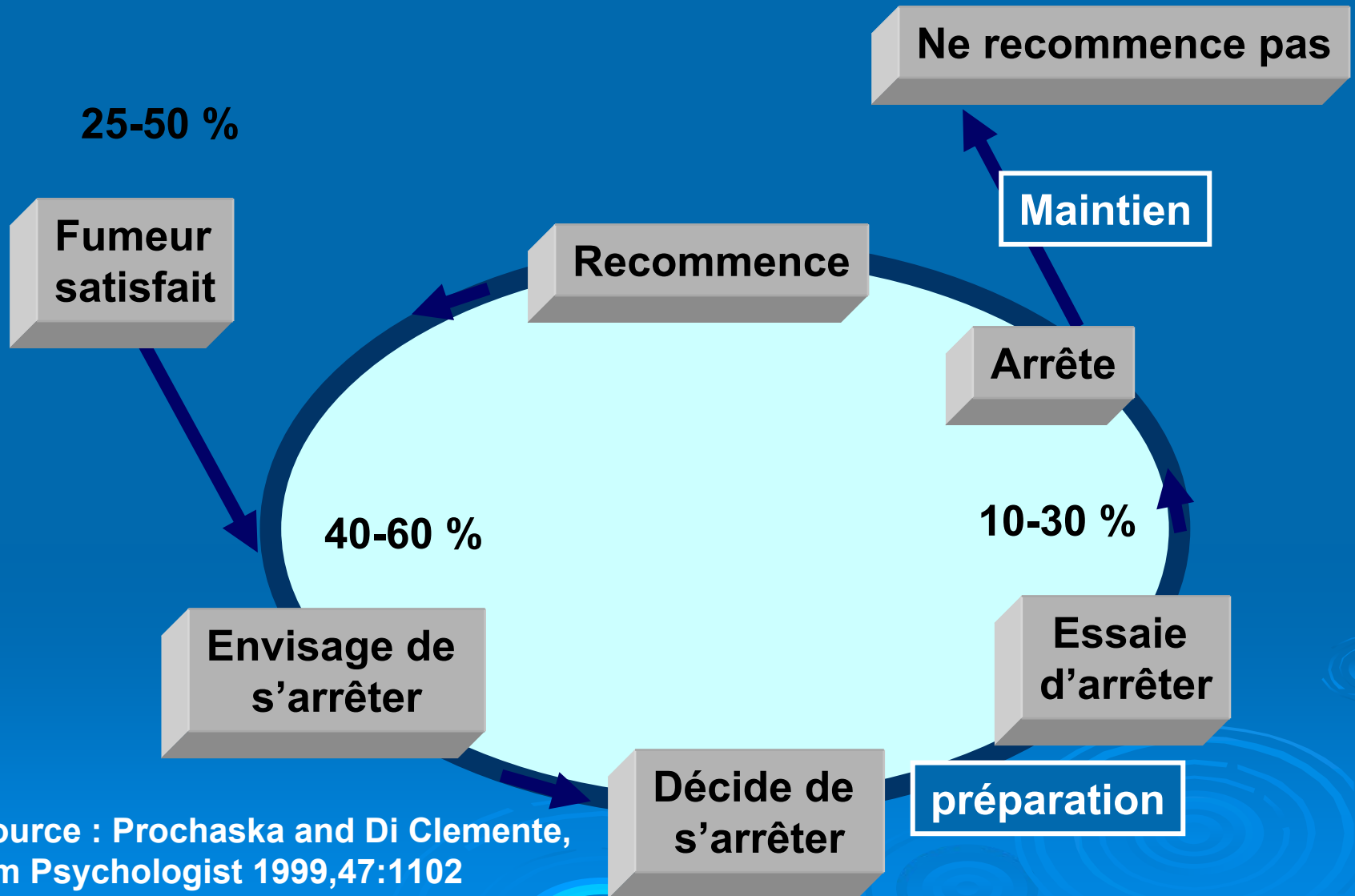
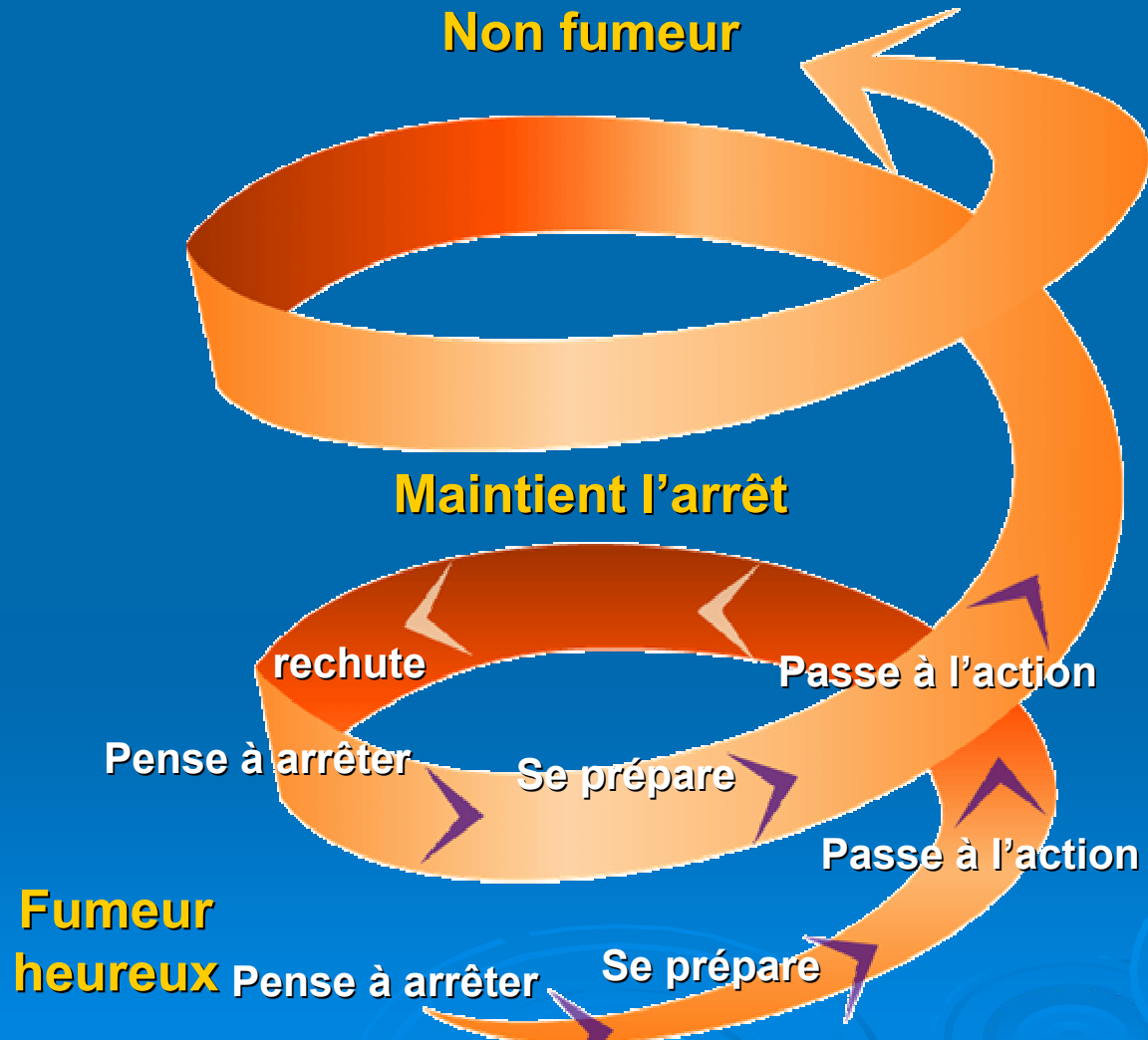


# Les stades de préparation à l'arrêt du tabac



Source : Prochaska and Di Clemente,  
Am Psychologist 1999,47:1102

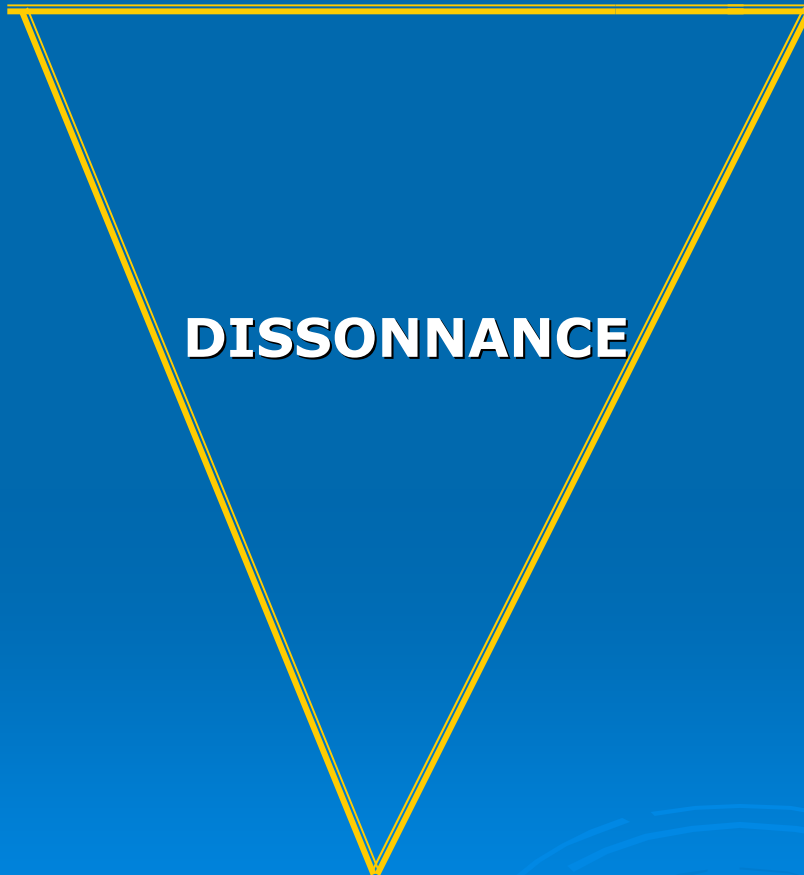
# La spirale du changement



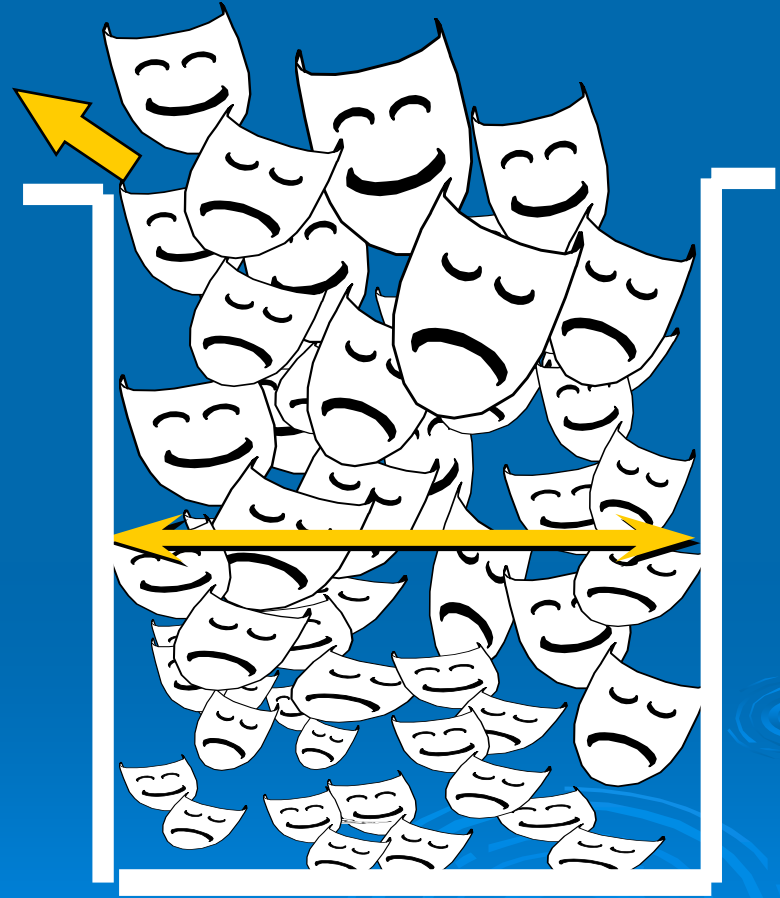
1. Prochaska JO, et al.. *Am Psychol* 1992; 47:1102-1114.

# La boîte à motivation

**DECISION D'ARRET**



**FUMEUR SATISFAIT**



# Les entretiens motivationnels

*Thérapie directive centrée sur le patient,  
visant à augmenter la motivation  
intrinsèque par l'exploration et la  
résolution de l'ambivalence*

# Les entretiens motivationnels

- Formalisation : W Miller, S Rollnick
- Inspiration : C Rogers, T Gordon
- Evaluation
  - Efficacité démontrée
  - traitement exclusif ou associé
  - alcoolisme / toxicomanies / hypertension / diabète / boulimie

# Les ingrédients du changement

importance

Décision

confiance



# Interventions motivationnelles

## Les objectifs

- prise de conscience du problème
- exploration de l'ambivalence
- levée des obstacles
- décision de changements
- choix des moyens pour y parvenir

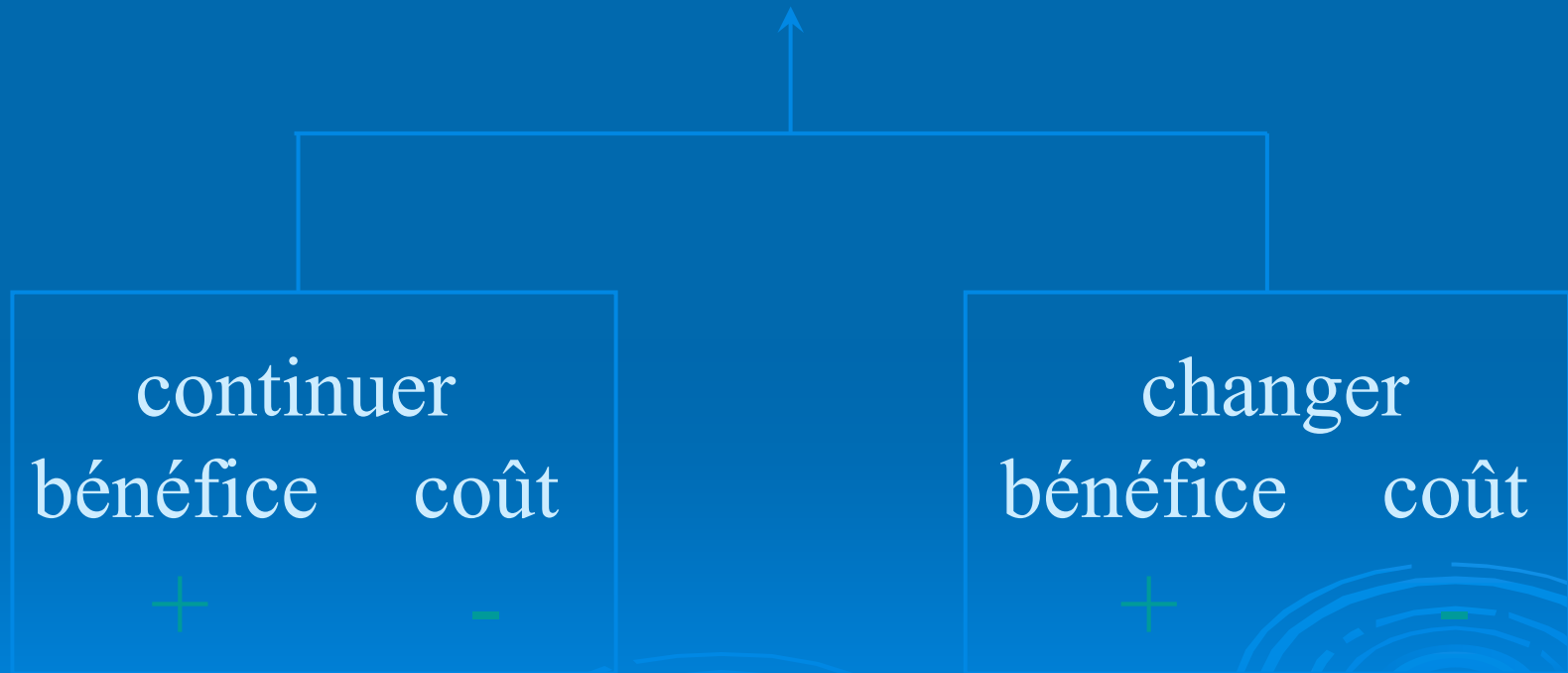
# Interventions motivationnelles

## Les principes

- manifester de l'empathie
- mettre le doigt sur les contradictions
- éviter l'affrontement
- ne pas forcer la résistance
- renforcer le sentiment d'efficacité personnelle
- renforcer le sentiment de liberté de choix



# Ambivalence : balance décisionnelle



# Le style confrontationnel renforce le déni

*expliquer*

*démontrer*

*prouver*

*impressionner*

*persuader*

ne doivent pas précéder la demande du  
patient

# Les pièges

- le piège des questions-réponses
- le piège de la confrontation
- le piège de l'expert
- le piège de l'étiquette diagnostique
- le piège de la focalisation d'emblée sur le problème
- le piège du jugement

# La résistance

- Rejet de l'expertise
- Interruption défensive
- Dénier
- Désintérêt

# Interventions motivationnelles

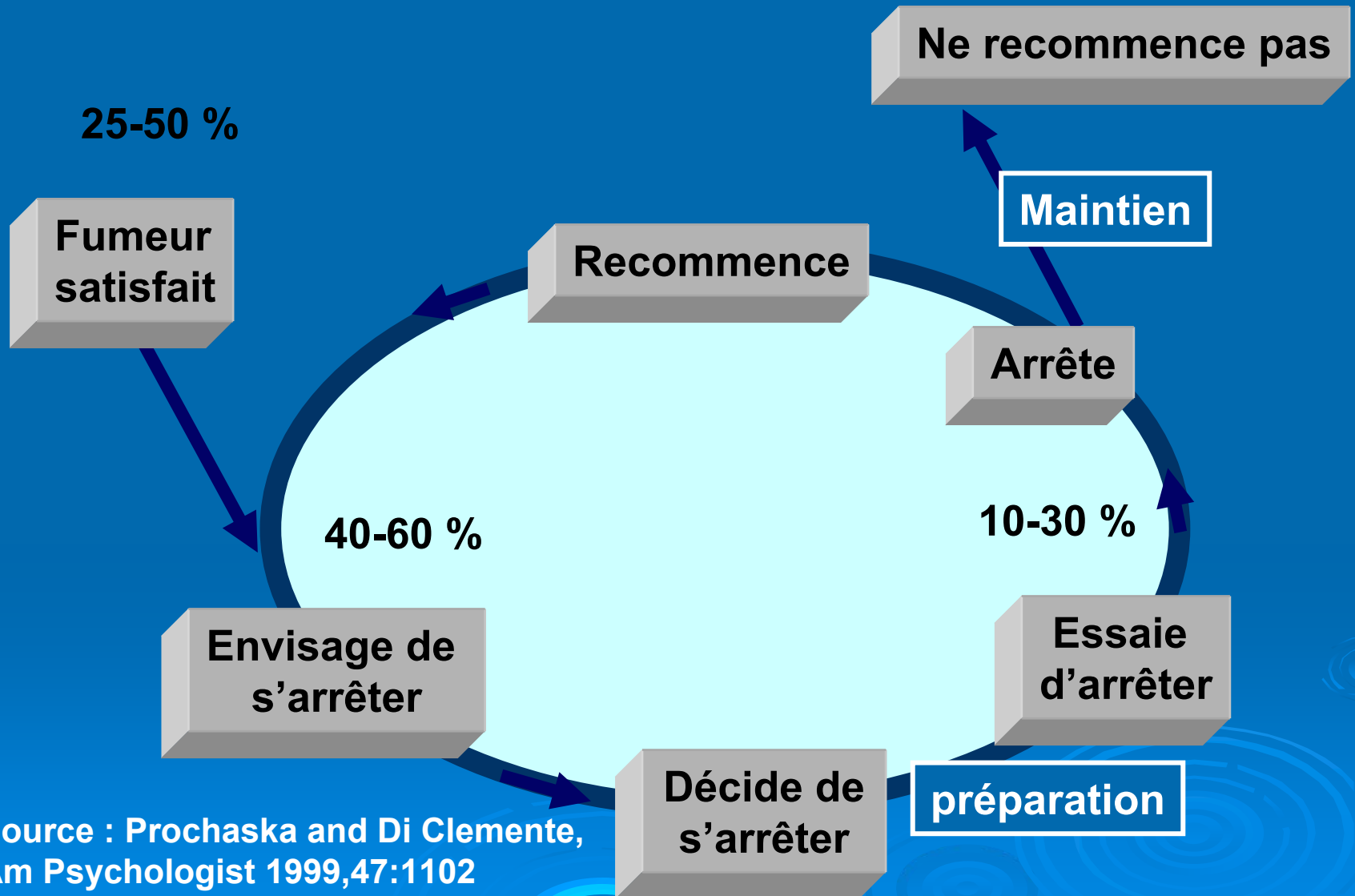
## Les stratégies principales

- questions ouvertes
- écoute en écho
- inciter les déclarations motivationnelles
- résumer

# Modèle transthéorique de changement

- **indétermination** : *y aurait-il un problème?*
- **intention** : *j'ai un problème ; il faudrait faire quelque chose.*
- **préparation** : *je vais faire quelque chose demain.*
- **action** : *assez parlé, agissons!*
- **consolidation** : *tenir bon, rester vigilant!*
- **rechute** : *que m'enseigne-t-elle?*

# Les stades de préparation à l'arrêt du tabac



Source : Prochaska and Di Clemente,  
Am Psychologist 1999,47:1102

# Indétermination

- Relation de confiance
- exploration (permission)
- feed-back (sans jugement)
- informations (et non pas conseils d'emblée)



# Intention

- exploration ambivalence
- balance décisionnelle
- responsabilisation (liberté de choix)
- sentiment d'efficacité personnelle
- déclarations motivationnelles

# Préparation

- clarification des objectifs
- menu de stratégies thérapeutiques
- conseils (permission)
- levée des obstacles
- annonce publique des intentions

# Action

- objectifs réalistes (petits pas)
- reconnaissance difficultés
- situations à haut risque
- support social

# Consolidation

- nouveaux renforçateurs
- changement style de vie
- sentiment d'efficacité personnelle
- maintien du contact thérapeutique
- plan d'urgence
- objectifs long terme

# Rechute

- enseignement de la rechute
- maintien du contact
- ré-engager dans le processus de changement

# Interventions

## motivationnelles : un style

- Le patient parle plus que vous
- Le patient parle activement de changement de comportement
- Vous écoutez avec attention, et dirigez doucement l'entretien au moment approprié
- Le patient semble réaliser certaines choses pour la première fois
- Le patient demande des informations et des conseils

# Interventions motivationnelles : un état d'esprit

- empathie
- résistance
- choix
- efficacité personnelle