

Les principes de l'entretien motivationnel

Exprimer de l'empathie	<p>L'acceptation facilite le changement</p> <p>L'écoute réflexive maîtrisée est fondamentale</p> <p>L'ambivalence est normale</p>
Développer la divergence	<p>Le fumeur doit présenter ses arguments en faveur du changement plutôt que le soignant</p> <p>Le changement est motivé par la perception d'une divergence entre le comportement présent et les objectifs ou les valeurs de la personne</p>
« Rouler » avec la résistance	<p>Eviter le plaidoyer pour le changement</p> <p>Ne pas s'opposer directement à la résistance</p> <p>Inviter à considérer de nouveaux points de vue sans les imposer</p> <p>La personne est la source première des réponses et des solutions</p> <p>La résistance est un signal pour le professionnel de changer d'attitude</p>
Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle	<p>Le crédit que s'accorde une personne quant à sa capacité de changement est un élément important de la motivation</p> <p>C'est la personne et non le soignant qui est responsable du choix et de la réalisation du changement</p> <p>Le crédit accordé par le soignant aux capacités de changement de la personne constitue une « prédiction induisant sa réalisation »</p>