

Entretien motivationnel		
Le réflexe correcteur comme thérapeutique... Souvent, le style directif et le réflexe correcteur génèrent : • Colère : il ne me comprend pas, il ne m'écoute pas / • Défense : se sentir rabaissé, jugé, ne plus vouloir changer • Inconfort : se sentir honteux, submergé/ • Impuissance : passif, abattu, découragé, désengagé ➔ Réactions classiquement observées en cas de réflexe correcteur		
Définition	L'Entretien Motivationnel c'est une méthode (ou un style) de communication - Centrée sur la personne, - Dirigée vers un objectif - Pour résoudre l'ambivalence et promouvoir un changement positif - En élaborant et en renforçant la motivation personnelle au changement Définition HAS : L'entretien motivationnel est une façon d'être avec nos patients, particulièrement utile en médecine générale lorsqu'on veut aborder un changement de comportement influençant la santé (tabac, alcool, exercice physique, alimentation, prise de médicaments...). Il se base sur l'hypothèse que la plupart des patients qui arrivent en consultation ne sont pas nécessairement prêts à changer. L'entretien motivationnel : outil d'accompagnement des personnes vivant avec une maladie chronique, pour : - Soutenir un désir de changement ; - Comprendre et gérer les processus de changement, l'ambivalence (indécisions qui accompagnent les doutes sur le caractère souhaitable ou faisable d'un changement), la résistance ; - Reconnaître, susciter, soutenir les désirs de changement ; - Augmenter la motivation au changement ; - Augmenter ses capacités d'écoute active, d'empathie. - Influencer favorablement le résultat de conseils ou de prescriptions.	
Selon les psychologues William Miller et Stephen Rollnick ?	Style de conversation collaboratif pour renforcer la motivation propre d'une personne vers un comportement nouveau, - Un esprit de non-jugement anime constamment l'entretien - Ce n'est pas l'action de quelqu'un sur quelqu'un - La tâche du professionnel est de permettre l'expression - La tâche du professionnel est de favoriser l'évocation	
L'esprit de l'Entretien motivationnel	Collaboration : relation thérapeutique est une collaboration d'égal à égal. Le patient est un partenaire Autonomie : L'intervenant respecte la liberté de choix de la personne et accepte que le patient fasse ses propres choix. Évocation au changement : doit venir de la personne, ne doit être imposée par l'extérieur Le patient parle de ses valeurs, de ses motivations et de ses ressources pour changer.	
Reflexe correcteur	Confrontation : L'intervenant essaie de persuader le patient de la nécessité de changer. Autorité : L'intervenant impose au patient ce qu'il doit faire et comment il doit le faire. Information : Informe et instruit le patient, lui donne ses propres raisons logiques de changer.	
Le soignant avec réflexe correcteur	Lorsque l'on défend une position de l'ambivalence, la nature humaine amène le patient à défendre l'autre partie ➔ Or, la plupart des gens tendent à se croire eux-mêmes et à faire davantage confiance à leurs opinions plutôt qu'à celles des autres Entraîner quelqu'un à verbaliser sur l'un des aspects de l'ambivalence tend à faire pencher la balance de ce côté (DISCOURS MAINTIEN VS. DISCOURS CHANGEMENT)	
Les principes de l'entretien motivationnel	Éviter réflexe correcteur : Issu de notre désir de vouloir le bien de l'autre ➔ discours de statu quo du comportement Exprimer l'empathie : essentiel; Situation émotionnelle où l'on tente de percevoir les choses au travers des yeux de l'autre, partager avec lui cette expérience, respecter le rythme du patient Soutenir le sentiment d'efficacité personnelle : Se sentir capable de changer => élément motivationnel important pour réussir le changement, L'intervenant soutient dans les efforts qu'elle fait, soutenir sentiment d'efficacité personnelle = levier d'encouragement puissant Rouler avec la résistance : Reconnaître à la personne le droit d'avoir peur et de ne pas se sentir prête	
Roue du changement Prochaska et DiClemente		
Ambivalence	Qu'est-ce que c'est ? - Etape normale vers le changement - Naturel devant toute perspective de changement - Difficile à résoudre. - Carrefour décisionnel, chaque côté du conflit : coûts/bénéfices - L'ambivalence est un conflit entre deux actions	C'est au patient de formuler les arguments en faveur du changement - Ses préoccupations prennent le pas sur celles de l'intervenant - Changer, ne pas changer, changer un peu... : exploration indispensable de tous ces possibles - En la respectant, l'explorant, en élucidant les valeurs propres et les perceptions du sujet, la relation vise à augmenter la motivation au changement
Résistance	- Un comportement - Interpersonnel (on doit être deux pour résister) - Dépend du comportement de l'intervenant - Signal d'une dissonance entre les attentes du patient et celles de l'intervenant - Indique à l'intervenant : doit changer de stratégie pour rouler avec la Résistance - Prédicteur du non-changement	Argumenter : remettre en question, ne pas tenir compte, être hostile - Interrompre : couper la parole, parler plus fort que l'autre - Etre sur la défensive : blâmer, être en désaccord, excuser, se dire à l'abri des conséquences négatives, minimiser, être pessimiste, remettre en question... - Ignorer : inattention, non réponse, absence de réaction, faire dévier le sujet - Eviter : RDV manqués, retards systématiques
Outils de l'entretien motivationnel	Poser des questions Ouvertes => Permet d'explorer l'ensemble de la situation / Donne au patient l'occasion d'élaborer sur son problème / Montre au patient que l'on cherche à le comprendre Valoriser => dire au patient qu'il a la capacité de réussir & de l'encourager dans tous ces efforts (grands ou petits à nos yeux) Ecoute réflexive (Discours changement !) : Permet de vérifier une hypothèse & de dire au patient ce qu'il vient de nous dire Résumer : reprendre les éléments importants rapportés par le patient, éléments qui pourront servir de levier au changement (propre à l'EM) / Une question ouverte après un résumé pour aborder un nouveau point	
A retenir	Se centrer sur le patient, Avoir une attitude empathique, Eviter le style confrontationnel, Ne pas forcer la résistance, Renforcer la confiance en soi du patient, Renforcer son sentiment de liberté de choix	