

# L'entretien motivationnel

Ghislaine Hochberg, Paris

**CHANGER  
EST DIFFICILE**

# L'AMBIVALENCE EST NORMALE



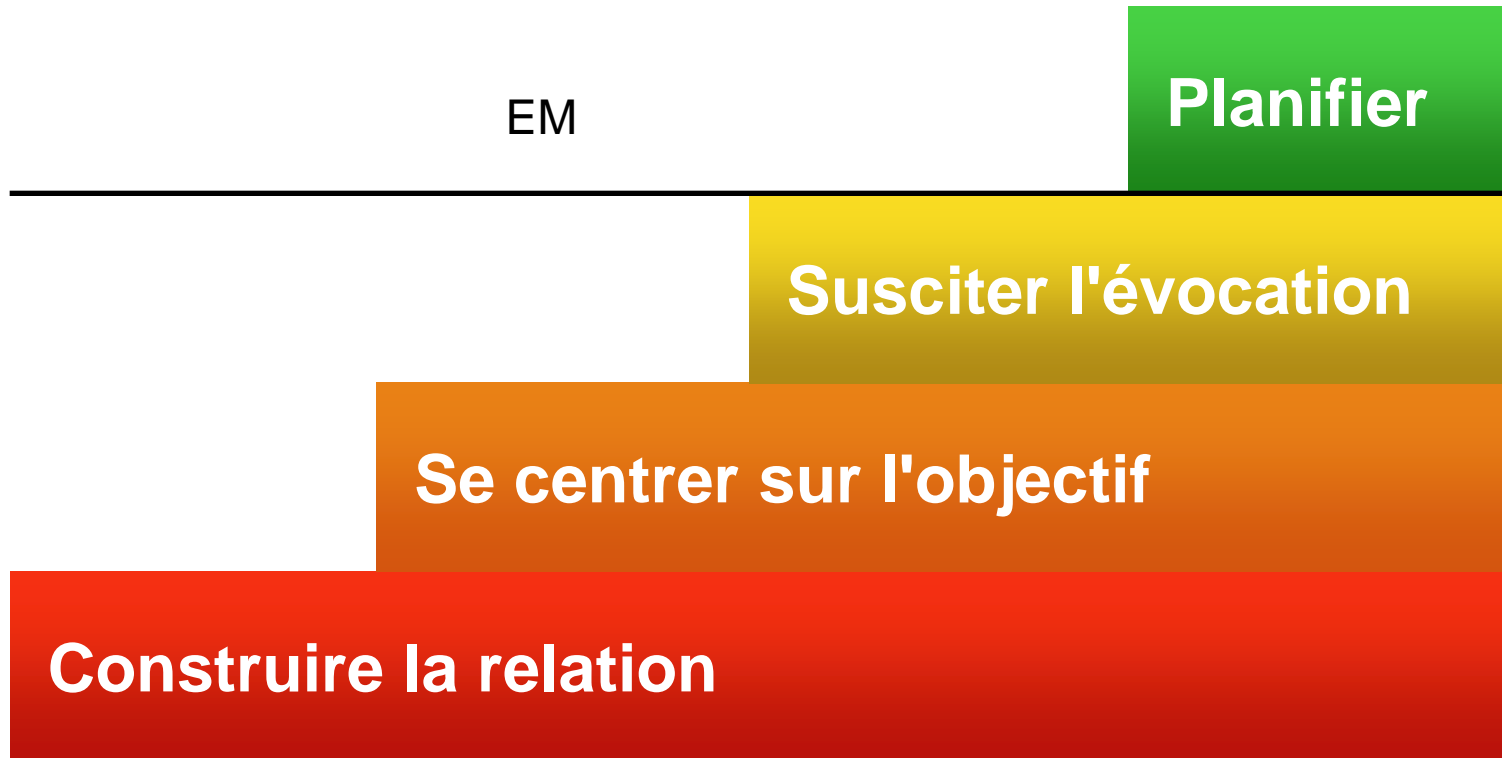
# L'entretien motivationnel permet de:

- Faire **explorer l'ambivalence (contre/pour)**
- Favoriser le **discours changement**
- Aider à planifier et **mettre en place un changement**
- **Maintenir le changement**

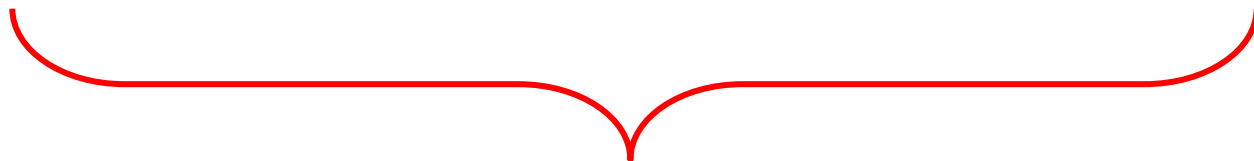
# L'entretien motivationnel

- Centré **situation spécifique** où un changement est nécessaire
- Favorise une **coopération active** entre soignant et soigné qui
  - Favorise l'entrée du patient dans un processus de *résolution de problèmes avec prise de décision*
  - Développe sa motivation **en utilisant ses ressources** pour le changement (objectifs personnels, valeurs, souhaits, rêves...)
- S'intéresse à ce qui est **important pour le patient** (valeurs et préoccupations)
- Développe et respecte **l'autonomie du patient** « il décide »

# Les 4 processus fondamentaux



# Le flux du changement dans l'EM



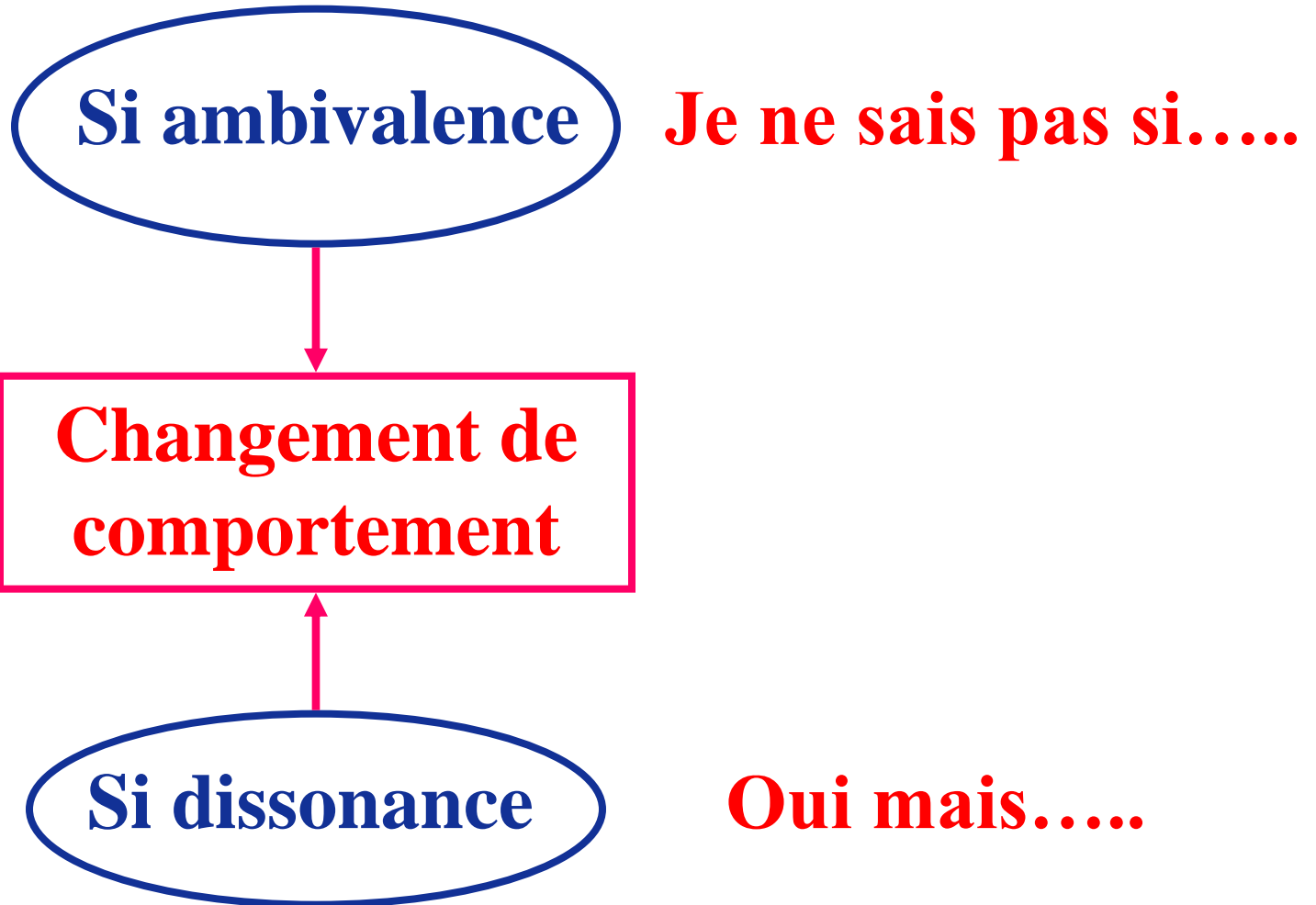
**Changement**



# OUVER

- **Ouverte les questions:** invite à s'exprimer sur ce qui est important
- **Valoriser le patient** est une façon de reconnaître le patient de le soutenir dans sa démarche
- **Ecoute réflexive** est centrée sur la compréhension du patient (projets, expériences, préoccupations)
- **Résumer tout le long de l'entretien:** Témoigne de l'écoute attentive , de la compréhension, prépare à aller plus loin

# Explorer la situation



# Le pour - Le contre

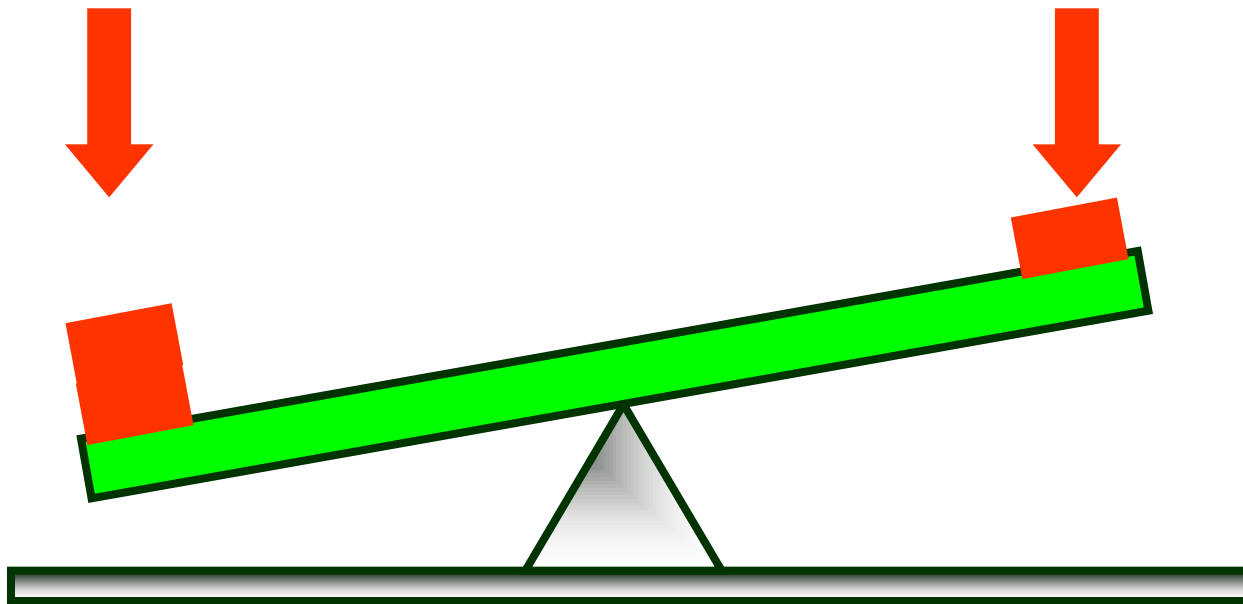
## Ambivalence

**Changer – Le Pour**

**Ne pas changer – Le Contre**

**Avantages du changement  
Inconvénients du statu quo**

**Avantages du statu quo  
Inconvénients du changement**

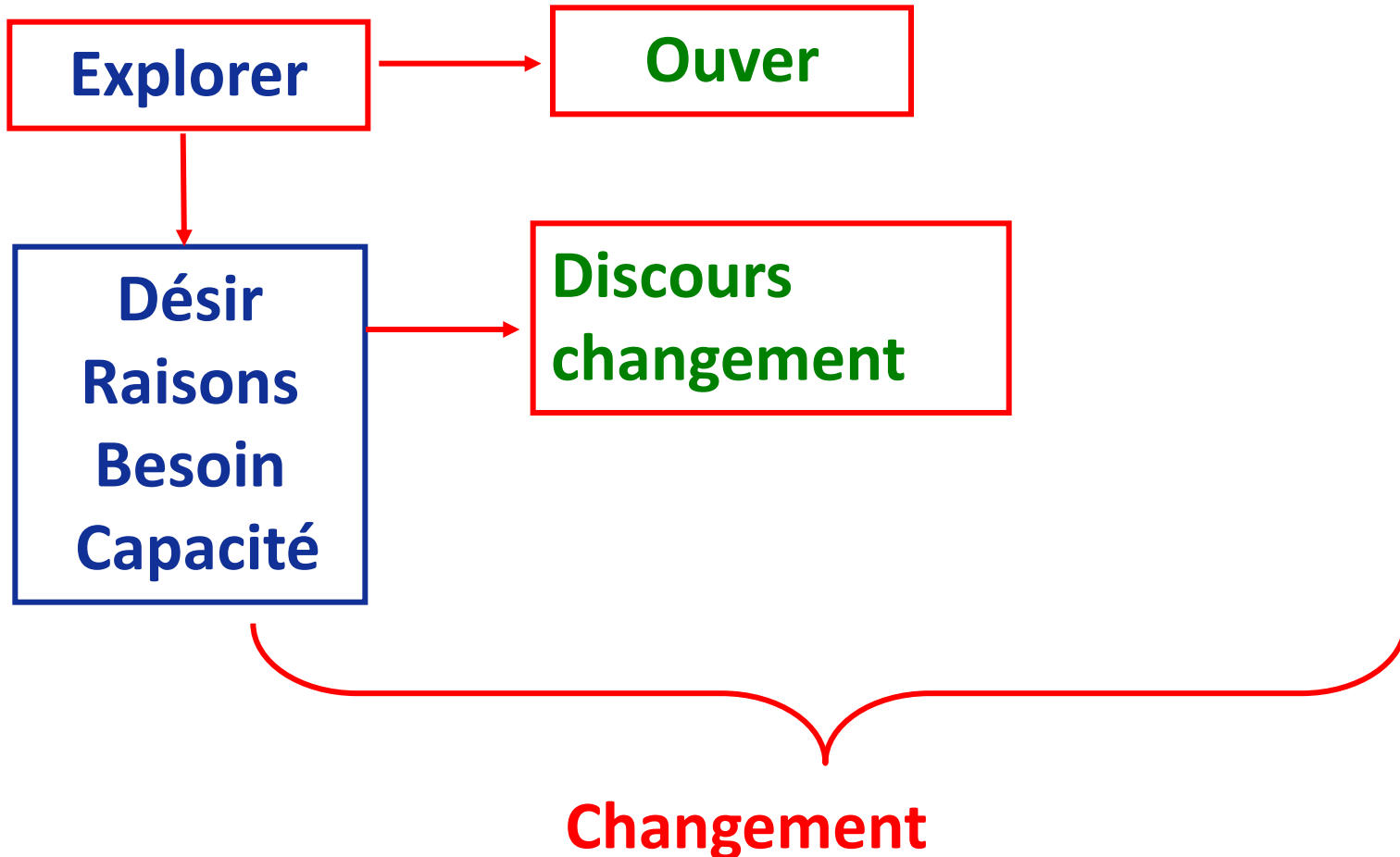


# Evocation

**« 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 (1671)

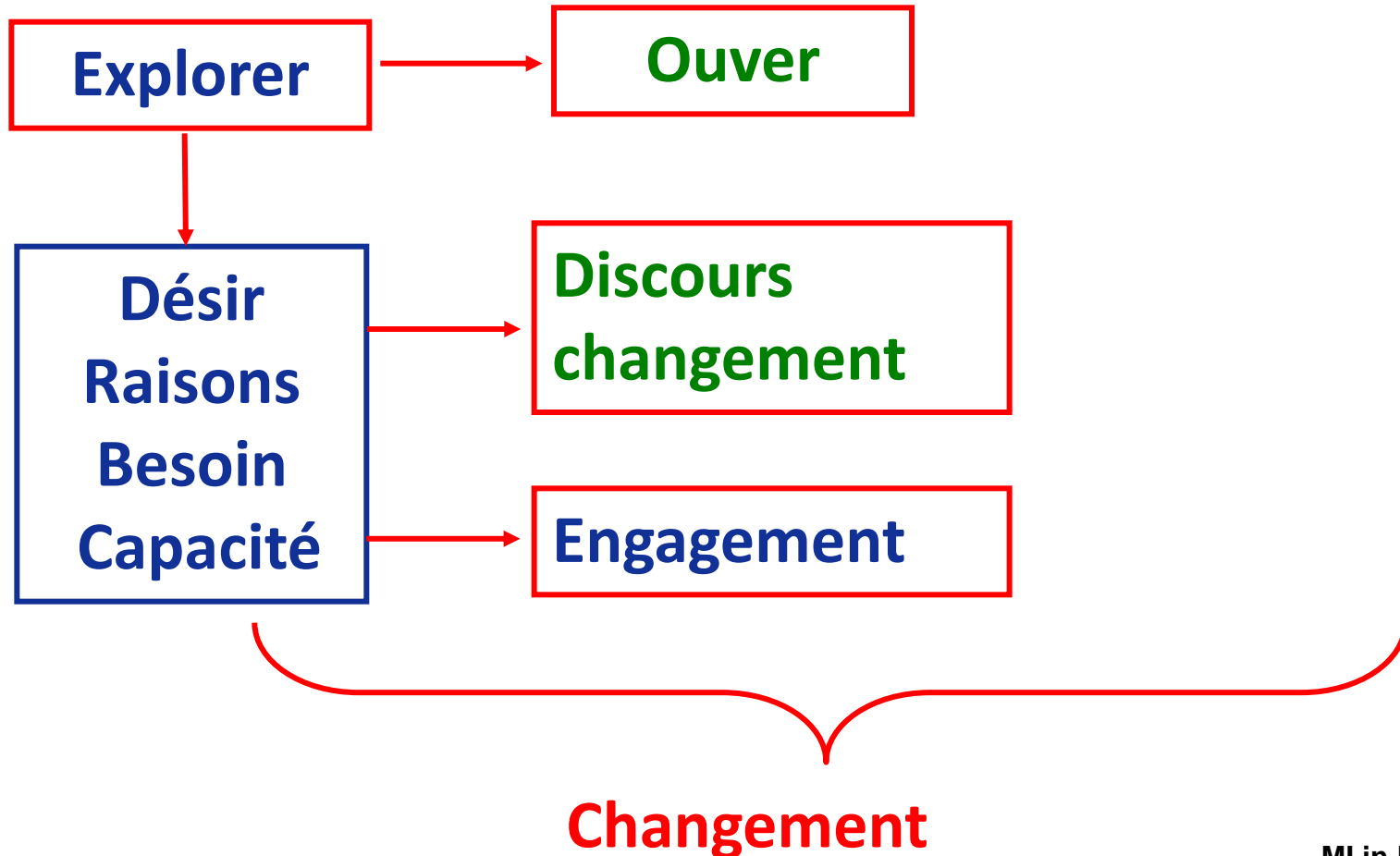
# Le flux du changement dans l'EM



# Repérer le **discours changement**

- **Le désir (préférence du patient)**
  - Je souhaite perdre du poids
  - Je serai content de faire du sport
- **La capacité (confiance en soi)**
  - Je pourrais faire une promenade après le diner
- **Les raisons (explication)**
  - Je suis sure que je me sentirai mieux si je faisais une activité physique régulière
- **Le besoin: (importance ressentie)**
  - J'ai vraiment besoin de faire du sport

# Le flux du changement dans l'EM



# L'engagement

- **Exprime le sentiment d'être prêt au changement**
- **Savoir reconnaître un engagement fort**
  - Je vais, je promets , je garantis...
- **Mais aussi ne pas méconnaître des signaux plus faibles**
  - Je vais essayer , je vais m'organiser, je vais y penser



# Le flux du changement dans l'EM

