

Intervenir de manière motivationnelle

Avec la stratégie

➔ **Demander** ➔ **Fournir** ➔ **Demander**

Cet aide-mémoire propose une méthode efficace en 3 étapes pour accompagner vos patients vers le changement : la stratégie Demander-Fournir-Demander.

Cette manière de partager de l'information avec votre patient permet d'augmenter la réceptivité de celui-ci en le rendant plus actif dans la démarche

➔ **DEMANDER** ce que le patient connaît déjà

En demandant à votre patient de vous dire ce qu'il connaît déjà, vous reconnaissez son expérience personnelle tout en gagnant du temps. Vous pouvez ainsi évaluer la compréhension qu'il a de sa situation et adapter votre intervention : Est-ce que le patient sait? Est-ce qu'il possède de l'information juste? Quelles solutions a-t-il envisagées? Cette attitude d'ouverture diminue la résistance, augmente l'intérêt du patient et favorise davantage le changement parce qu'elle tient compte de sa réalité.

➔ **FOURNIR** l'information tout en évitant l'argumentation

Après avoir validé ce que le patient connaît déjà, lui demander la permission de compléter ou d'ajuster l'information. En sollicitant sa permission, le patient sera plus réceptif et plus enclin à prendre en compte l'information que vous lui transmettez. Il est préférable de communiquer les informations essentielles et adaptées à la réalité de la personne de manière objective, sans être autoritaire. De plus, offrir une gamme d'options ou partager les expériences d'autres patients sont d'excellentes stratégies pour éviter l'argumentation.

Il importe de ne pas utiliser les « Il faut que... » et « Vous devez... » car ils peuvent susciter la résistance, laquelle est souvent manifestée par les « oui...mais ». L'argumentation est à éviter car elle amène la personne à mettre l'accent sur les éléments en faveur du statu quo (les raisons de ne pas changer).

➔ **DEMANDER** ce que le patient comprend de l'information transmise

Demander au patient ce qu'il pense de l'information transmise lui redonne le pouvoir et lui permet de réagir et d'exprimer ce qu'il en retire. Son implication s'en trouve renforcée et la probabilité qu'il considère le changement possible est augmentée. Cette stratégie permet de situer le changement dans la perspective du patient et de l'amener à identifier ses propres arguments (ou solutions) pour amorcer un changement tout en respectant son rythme.

RÉFÉRENCES :

Rollnick S, Miller W, Butler C. (2008). Motivational interviewing in health care. New York. Guilford Press, 2008.
Miller W, Rollnick S. (2006). L'entretien motivationnel. Paris. InterÉditions.

Exemple pratique d'une intervention motivationnelle

Madame Dubois, âgée de 53 ans, présente un problème d'embonpoint (5 pieds 5 pouces et 165 livres; IMC = 27,5) et son tour de taille est de 34 pouces (85 cm). L'examen physique est par ailleurs normal. Le bilan sanguin démontre une glycémie normale mais une hyperlipidémie. Madame Dubois rencontre son médecin qui lui fait part de ses résultats.

MÉDECIN

J'ai reçu vos résultats de prise de sang. Votre taux de sucre dans le sang est normal. Mais le cholestérol, le gras dans le sang, est légèrement élevé. **Qu'est-ce que vous pensez de cela ?**

MME DUBOIS

Je ne suis pas très surprise. Ma mère aussi fait du gras dans le sang. J'imagine que mon poids n'aide pas non plus.

MÉDECIN

Vous avez raison, vous avez plus de risque d'avoir un problème de cholestérol si des membres de votre famille ont ce problème. Vous avez aussi raison de dire que votre surpoids peut élever le taux de cholestérol. Il y a aussi d'autres facteurs qui font augmenter le cholestérol. **Est-ce que vous aimeriez que je vous en parle?**

MME DUBOIS

Certainement.

MÉDECIN

L'âge peut aussi faire augmenter le taux de cholestérol mais on peut difficilement le modifier! L'alimentation, par contre, est un élément sur lequel on a plus de contrôle. Manger certains types d'aliments qui sont riches en gras peut faire en sorte que le cholestérol s'accumule dans nos artères, ce qui peut finir par causer des problèmes de santé. **Qu'est-ce que cela vous dit ?**

MME DUBOIS

Cela veut dire que lorsqu'on mange trop d'aliments gras, on risque d'avoir trop de cholestérol dans le sang et ça peut donner des problèmes plus tard.

MÉDECIN

En effet. Heureusement il y a des choses concrètes que vous pouvez faire pour agir sur votre taux de cholestérol. Par exemple, vous pouvez apporter des petits changements à votre alimentation ou encore, augmenter la pratique d'activité physique. **Y a-t-il des changements que vous pourriez envisager ?**

MME DUBOIS

Je pense qu'il serait plus facile de changer des choses dans mon alimentation pour le moment. Je n'aime pas vraiment faire de l'activité physique.

MÉDECIN

C'est une bonne idée de modifier des choses dans votre alimentation. Si vous le souhaitez, je pourrais vous remettre un feuillet comportant des choix d'aliments faibles en gras. Nous pourrions nous reparler des changements que vous aurez faits lors de votre prochaine visite. **Qu'en pensez-vous ?**

MME DUBOIS

Oui, je suis intéressée à connaître les bons aliments pour faire de meilleurs choix. Merci.



DEMANDER ce que la patiente connaît déjà avec une question ouverte



VALIDER L'INFORMATION et lui demander la permission de compléter



FOURNIR de l'information



DEMANDER ce qu'elle pense de l'information transmise



OFFRIR un menu d'options



RENFORCER LES PISTES D'ACTION que la patiente a identifiées