

Entretien motivationnel et douleur chronique

PSYCHOSOCIAL

Séléna Fréchette, étudiante à la maîtrise en travail social.

Supervisée par Dre Anne-Marie Pinard.



Chaire de leadership en enseignement
sur la douleur chronique – MEDISCA

Qu'est ce que l'EM ?

Définition et utilisation.

1) Définition

- « Style de communication collaboratif et centré sur le patient » (Miller et Rollnick, 2013).
- Émergence de motivations intrinsèques par l'exploration et la diminution de l'ambivalence.

2) Pourquoi l'utiliser ?

- Modifier ou adopter un comportement favorable à sa santé.
- Mettre en place des stratégies de gestion de la douleur
- Changer un ou plusieurs aspects de son mode de vie.
- Augmenter et maintenir son adhérence au traitement.

Comment utiliser l'EM ?

Les trois piliers.

L'esprit

- 1) **Le partenariat.** Collaborer activement entre deux experts.
- 2) **Le non-jugement.** Écouter activement le patient, comprendre son point de vue, respecter son autonomie, reconnaître ses efforts et sa prise de décisions.
- 3) **Altruisme.** Promouvoir activement le bien-être de l'autre et la priorité aux besoins de l'autre.
- 4) **Évocation.** Aider le patient à exprimer les raisons du changement et découvrir ses forces (non ses déficits).

Le processus

- 1) **La planification.** Accompagner vers un plan.
- 2) **L'évocation.** Susciter les compétences, les expériences, les succès du patient.
- 3) **La focalisation.** Amener la personne à nommer son objectif.
- 4) **L'engagement.** Créer une relation.

Les savoirs-faire (OuVER)

- 1) **Questions ouvertes.** Élaborer davantage, amenant le patient à réfléchir et s'exprimer.
- 2) **Valorisation.** Encourager le patient à reconnaître ses qualités et ses réussites.
- 3) **Écoute réflexive.** Utiliser des reflets (surtout complexes), reformuler les dires du patient et en traduire le sens.
- 4) **Résumé.** Synthétiser les idées du patient pour valider votre compréhension et faire des bilans des apprentissages réalisés.

Explorer l'ambivalence.

Profil motivationnel du patient.

Porter une attention particulière à l'**importance** et la **confiance** de changer

Ensemble des dires du patient dans lesquels il exprime des arguments en faveur du changement.

4 sous-ensembles :

- Désirs
- Capacités
- Raisons
- Besoins

Augmenter les arguments en faveur du **discours-changement**

Limiter les arguments en faveur du **discours-maintien**.

Ensemble des dires du patient qui vont dans le sens du maintien et du non-changement.

Les stratégies de l'EM.

Évoquer le changement

Utiliser les savoirs favorisant l'évocation

- Utiliser l'écoute réflexive.
- Posez des questions ouvertes.
- Explorer les valeurs.
- Éviter les conseils non sollicités.
- Etc.

Stimuler la prise de conscience

- Questionner les extrêmes.
- Regarder en arrière.
- Regarder vers l'avant par la question miracle.
- Explorer les objectifs et les valeurs.

Soulever le doute

Questionnement socratique.

Explorer l'ambivalence

Balance décisionnelle

Demander au patient :

- d'élaborer les avantages et désavantages.
- de résumer les divergences entre la situation actuelle et désirée.

Écart entre l'actuel et le désiré

- Approfondir les divergences entre le comportement actuel et les valeurs/buts/objectifs/etc.
- Utiliser l'échelle d'importance.

Renforcer le sentiment d'auto-efficacité

- Souligner les succès passés.
- Regarder en avant un pas à la fois.
- Utiliser l'échelle de confiance.
- Valoriser les ressources internes et l'autonomie.

RÉFÉRENCES SUGGÉRÉES

- Aguerre C, Bridou M, Laroche F, Csillik A & Jensen M. Spécificités de l'entretien motivationnel dans le cadre d'une prise en charge cognitivo-comportementale de la douleur chronique. L'Encéphale. 2015;41(6):515-20.
- Dumont J & Stitou M. Chapitre 5. Le discours-changement. Dans : Jacques Dumont (éd.), Entretien motivationnel en soins infirmiers: En 48 notions (pp. 53-59). Paris: Dunod. 2019.
- Fortini C & Daepfen J. L'entretien motivationnel : développements récents. Psychothérapies.2011;31:159-165.
- Miller WR & Rollnick S. L'entretien motivationnel, aider la personne à engager le changement, 2e édition. InterEditions, Paris. 2013.
- Miller WR, Rollnick S & Butler C. Motivational Interviewing in health care. Helping patient change behavior. The Guilford Press, New York. 2008.

Chaire de leadership en enseignement sur la douleur chronique – MEDISCA
Faculté de médecine de l'Université Laval
© Tous droits réservés 2022

