

TABLEAU 3

GUIDE D'ENTRETIEN POUR LE CONSEIL EN ACTIVITÉ PHYSIQUE (ADAPTÉ DE SMITH 2008; MILLER 2002)

ASK	Demander la permission d'aborder le sujet	
ASSESS	Durée	Comptabiliser seulement les sessions d'au moins 10 minutes consécutives
	Intensité	Légère Modérée Elevée
	Fréquence	Quotidienne Hebdomadaire Mensuelle
	Modalité	Marche Vélo Etc.
	Contexte	Déplacements Loisirs Activités professionnelles Travaux domestiques
ADVISE	Idéalement sessions ≥30 min A une intensité modérée 5 jours par semaine	
AGREE	Ce que le patient est prêt à faire	
ASSIST	Aide à la recherche de solutions Informations pratiques Utilisation d'un podomètre Etc.	
ARRANGE	Suivi lors d'une prochaine visite	

ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

Esprit

- Collaboration
- Evocation
- Autonomie

Principes

- Exprimer l'empathie
- Développer les divergences
- Rouler avec la résistance
- Soutenir l'efficacité

Outils

- Questions ouvertes
- Valorisation
- Ecoute réflexive
- Résumé

Buts

- Explorer l'ambivalence
- Susciter le discours-changement