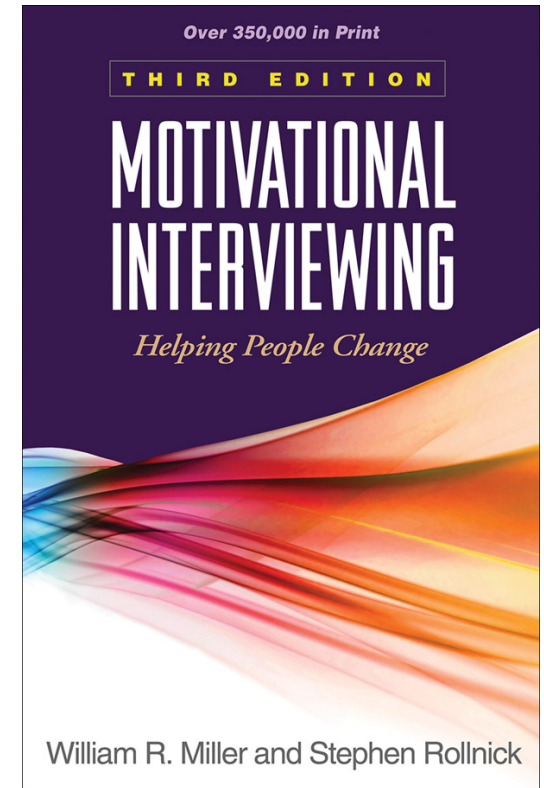


Comment aider nos patients à changer?

L'entretien motivationnel

Jean-Bernard Daeppen
Service de médecine des addictions, CHUV
Aigle, 29 mars 2019



L'entretien motivationnel

L'entretien motivationnel est une conversation collaborative autour du changement, centrée sur le patient, qui vise à renforcer la **motivation** et **l'engagement** du patient à changer

Données scientifiques en médecine dentaire

- > 1500 études randomisées publiées
 - Efficacité pour thérapie périodontique sur saignement, plaques et nettoyage interdentaire, métaanalyse (Koop SL, 2017)
 - Efficacité hygiène buccale chez alcoolo-dépendants (Dermen KH, 2014)
 - Efficacité arrêt tabac suggérée (Inoue G et al, 2016)
 - Carie à deux ans, enfants de 6 à 18 mois (Weinstein P et al, 2006)
 - Efficacité formation des médecins dentistes et techniciens (Faustino-Silva et al, 2019)
-

« J'aime boire. Quand je n'ai pas mon verre ça me manque et je ne pense qu'à ça. Mais parfois je me dis que je devrais arrêter. Je ne supporte pas d'être sous cette emprise, c'est comme si je ne contrôle plus rien. Mais ça me détend de boire, ça m'aide pour parler aux gens. Je ne sais pas quoi faire, je me sens coincé. J'en ai envie, mais ça me rend dingue. »

« J'aime boire. Quand je n'ai pas mon verre ça me manque et je ne pense qu'à ça. Mais parfois je me dis que je devrais arrêter. Je ne supporte pas d'être sous cette emprise, c'est comme si je ne contrôle plus rien. Mais ça me détend de boire, ça m'aide pour parler aux gens. Je ne sais pas quoi faire, je me sens coincé. J'en ai envie, mais ça me rend dingue. »

« J'aime boire. Quand je n'ai pas mon verre ça me manque et je ne pense qu'à ça. Mais parfois je me dis que je devrais arrêter. Je ne supporte pas d'être sous cette emprise, c'est comme si je ne contrôle plus rien. Mais ça me détend de boire, ça m'aide pour parler aux gens. Je ne sais pas quoi faire, je me sens coincé. J'en ai envie, mais ça me rend dingue. »

Discours-maintien:

tous les propos du patient
qui expriment la motivation
à ne pas changer



Discours-changement:

tous les propos du patient
qui expriment la motivation
à changer

Où se situe réellement l'ambivalence?



Système limbique

Cortex pré-frontal

Comment « motivons-nous » nos patients habituellement ?

- Pensez à une habitude de vie que vous souhaitez/devriez changer, mais que vous n'avez pas encore changée
- Décrivez cette habitude en quelques phrases
- 3 minutes pour convaincre votre interlocuteur de changer, qu'il soit ou non prêt à vous écouter.

Insistez sur:

- *pourquoi* il devrait changer
 - *comment* faire pour changer
- Puis inversez les rôles

Nuit blanche

- Coincé dans un problème, vous décidez d'en parler avec un ami autour d'un café
 - 2 listes:
 1. Caractéristiques de cette personne «idéale»
 2. Caractéristiques qui vous feraient sentir déçu, ennuyé, désengagé
 - Debrief
 - Liste 1: esprit EM
 - Liste 2: quels moyens pour être moins dans ces attitudes?
-

Réessayons...

- Pensez à une habitude de vie que vous souhaitez/devriez changer, mais que vous n'avez pas encore changée
- Décrivez cette habitude en quelques phrases
- Posez les **questions** suivantes à votre interlocuteur. À chaque question, **écoutez** sa réponse, **résumez** puis passez à la question suivante.

- Seriez-vous d'accord que nous passions un moment à discuter de cette habitude de vie?
- Racontez-moi comment ça se passe habituellement.

Résumez

- Si un jour, même lointain, vous décidiez de modifier quelque chose par rapport à cette habitude, qu'est ce que ça pourrait être?
- Qu'est ce qui fait que ce serait important pour vous de changer?

Résumez

- Quels seraient les avantages que vous pourriez en retirer?

Résumez

- Si vous décidiez de faire ce changement, comment pourriez-vous vous y prendre?

Résumez

- A présent, que faites-vous de tout cela? Comment voyez-vous la suite?

Résumez



L'entretien motivationnel

Outils

Questions ouvertes

Ecoute réflexive

Valorisations

Résumés

Planifier
comment changer?

Évoquer
pourquoi changer?

Focaliser
quel changement?

Créer un lien de confiance
entrer dans le monde du patient

« J'aime boire. Quand je n'ai pas mon verre ça me manque et je ne pense qu'à ça. Mais parfois je me dis que je devrais arrêter. Je ne supporte pas d'être sous cette emprise, c'est comme si je ne contrôle plus rien. Mais ça me détend de boire, ça m'aide pour parler aux gens. Je ne sais pas quoi faire, je me sens coincé. J'en ai envie, mais ça me rend dingue. »

- Qu'est-ce que vous aimez dans le fait de boire?
- Qu'est ce qui fait que c'est difficile de parler aux gens quand vous n'avez pas bu?
- Pourquoi vous n'arrivez pas à arrêter?
- Vous êtes stressé.



**Discours-
maintien**

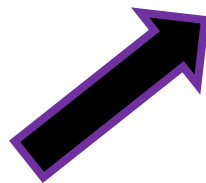
- Qu'est-ce qui vous fait dire que vous devriez arrêter de boire?
- Qu'est-ce que ça vous apporterait d'y arriver?
- Garder le contrôle, ça veut dire quoi?
- Ce serait vraiment important pour vous de vous défaire de cette emprise.



**Discours-
changement**

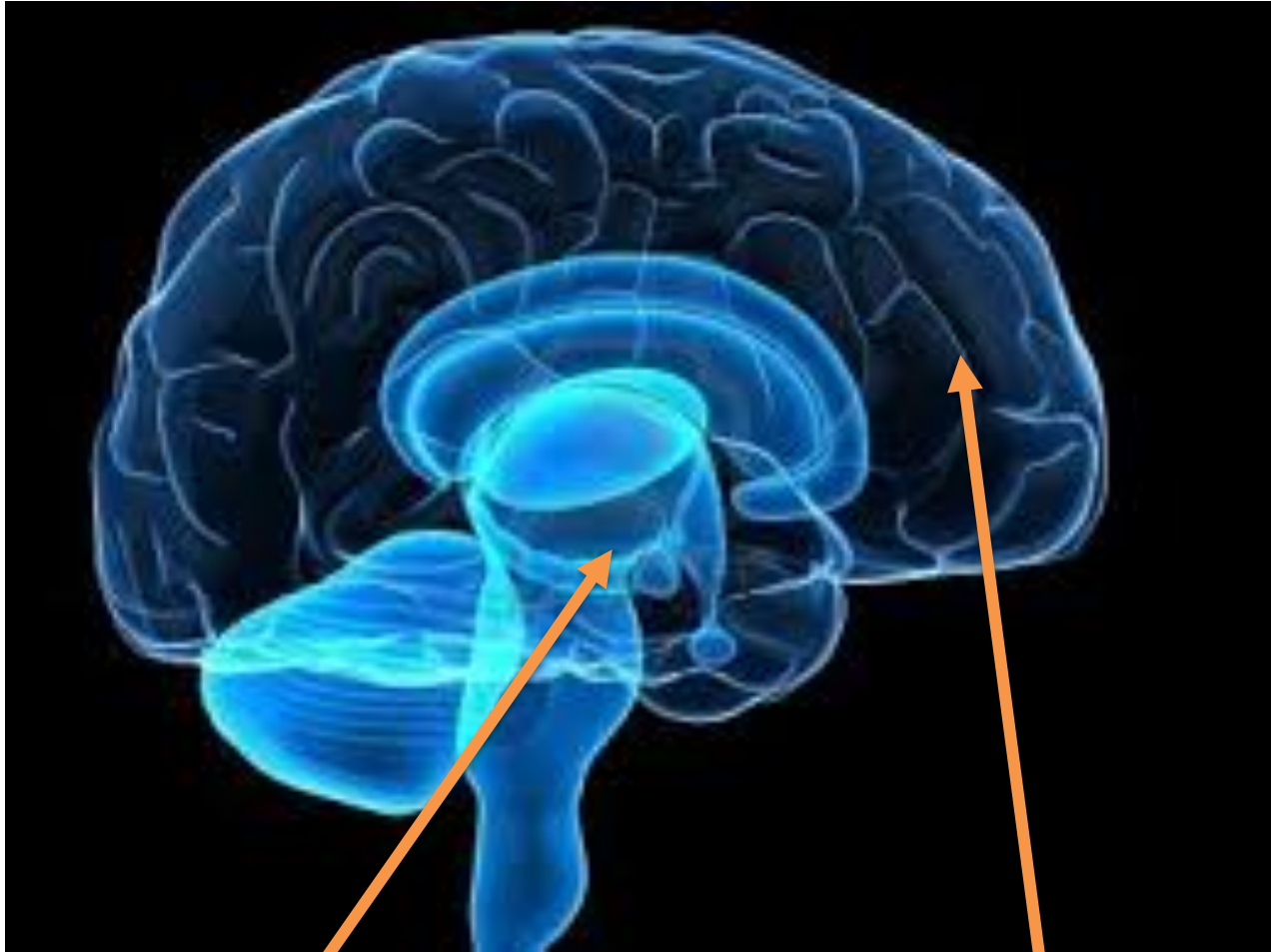
Quelques points clé

- Discours-maintien et discours-changement s'entremêlent: c'est l'ambivalence
- En tant que professionnels, on a plus souvent l'habitude de repérer et d'explorer ce qui pose problème (discours-maintien)
- Notre comportement influence celui du patient
- Écouter est essentiel
- On peut s'entraîner à repérer, explorer et renforcer le discours-changement



motivation/engagement

Où se situe réellement l'ambivalence?



Système limbique

Cortex pré-frontal

Qu'est ce que l'entretien motivationnel?

1. Une conversation **autour du changement**
2. avec une **finalité** particulière (susciter et renforcer la motivation personnelle à changer)
3. orienté vers un **objectif** (le changement)

Qu'est ce que l'entretien motivationnel?

5. L'EM est une **collaboration**
6. qui permet au patient d'**évoquer** ses propres motivations à changer
7. tout en soutenant son **autonomie**

Qu'est ce que l'entretien motivationnel?

8. L'EM a recours à des **compétences** de communication particulières
9. L'EM est attentif à certaines formes de **langage** (suscite et renforce le **discours-changement** du patient)

Merci de votre attention

jean-bernard.daeppen@chuv.ch