

Entretien motivationnel / Discours changement

Activité physique

Outils pratiques d'aide à l'entretien

Il existe trois grandes conditions pour changer

- Le changement est-il important pour le patient ? (A-t-il un sens ?)
- Le patient a-t-il confiance dans sa capacité à changer?
- Est-ce le bon moment pour le patient de changer ?

La règle de l'importance appliquée à l'activité physique

But : Développer la divergence afin d'accroître la perception de l'importance du changement

Pour identifier l'importance que donne le patient à un changement, l'échelle analogique est un moyen simple et efficace. Son emploi nécessite quelques points d'attention

Proposition de question

J'aimerais comprendre combien la pratique d'une activité physique est importante pour vous ? Si 0 cela n'a aucune importance et 10 cela est à énormément d'importance, quelle note vous attribueriez vous ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suite à l'annonce du chiffre

« Pourquoi vous êtes-vous placé à ce niveau (donner le chiffre annoncé) et non à (donner un chiffre inférieur à celui annoncé) ? » → **Le patient verbalise et renforce ses propres points d'importance**

« Que faudrait-il de plus pour que vous vous situiez à...(donner un chiffre supérieur à celui annoncé) ? » → **Le patient propose des pistes pour renforcer l'importance**

La règle de la confiance appliquée à l'activité physique

Processus identique

Proposition de question

« Et si vous décidiez de pratiquer une activité physique, quelle confiance auriez-vous dans votre capacité à y parvenir ? »

Il est préférable d'employer le conditionnel pour rendre la confiance un peu distincte de l'importance. La personne peut donner une estimation de sa capacité d'opérer un changement sans pour autant croire qu'il a de l'importance pour elle.

Suite à l'annonce du chiffre

Processus Idem

Quelques pistes pour développer la confiance à réaliser un changement

- Se souvenir des succès passé : rechercher des changements que le patient a fait de sa propre initiative

Ex : Quand, dans votre vie, vous est-il arrivé de mener à bien quelque chose que vous avez décidé ? Cela peut être quelque chose de nouveau que vous avez appris ou une habitude que vous avez abandonnée ou encore quelques changements significatifs que vous avez effectués dans votre vie.

Puis aller en profondeur dans les exemples :

- o *Qu'à fait la personne pour que cela marche ?*
- o *Quels obstacles a rencontré la personne ? Comment a-t-elle fait pour les surmonter ?*
- o *« A quoi la personne attribue t'elle son succès ? » (explorer ses ressources personnelles, savoir-faire et points forts)*

- Rechercher les forces personnelles : rechercher des caractéristiques personnelles positives, stables et inhérentes à la personne

Ex : « Que diriez de vous, quels sont vos points forts qui pourraient être utiles pour que vous réalisiez ce changement avec succès ? »

Voir tableau PDF caractéristiques

- Explorer les sources de soutien social

*Ex : Y-a-t-il des personnes sur qui le patient peut compter ?
De quelle manière ?*

Le bon moment appliqué à l'activité physique

La combinaison **Forte importance X Forte confiance** peut déclencher le changement.

- **Mais est-on prêt à le faire ?**

« C'est important pour moi de bouger plus, mais ce n'est pas actuellement ce qu'il y a de plus important. Ma priorité c'est de retrouver un emploi, CV, lettre de motivation, préparation d'entretien. Bref, Je n'ai pas le temps »

Notion de priorités et de valeurs intrinsèques