

L'entretien motivationnel (EM) est une méthode centrée sur le patient qui encourage le changement en explorant et résolvant l'ambivalence. En santé, il renforce la motivation interne pour des comportements sains comme l'adoption d'un mode de vie équilibré ou le sevrage tabagique.

Objectifs de l'entretien motivationnel

1. Explorer l'ambivalence

Les patients peuvent ressentir des tensions entre leur comportement actuel et leur désir de changement. En explorant cette ambivalence de manière empathique, le professionnel de santé peut identifier les motivations internes du patient.

Poser des questions ouvertes : "Comment voyez-vous votre santé en ce moment ?"

Evoquer les avantages et les inconvénients : "Quels seraient les avantages pour vous de faire ce changement ?"

2. Renforcer la motivation interne

L'accent est mis sur l'autonomie du patient. Plutôt que de dicter des changements, le professionnel encourage le patient à articuler ses propres motivations pour le changement.

Réflexions affirmatives : "Je remarque que vous avez déjà pris des mesures positives pour améliorer votre santé."

Explorer les raisons intrinsèques au changement : "Qu'est-ce qui vous motive à mener ce changement ?"

3. Élaborer un plan d'action

Collaborer avec le patient pour établir des objectifs concrets et des plans d'action réalisables. Il s'agit de transformer la motivation en action.

Poser des questions sur les étapes concrètes : "Quelles petites étapes pourriez-vous entreprendre cette semaine ?"

Développer des stratégies pour surmonter les obstacles : "Comment pourrions-nous gérer les défis potentiels ensemble ?"

Principes clés de l'entretien motivationnel

Empathie : Comprendre le point de vue du patient et refléter cette compréhension sans jugement.

Évocation : Encourager le patient à évoquer ses propres motivations pour le changement.

Résistance : Plutôt que de lutter contre la résistance, collaborer avec elle pour faciliter le changement.

Utiliser des expressions empathiques : "Je peux voir que faire ce changement est difficile pour vous."

Techniques utilisées en entretien motivationnel

1. Ouvrir les questions

Les questions ouvertes encouragent une discussion plus approfondie et favorisent l'expression des pensées du patient.

"Comment envisagez-vous votre santé dans les prochains mois ?"

2. Réflexions affirmatives

Elles renforcent la confiance du patient en sa capacité à changer.

"Vous avez déjà pris des mesures positives pour améliorer votre santé, et c'est remarquable."

3. Résumé réfléchi

Il démontre la compréhension du professionnel tout en récapitulant les idées du patient.

"Donc, si je comprends bien, vous envisagez de commencer à faire de l'exercice régulièrement pour améliorer votre bien-être global."

Source :

S. Rollnick, W. Miller, C. Butler, *Motivational Interviewing in Health Care: Helping Patients Change Behavior*, 2008.

B. Lundahl, B. Burke, *The effectiveness and applicability of motivational interviewing: A practice-friendly review of four meta-analyses*, 2009.

Se former : www.arca-sud.fr