

## L'entretien motivationnel un premier pas vers le changement des habitudes de vie

**Nathalie Nadon**, inf., M. Sc.inf., infirmière praticienne spécialisée soins aux adultes,  
Direction de l'enseignement et de l'Académie CHUM (DEAC-RC)

Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)

19<sup>e</sup> Congrès annuel de la SSVQ  
21-23 novembre 2019  
Québec

# Divulgarion des conflits d'intérêts

Aucun conflit d'intérêt ou biais commercial



QUALITÉ

INTÉGRITÉ

INNOVATION

COLLABORATION

PERFORMANCE

**1,7 MILLION  
D'ADULTES  
OBÈSES<sup>1</sup>**



**LA  
PRESSE  
CA**

**Plus de 40% des décès liés au  
tabac dus à des maladies  
pulmonaires**

**LE JOURNAL  
DE MONTRÉAL**

**La sédentarité, ça peut être  
mortel**



# J'ai le sentiment de...

Que ça ne donnera rien  
Que je ne sais pas par quel bout prendre ça

J'éprouve...

Du découragement...  
de l'impuissance...



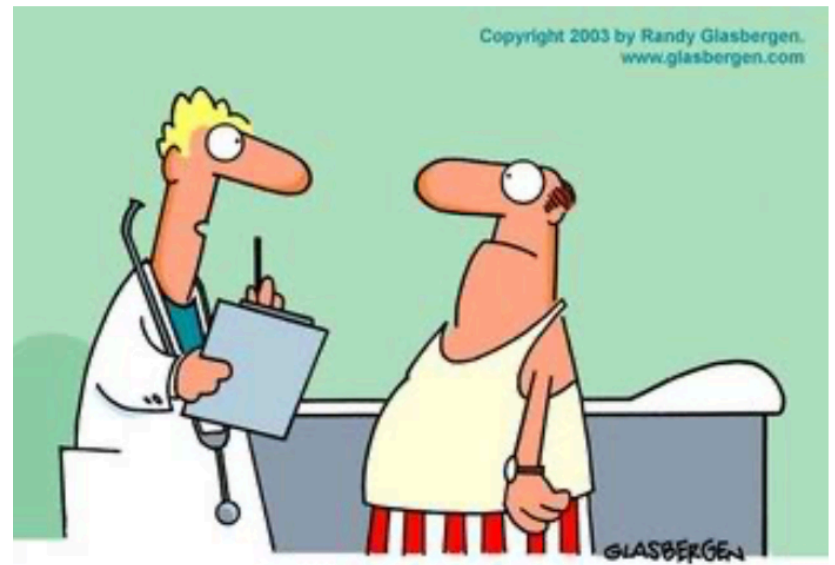
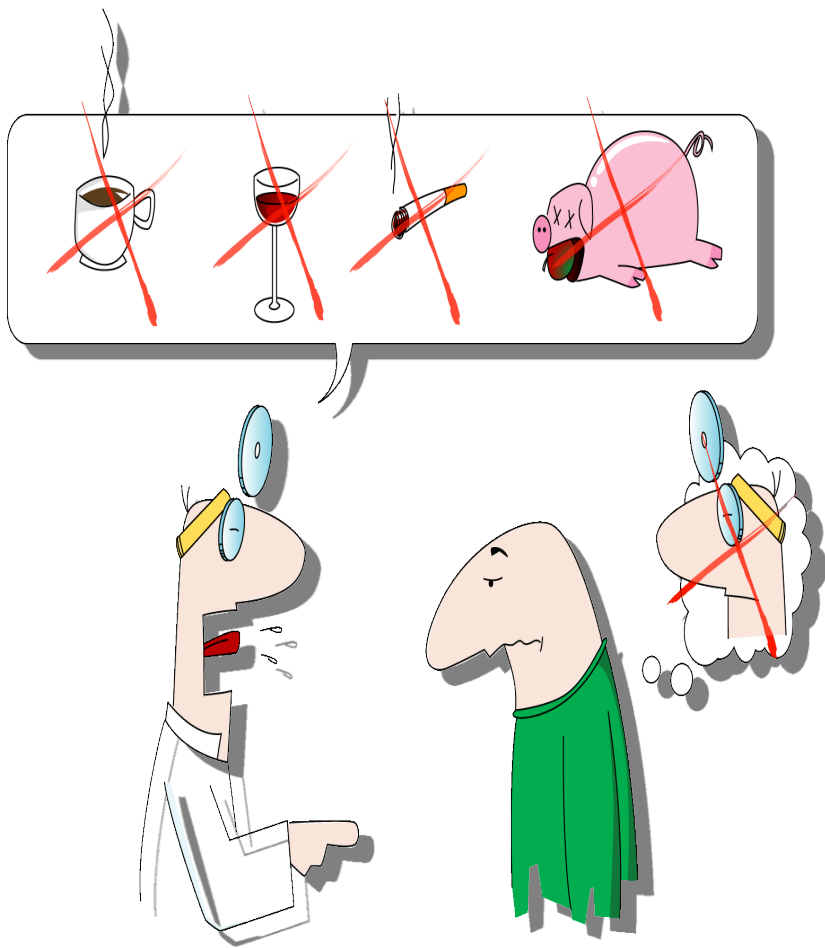
QUALITÉ

INTÉGRITÉ

INNOVATION

COLLABORATION

PERFORMANCE



**"What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?"**

# Vidéo 1



QUALITÉ

INTÉGRITÉ

INNOVATION

COLLABORATION

PERFORMANCE

# Ça prend de la motivation pour changer nos habitudes

- Avoir envie, y accorder de l'importance
- Se sentir capable
- Être prêt



# Tenter d'autres approches

## Prochaska

- Modèle qui vise à déterminer la disposition d'une personne à changer un comportement problématique
- Objectif: Progression des personnes à travers les différentes étapes dans le but de changer le comportement

## Entretien motivationnel

- Méthode collaborative centrée sur le patient visant à ↑ la motivation intrinsèque au changement par la résolution de l'ambivalence
- Objectif: Évaluer et intervenir
  - La conviction – intérêt personnel
  - La confiance – barrières, ses stratégies

Prochaska et Diclemente (1982). Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51 (3), p. 390-395.  
Miller, R. W. & Rollnick, S. (2006). L'entretien motivationnel. Aider la personne à engager le changement.





# 1. Évaluer l'étape du changement

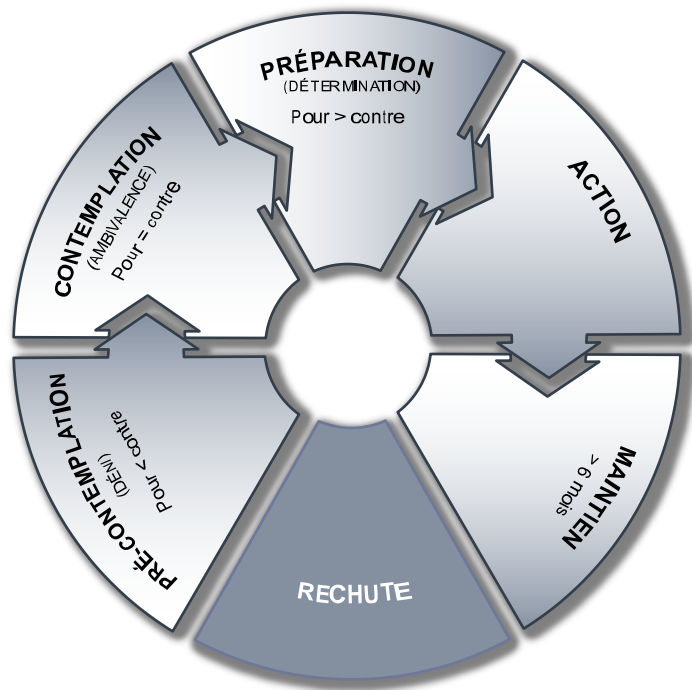
## Modèle de Prochaska

Établir le but de l'intervention



# Modèle Prochaska

## Étapes du changement de comportement

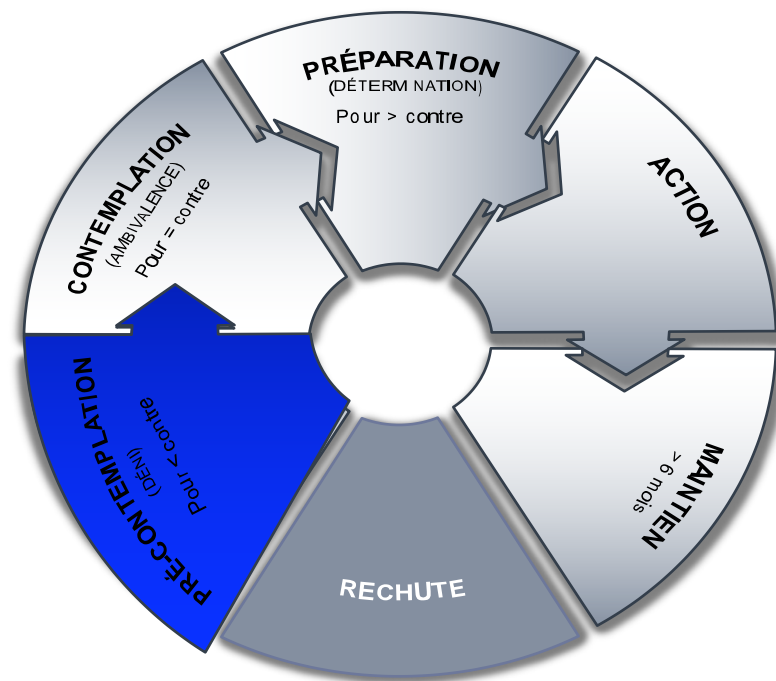


**Avez-vous déjà pensé...**  
**À cesser de fumer?**  
**À faire de l'exercice?**

# Avez-vous déjà pensé à cesser de fumer?

« Je suis toujours seule; mes enfants habitent à l'extérieur.  
La cigarette c'est tout ce qu'il me reste pour me désennuyer...! »

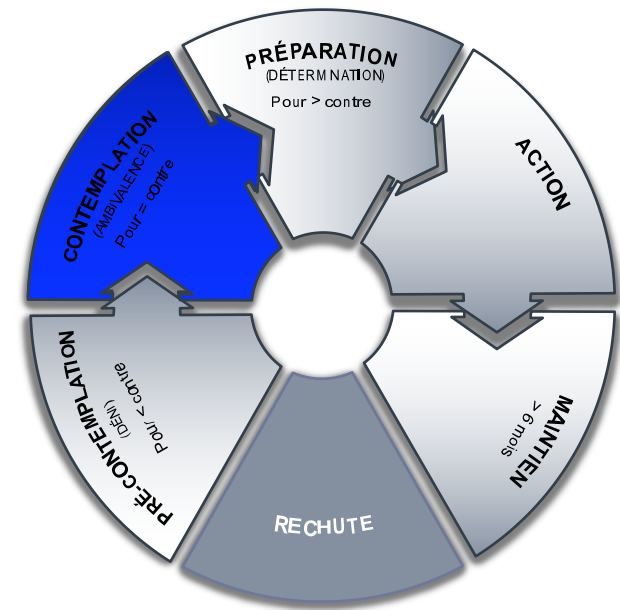
À quelle étape  
en est cette patiente?



# Avez-vous déjà pensé à faire un peu d'exercice?

« Je le sais que ça m'aiderait, mais je manque de temps! C'est difficile de mettre ça à l'horaire »

À quelle étape est ce patient?



# Modèle Prochaska

**SUCCÈS ≠ ACTION**



Cheminement d'un stade à l'autre



↓ Frustration pour l'intervenant

# Modèle Prochaska

Pré-contemplation → Action: rare

- Cheminement trop rapide
- Peu efficace ou moins durable
- Souvent associé à un changement sur « une grosse peur »

80% chemine d'une étape vers une autre

20% ne chemine pas

**Cheminer dans une même étape est aussi possible**



**La seule identification de l'étape du changement  
améliore l'efficacité du travail d'équipe!**

## **Membres de l'équipe :**

médecin – pharmacien – infirmière – nutritionniste  
kinésologue – psychologue – physiothérapeute – travailleur social

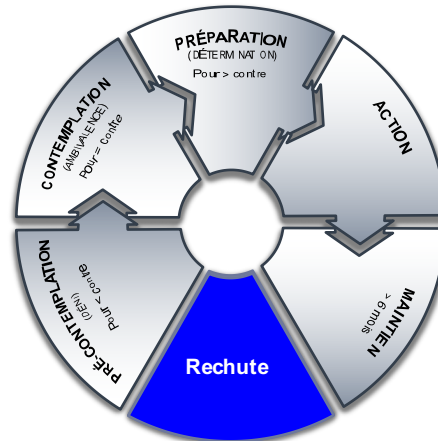
Le professionnel (vers qui le patient a été dirigé pour une consultation) doit **en premier lieu évaluer l'étape à laquelle se situe le patient**, puis **amener le patient à l'étape de la préparation** avant d'entreprendre des programmes (barrières et stratégies) spécifiques à son expertise (diète, exercices, trucs pour améliorer l'observance thérapeutique, etc.)



# Modèle Prochaska

## RECHUTE

Chassez la culpabilité!  
Apprendre de l'expérience





# Modèle Prochaska

**Est-ce que je peux me  
tromper de stade?**

**“OUI”**

**D'où l'importance d'évaluer  
le degré de conviction du patient à changer**



## 2. Évaluer la conviction et la confiance du patient

### Entretien motivationnel

Établir la cible de l'intervention



# Principes entretien motivationnel

- Faire preuve d'**EMPATHIE, NON-JUGEMENT**
- Réduire l'**AMBIVALENCE**
- Développer la **DIVERGENCE**
- Rouler avec la **RÉSISTANCE**
- Renforcer le sentiment d'**EFFICACITÉ PERSONNELLE**

# Cible de l'intervention

## Conviction

**Reconnaissance des avantages  
d'un changement de comportement**

## Confiance

**Sentiment d'être capable  
de modifier un comportement**



# Conviction

## Avantages

Conviction



« Si vous décidiez de ....  
Quels avantages en tiriez-vous? »

Keller VF. & White, MK. (1997). JCOM, 4(6), p.33-6.

Miller WR et al.(1991 ). Motivational Interviewing: Preparing People to Change Addictive Behavior.  
New York, NY: Guilford Press.



QUALITÉ

INTÉGRITÉ

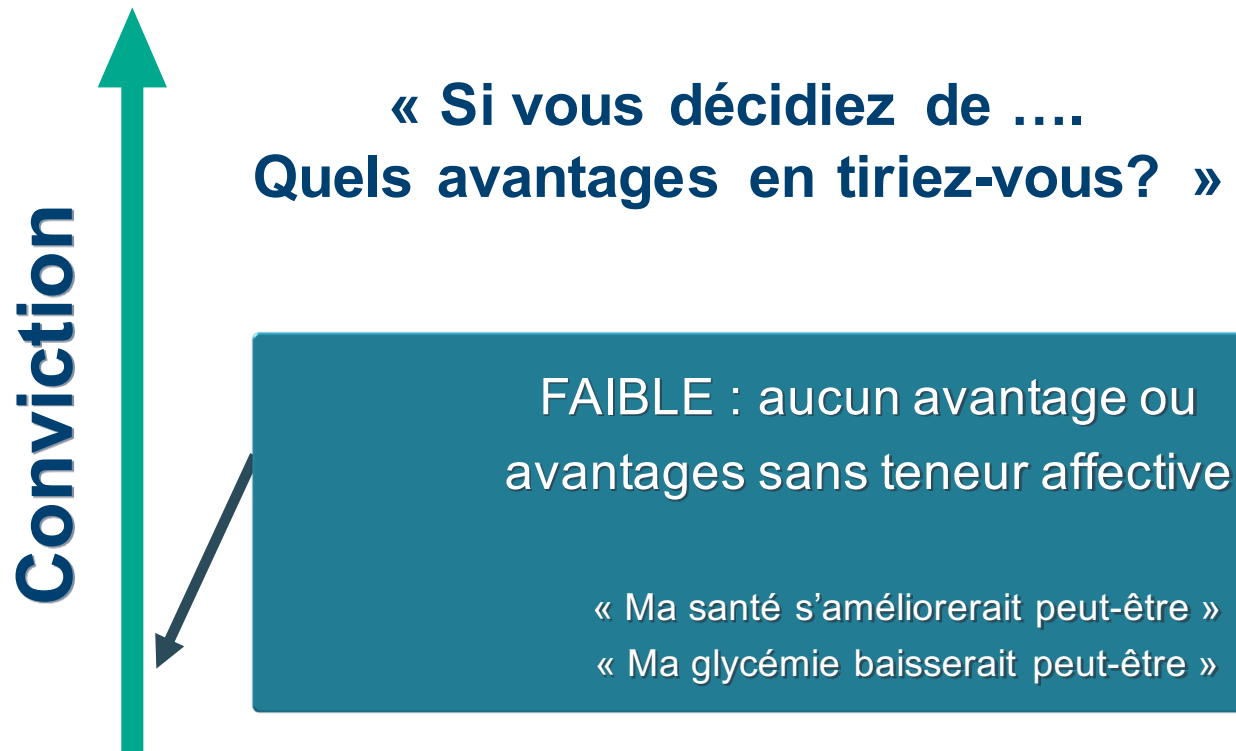
INNOVATION

COLLABORATION

PERFORMANCE

# Conviction

## Avantages



# Conviction

## Avantages



# Confiance

« Je peux le faire »

**« Si vous décidiez de .....  
Pensez-vous que vous pourriez y arriver? »**



**Confiance**



QUALITÉ

INTÉGRITÉ

INNOVATION

COLLABORATION

PERFORMANCE



# Confiance

« Je peux le faire »

« Si vous décidiez de .....  
Pensez-vous que vous pourriez y arriver? »

FAIBLE :

Sentiment d'impuissance

« Dès que je cesse de fumer, je prends du poids  
Alors, je recommence à fumer! »

**Confiance**



QUALITÉ

INTÉGRITÉ

INNOVATION

COLLABORATION

PERFORMANCE

# Confiance

« Je peux le faire »

« Si vous décidiez de .....  
Pensez-vous que vous pourriez y arriver? »

FORTE : Confiance immuable

*« C'est certain que je trouverais le temps  
pour faire de l'exercice »*

**Confiance**



QUALITÉ

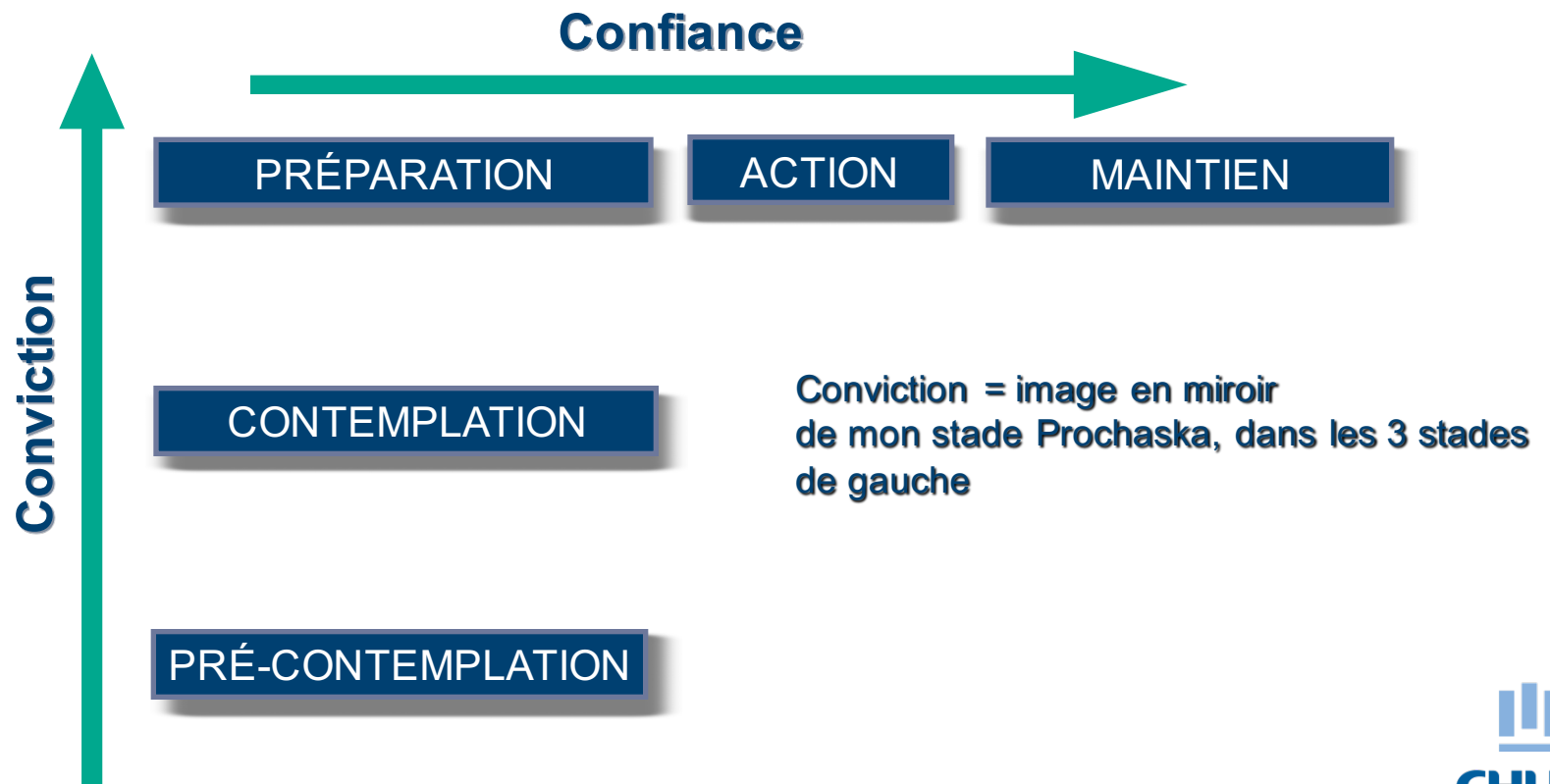
INTÉGRITÉ

INNOVATION

COLLABORATION

PERFORMANCE

# Intégration des deux modèles



# Structure de l'approche visant un changement de comportement

## Phase d'évaluation

### 1. Prochaska

Étape du changement actuel



Étape de changement visé  
*Avez-vous déjà pensé à ...?*

### 2. Entretien motivationnel

- Conviction
- Confiance

Permet de déterminer la cible de l'intervention  
*Si vous décidiez de... quels seraient les avantages?*  
*Si vous décidiez de... pourriez-vous y arriver?*

## Phase d'intervention

- Conviction (Motivation intrinsèque) - Confiance (barrière/stratégies)

Établir un plan d'action



# Vidéo 2



QUALITÉ

INTÉGRITÉ

INNOVATION

COLLABORATION

PERFORMANCE

"Il n'y a pas de  
réussite facile ni  
d'échecs  
définitifs"

MARCEL PROUST

# Références

Bédard, J. Mentorat pour un changement de comportements: défis contemporains. Notes de cours

Bennett,S.J., Milgrom, L.B., Champion, V., Huster, G.A. (1997). Beliefs about medication and dietary compliance in people with heart failure: An instrument development study. Heart & Lung - The Journal of Critical Care, vol. 26 (4), p. 273-279

Bridle C, Riemsma RP, Pattenden J, and al. A (2013). Systematic review of the effectiveness of health behavior interventions based on the transtheoretical model. DARE. University of York.

Diclemente & al. (1991). Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59 (2), p. 295-304.

Dubeau, R. (2005). De l'assiduité au traitement à la modification de comportement. Notes de cours.

Hepell, S. & Nadon, N. (2006). Adhérence au traitement. Chronicoeur. 3 (2) p.4.

Keller VF. & White, MK. (1997). Choices and Changes: A new model for influencing patient health behavior. JCOM, 4(6), p.33-6.

Miller, R.W. & Rollnick, S. (2014). The effectiveness and ineffectiveness of complex behavioral interventions: Impact of treatment fidelity. Contemporary Clinical Trials (37) pp. 234–241

Miller, R.W, Rollnick, S. (2014). Miller WR et al.(1991). Motivational Interviewing: Preparing People to Change Addictive Behavior. New York, NY: Guilford Press.

Miller, R. W. & Rollnick, S. (2013). L'entretien motivationnel. Aider la personne à engager le changement. 2<sup>e</sup> édition. InterÉditions-Dunod Paris

Mullahy, C. M. (2005). The Challenge of Noncompliance for Case managers. The Case manager, March-April. pp. 52-54

Paul, C. S. & Sneed, V.N. (2004). Strategies for behavior change in patients with heart failure. American Journal of Critical Care, 13 (4), p. 305-313.

Rollnick, S., Miller, W.R. & Butler, C.C. (2009). Pratique de l'entretien motivationnel. Communiquer avec le patient en consultation. Interéditions-Dunod. Paris

Sissoko, H. (2008). Intervenir auprès des patients hospitalisés fumeurs. Notes de cours. Direction Santé publique de Montréal (2008).

Tremblay, J. & Simoneau H. (2010). Trois modèles motivationnels et le traitement de la dépendance aux substances psychoactives. Drogues, santé et société 7(1) 165-210.

