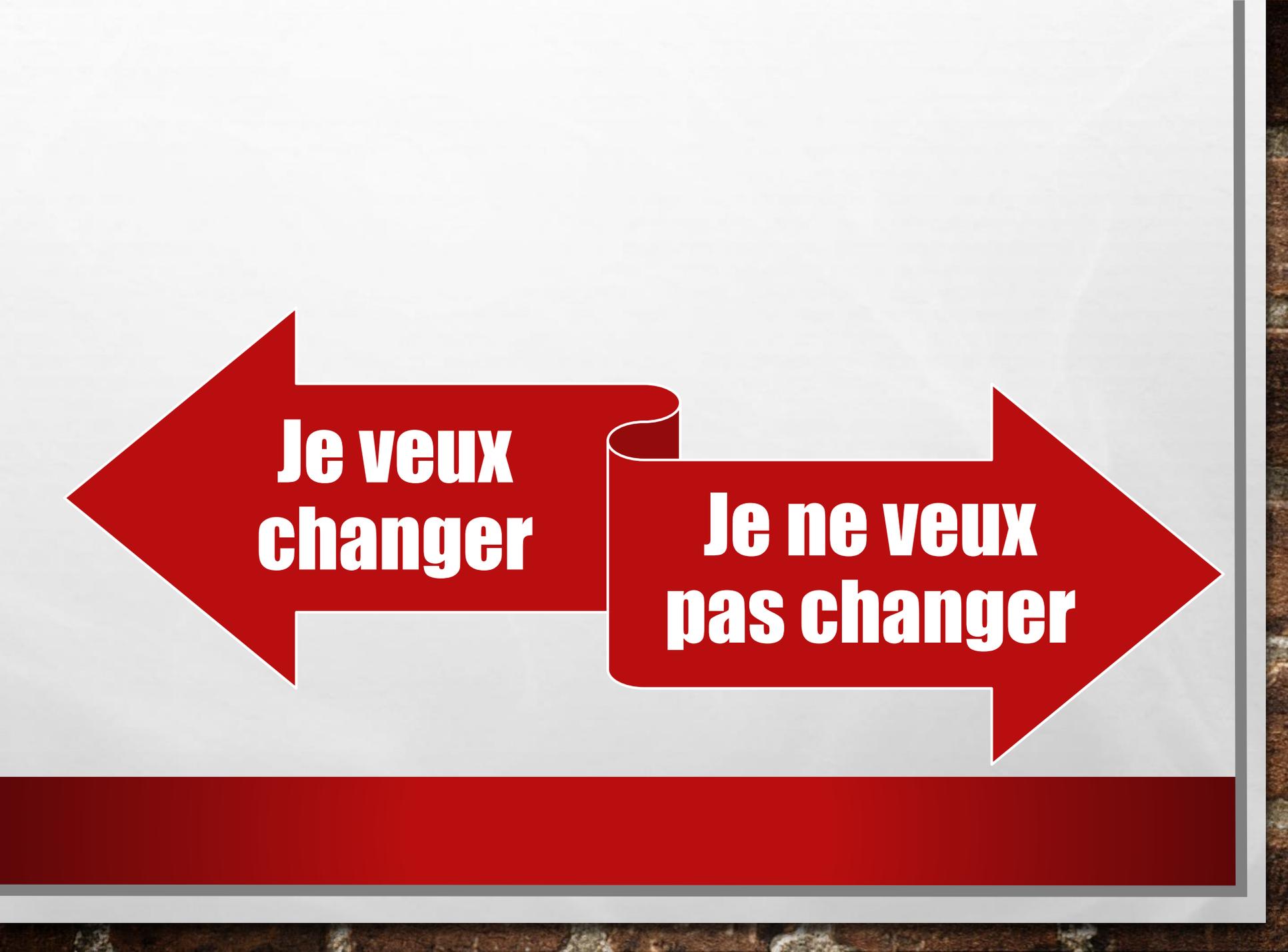
# QUELS ENJEUX ?

**Soignant**

- P**réoccupations, inquiétudes autour du traitement, d'une situation, d'un changement,...
- B**esoin d'informations adaptées à ses propres besoins
- B**esoins d'encouragements
- E**changes parfois difficiles

- N**écessité de faire adhérer à un traitement, un changement, ...
- N**écessité de fournir informations et compétences
- T**emps
- E**changes parfois difficiles

**• COMMENT AMÉLIORER CETTE RENCONTRE ENTRE SOIGNANT ET PATIENT ?**

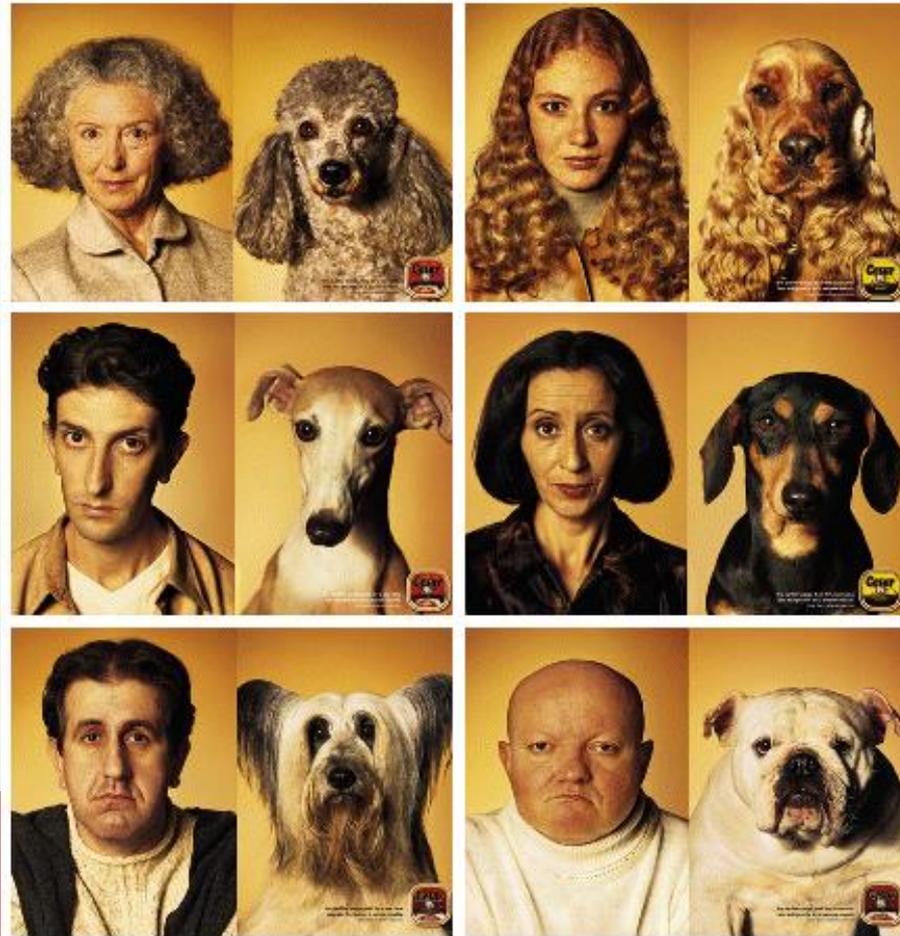


**Je veux  
changer**

**Je ne veux  
pas changer**

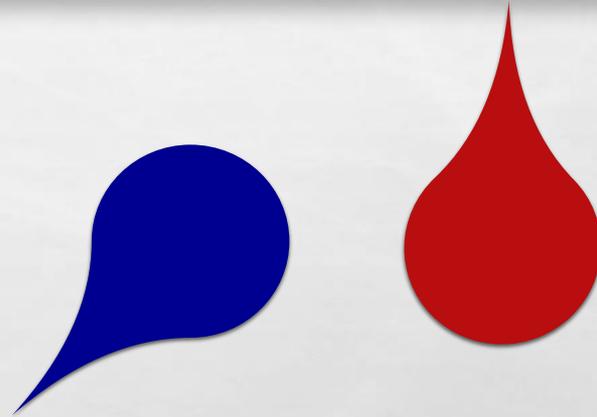


# CHANGER EST DIFFICILE !!



# QUEL EST LE PROBLÈME ?

Changer ses habitudes n'est pas facile!



Comment vous y prenez-vous ?

# Dialogue

## Madame Véga et son MG



# **POURQUOI CELA N'A-T-IL PAS FONCTIONNÉ ?**

- **LES ARGUMENTS EN FAVEUR DU CHANGEMENT NE VIENNENT PAS DE LA BONNE SOURCE**
- **LE MÉDECIN EST DANS LE RÉFLEXE CORRECTEUR**
- **PAS DE VÉRITABLE ENGAGEMENT DE LA PATIENTE, PAS DE DÉCISION PARTAGÉE**
- **LA PATIENTE DIT OUI, MAIS...**

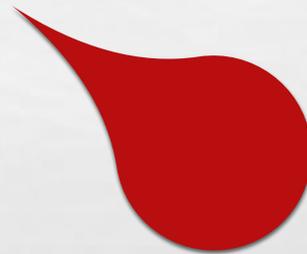
A diagram illustrating a psychological process. At the top, two large red arrows point towards each other, meeting at a central point. The left arrow is labeled 'Ambivalence' and the right arrow is labeled 'Réflexe correcteur'. A smaller red arrow points downwards from the center where the two large arrows meet. At the bottom of the diagram, a red horizontal bar contains the word 'Discordance' in white text.

**Ambivalence**

**Réflexe  
correcteur**

**Discordance**

**Comment l'EM peut-il vous  
aider ?**

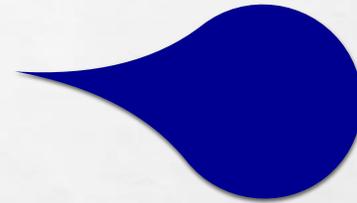


# COMMENT L'EM PEUT-IL VOUS AIDER?

- 1. EVITER DE METTRE LA PRESSION**
- 2. FACILITER L'ENGAGEMENT**
- 3. METTRE EN PLACE L'ORDRE DU JOUR**
- 4. ENCOURAGER LE PATIENT À PARLER DU CHANGEMENT**
- 5. UTILISER AU MIEUX L'INFORMATION**

# COMMENT L'EM PEUT-IL VOUS AIDER?

**1. EVITER DE METTRE LA PRESSION**



**2. FACILITER L'ENGAGEMENT**

**3. METTRE EN PLACE L'ORDRE DU JOUR**

**4. ENCOURAGER LE PATIENT À PARLER DU  
CHANGEMENT**

**5. UTILISER AU MIEUX L'INFORMATION**

# COMMENT L'EM PEUT-IL VOUS AIDER?

## 1. EVITER DE METTRE LA PRESSION | 3 STYLES

### Guider

Faire parler, encourager, motiver

**EM**

Une méthode  
de  
communication  
professionnelle  
pour les patients,  
basée sur le style guidé

### Diriger

Enseigner, instruire,  
conduire

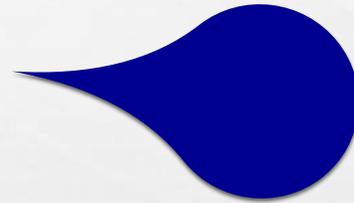
### Suivre

Ecouter, comprendre  
Accompagner

# COMMENT L'EM PEUT-IL VOUS AIDER?

1. EVITER DE METTRE LA PRESSION

2. FACILITER L'ENGAGEMENT



3. METTRE EN PLACE L'ORDRE DU JOUR

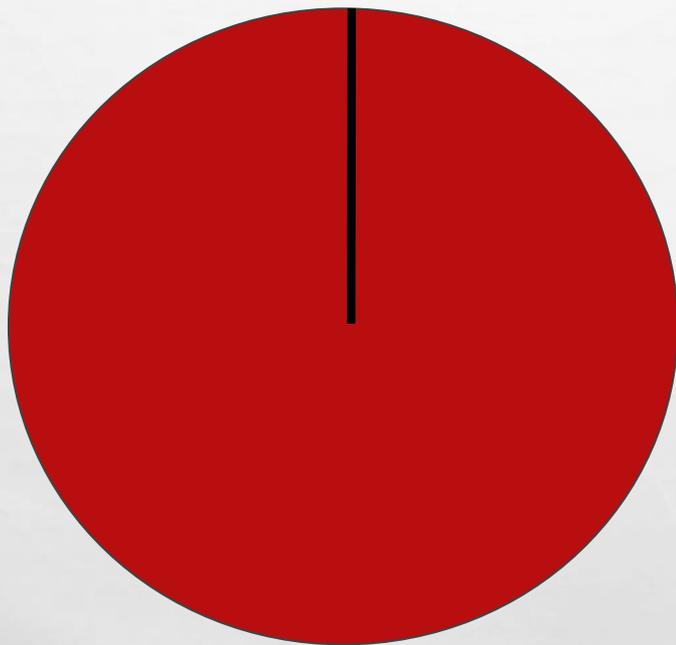
4. ENCOURAGER LE PATIENT À PARLER DU CHANGEMENT

5. UTILISER AU MIEUX L'INFORMATION

# DANS UNE ANNÉE...

**8760 heures**

**+/- 4 heures passées avec le  
professionnel de la santé**



**Qu'est-ce qui sera plus efficace ?  
Engager le patient dans le  
changement par une attitude  
empathique, chaleureuse et  
soutenante et en l'aidant à trouver  
ses propres motivations**

Vidéo

# **LE MONDE DE L'AUTRE...**

Vidéo

# ETRE LE PARTENAIRE

**Collaboration**



***Discordance***

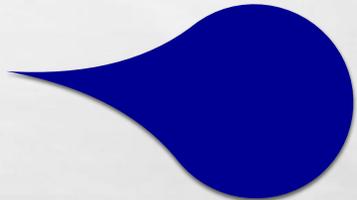
***Empathie***



Hows your diet doing?

Fuck you.

# COMMENT L'EM PEUT-IL VOUS AIDER?

1. EVITER DE METTRE LA PRESSION
2. FACILITER L'ENGAGEMENT
3. METTRE EN PLACE L'ORDRE DU JOUR 
4. ENCOURAGER LE PATIENT À PARLER DU CHANGEMENT
5. UTILISER AU MIEUX L'INFORMATION

# COMMENT L'EM PEUT-IL VOUS AIDER?

## 3. Mettre en place l'ordre du jour

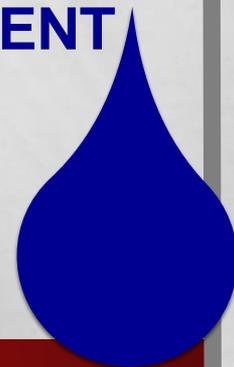
- **DE QUOI DEVRIONS-NOUS PARLER ?**

MEDICATION, EXERCICE, INQUIETUDES CONCERNANT  
LES EFFETS INDÉSIRABLES, ASSURANCES, ...?

- **QU'EST-CE QUI EST LE PLUS IMPORTANT ?**

# COMMENT L'EM PEUT-IL VOUS AIDER ?

1. EVITER DE METTRE LA PRESSION
2. FACILITER L'ENGAGEMENT
3. METTRE EN PLACE L'ORDRE DU JOUR
4. ENCOURAGER LE PATIENT À PARLER DU CHANGEMENT
5. UTILISER AU MIEUX L'INFORMATION



# COMMENT ON CHANGE ?

Nous avons à l'intérieur de nous nos propres raisons de changer et beaucoup de force pour que ce changement arrive

C'est comment vous parlez de cette motivation et de cette force

Que vous améliorerez vos chances de changer et de tenir ce changement

autrement et mieux dit...

***“ON SE PERSUADE MIEUX, POUR L’ORDINAIRE,  
PAR LES RAISONS QU’ON A SOI-MÊME TROUVÉES,  
QUE PAR CELLES QUI SONT VENUES DANS L’ESPRIT  
DES AUTRES”***

**BLAISE PASCAL, PENSÉES (1670)**



# LA MOTIVATION PEUT ÊTRE...

... extrinsèque



# LA MOTIVATION PEUT ÊTRE...



... **extrinsèque**

- **Vient de l'extérieur (ex. un diagnostic)**
- **Doit être constamment renforcée**
- **Est souvent le premier mouvement**

# OU ELLE PEUT ÊTRE...



## ... intrinsèque

- Appartient à la personne
- A un sens pour elle
- N'est pas imposée de l'extérieur
- Peut être explorée, renforcée, soutenue

# OU ELLE PEUT ÊTRE...



**... intrinsèque**

**S'exprime sous forme de:**

- **Désirs**
- **Raisons**
- **Capacités**
- **Besoins**

**“Discours-  
changement”**

# **3 PILIERS À LA MOTIVATION**

- **IMPORTANCE**
- **CONFIANCE**
- **DISPOSITION AU CHANGEMENT  
(READINESS)**

## **AVEC VOTRE VOISIN-E**

- 1. ÉVOQUEZ AVEC LUI QUELQUE CHOSE QUE VOUS AIMERIEZ CHANGER DANS VOTRE VIE: TRAVAILLER MOINS, FAIRE PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, PERDRE DU POIDS, DORMIR PLUS, ARRÊTER DE FUMER, DIMINUER VOTRE STRESS, RENTRER PLUS TÔT LE SOIR, ...**

# **AVEC VOTRE VOISIN-E: POSEZ-LUI CES 4 QUESTIONS**

**1. D'OÙ VIENT CETTE IDÉE ?**

**2. TU EN ATTENDS QUOI ?**

**3. POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?**

**4. COMMENT TU PENSES QUE TU DEVRAIS T'Y PRENDRE POUR RÉUSSIR ?**

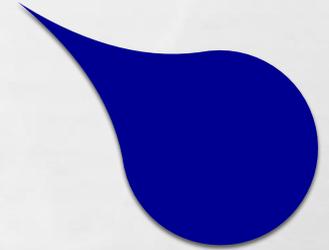
**5. CONCLUEZ EN LUI RÉSUMANT CE QUE VOUS AVEZ COMPRIS**

# COMMENT L'EM PEUT-IL VOUS AIDER ?

4. Les mots du changement viennent du patient

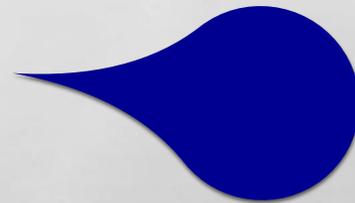
***C'EST LE DISCOURS-CHANGEMENT***

- 1. ENTENDEZ-LE**
- 2. SUSCITEZ-LE**
- 3. RENFORCEZ-LE**
- 4. RÉSUMEZ-LE**



# COMMENT L'EM PEUT-IL VOUS AIDER?

1. EVITER DE METTRE LA PRESSION
2. FACILITER L'ENGAGEMENT
3. METTRE EN PLACE L'ORDRE DU JOUR
4. ENCOURAGER LE PATIENT À PARLER DU CHANGEMENT
5. UTILISER AU MIEUX L'INFORMATION



# **DONNER SANS NOYER !**

**Faire dire: ce que le patient sait**



**Donner : de l'information**



**Faire dire: ce que le patient pense, comprend**

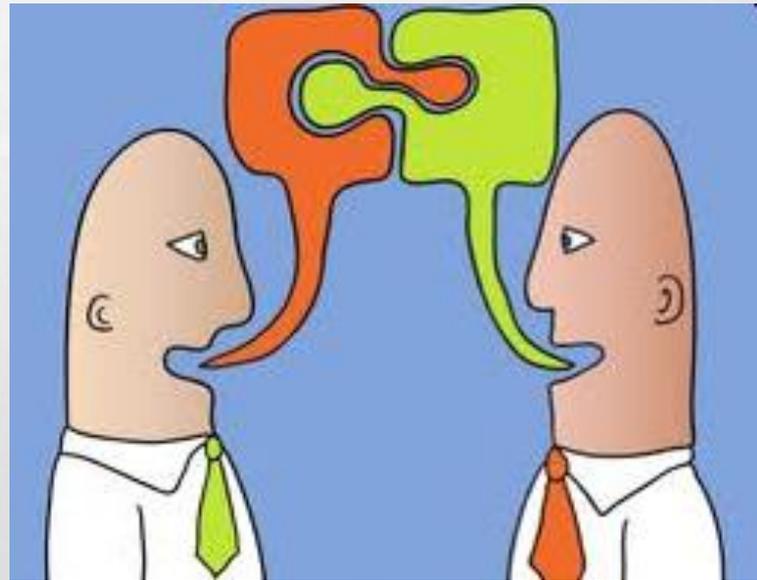


***“Après tout, lorsque vous demandez conseil à quelqu’un, ce n’est certainement pas pour avoir son avis. Vous voulez juste qu’il soit là pendant que vous vous parlez à vous-même”.***

Terry Pratchett, 1948

# Dialogue

## Madame Véga et son MG



# POUR NE PAS CONCLURE

- **VOUS N'ÊTES PAS RESPONSABLE DU CHANGEMENT À VENIR**

***VOUS NE POUVEZ PAS OBLIGER QUELQU'UN À CHANGER***

- **VOUS NE DEVEZ PAS AVOIR TOUTES LES RÉPONSES**

***VOUS N'AVEZ PROBABLEMENT PAS TOUJOURS LES MEILLEURES***

- **VOUS N'AVEZ PAS BESOIN DE LUTTER CONTRE VOS PATIENTS**

***VOUS POUVEZ LES GUIDER VERS LEURS PROPRES SOLUTIONS***