



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^e Congrès annuel de la SSVQ
21-23 novembre 2019
Québec

Divulgation des conflits d'intérêts

Aucun conflit d'intérêt ou biais commercial



QUALITÉ

INTÉGRITÉ

INNOVATION

COLLABORATION

PERFORMANCE

**1,7 MILLION
D'ADULTES
OBÈSES¹**



**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...



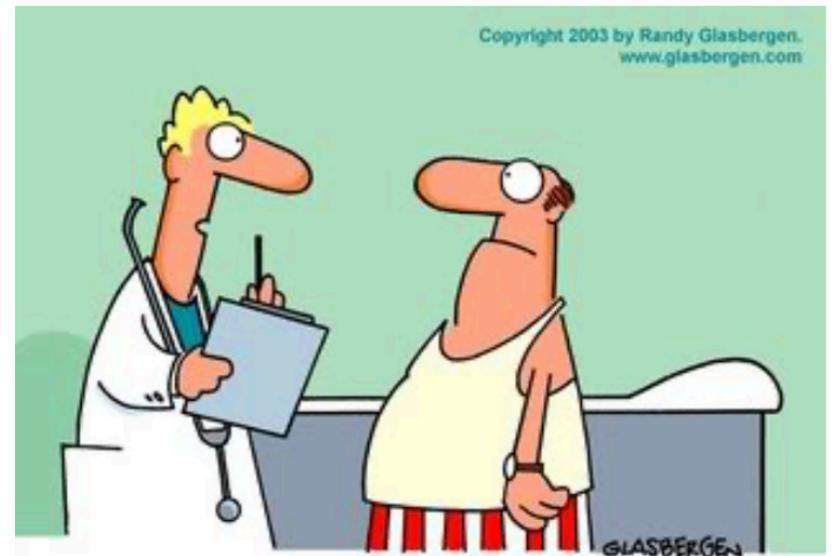
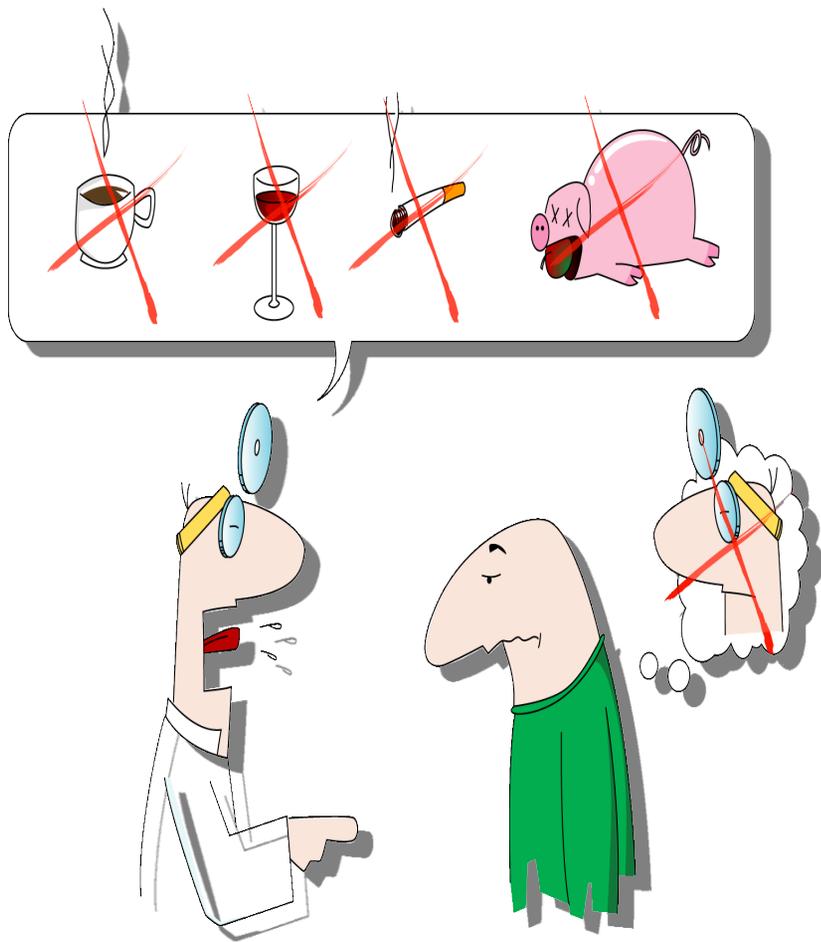
QUALITÉ

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

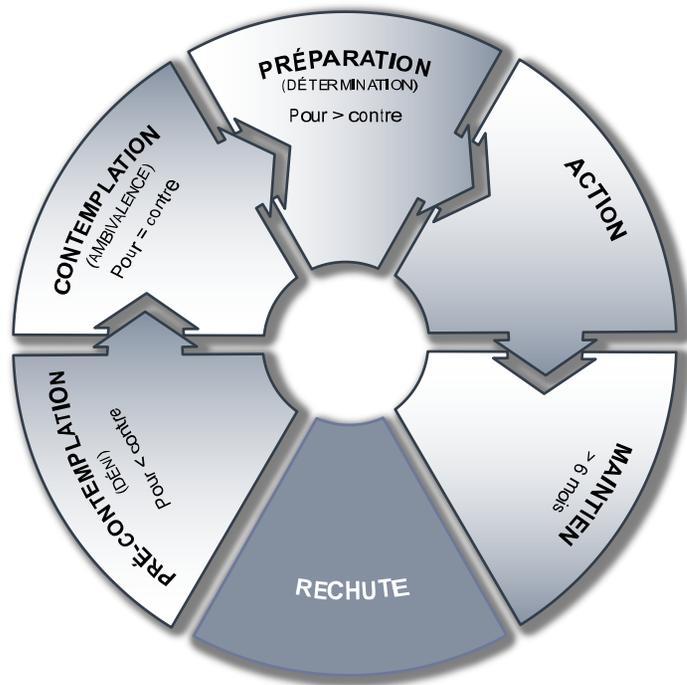
Modèle de Prochaska

Établir le but de l'intervention



Modèle Prochaska

Étapes du changement de comportement

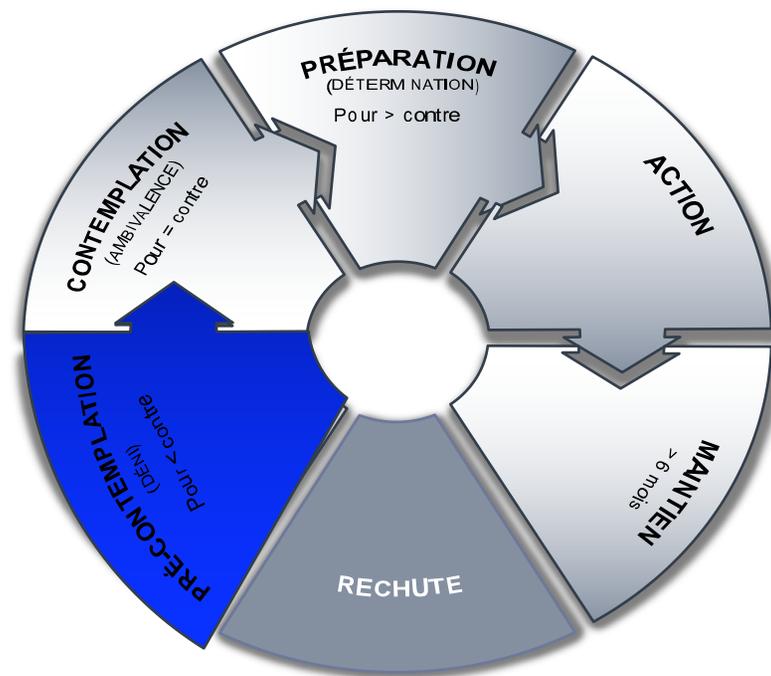


Avez-vous déjà pensé...
À cesser de fumer?
À faire de l'exercice?

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...! »

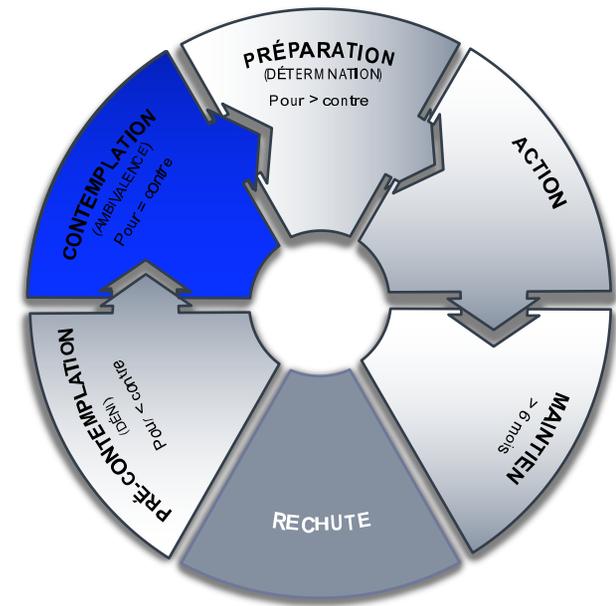
À quelle étape
en est cette patiente?



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

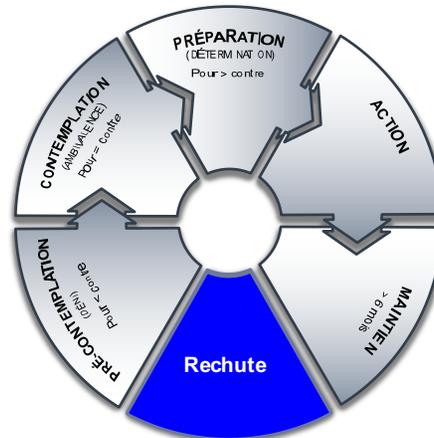
Le professionnel (vers qui le patient a été dirigé pour une consultation) doit **en premier lieu évaluer l'étape à laquelle se situe le patient**, puis **amener le patient à l'étape de la préparation** avant d'entreprendre des programmes (barrières et stratégies) spécifiques à son expertise (diète, exercices,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

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2006) L'entretien motivationnel



QUALITÉ

INTÉGRITÉ

INNOVATION

COLLABORATION

PERFORMANCE

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

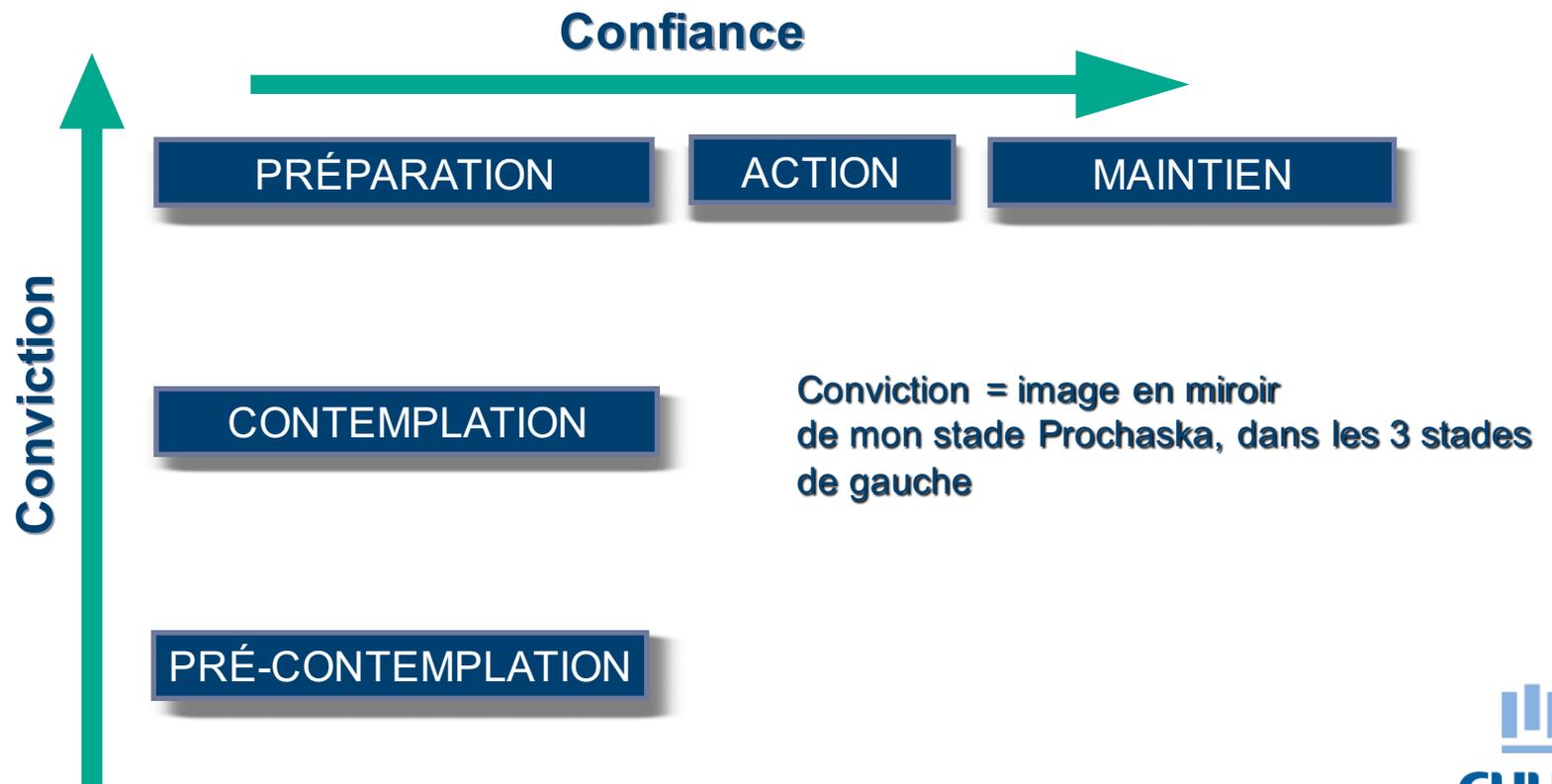
INTÉGRITÉ

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^e 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.

