



# Éducation Thérapeutique

Aider le patient à  
construire sa motivation  
au changement

- L'entretien motivationnel est adapté pour des personnes confrontées à un changement plus ou moins inévitable dans leur vie et qui concerne leur santé.
- Il s'adresse à des personnes pour lesquelles ces changements sont difficiles à réaliser, à réussir et à maintenir dans le temps.

# La résistance au changement

---



- On ne décide pas de s'engager dans des changements dans sa vie si on est dirigé ou conseillé par des gens qui pensent à notre place, nous disent ce qu'il faut faire, ne croient pas en nous et ne cherchent pas à comprendre notre monde, de notre point de vue.

**C'est le concept clef qui nécessite la réunion de trois conditions : avoir envie, se sentir capable, être prêt.**

- **L'envie**, c'est l'importance accordée au changement.
- **La confiance dans ses capacités**, c'est ce qui nourrit et produit l'énergie nécessaire pour l'action.
- **Etre prêt**, c'est lorsque le changement devient sa propre priorité !

- Plutôt que de se centrer sur la raison qu'oppose une personne à un changement souhaité par son entourage ou l'équipe de soin, il vaut mieux se centrer sur ce qu'elle désire pour elle.
- **Donc, l'esprit ne consiste pas à se centrer sur le changement à obtenir à tout prix, ce à quoi la personne va résister, mais d'explorer avec elle ce qu'elle désire pour elle.**

- Cela implique de commencer d'abord par explorer les objectifs de la personne en termes de prise en charge de sa vie, de sa santé, de son diabète, comme on le fait par exemple en addictologie en posant la question : *quels sont vos objectifs en termes de consommation d'alcool ?*

## Face à un patient diabétique, *la question serait celle-ci :*

- Quelles sont actuellement vos préoccupations prioritaires ?
- Quelles sont vos raisons pour désirer un changement ou quelles pourraient être vos raisons pour désirer introduire un changement dans votre alimentation ?
- Quelles pourraient être vos motivations pour vous occuper de votre santé et désirer changer quelque chose par rapport à cela ?

# Les 6 catégories de discours changement (DC)

---

- DÉsir
- CAPACITÉ
- RAISON
- BESOIN
- ENGAGEMENT
- PREMIERS PAS

## ■ DÉSI R

Déclaration en faveur  
du changement

- « Je veux/voudrais
- « J'aimerais... »
- « Je souhaite/souhaiterais...»

## ■ CAPACITÉ

Déclaration sur  
l'aptitude au  
changement

- « Je pourrais..
- « Je peux...
- « Je pourrais être capable de...

## ■ RAISONS

Arguments spécifiques  
en faveur du  
changement

- « Je me sentirais certainement mieux si...
- « J'ai besoin d'avoir plus d'énergie pour me reprendre en main...

## ■ BESOINS

Déclaration sur la  
nécessité de changer

- « Je devrais...
- « Je dois...
- « Il faut que j'y arrive..

## ■ ENGAGEMENT

Déclaration sur la probabilité du changement

- « Je vais... m'y mettre
- « J'ai prévu...

## ■ PREMIERS PAS

Déclaration sur les actions entreprises

- « Cette semaine j'ai commencé à ...
- « J'ai essayé de faire mon régime pendant 2 semaines...

# Alimenter les mécanismes psychologiques du changement

---

- Les gens expriment d'abord **ce qu'ils aimeraient faire** (désir), **pourquoi ils le feraient** (raisons), **comment ils pourraient le faire** (capacité), et **combien c'est important de le faire** (besoin).
  - ➔ Il est important de favoriser l'expression des désirs, raisons, capacités et besoins de changer, propres au patient pour l'aider à construire sa motivation au changement.

# Votre travail:

## **susciter le DC** *poser des questions ouvertes*

13

- **favorisant l'expression du désir, et des capacités**  
... :
- Qu'est-ce qui fait que vous désirez arrêter de fumer (désir) ?
- Comment pourriez-vous vous y prendre si vous décidiez de le faire (capacité) ?

# Votre travail:

---

## susciter le DC *poser des questions ouvertes*

14

- favorisant l'expression des raisons, des besoins... :
  - Quelles sont les trois raisons les plus importantes à vos yeux pour faire ce changement ? (raisons)
  - A quel point est-ce important pour vous ? (besoin)

# Votre travail:

## **reformuler le D.C. dans le même registre**

15

- **Reformuler le discours changement et non les obstacles :**
  - ex: J'aimerais bien le faire mais je ne m'en sens pas capable.
  - Reprise (sur les capacités) : Vous aimeriez le faire, de quoi auriez-vous besoin pour y arriver ?