



Nos patients fument !

Ils voudraient arrêter...
mais sont tellement ambivalents,
comment les aider ?

Découvrez la balance décisionnelle
et l'entretien motivationnel

Les témoignages de patients que vous lirez ici ont été récoltés par des intervenants d'une quinzaine de maisons médicales. L'ensemble des témoignages recueillis a été analysé par un chercheur de la Fédération des maisons médicales ; les résultats de ce travail ont été publiés dans la revue *Santé conjugulée* n°45 de juillet 2008, disponible sur le site www.maisonmedicale.org.

Ce travail, ainsi que la réalisation d'actions relatives au tabagisme en maison médicale, ont été réalisés dans le cadre d'un projet soutenu par la Région wallonne.

Cette brochure a été réalisée par

*Marianne Prévost, sociologue de la santé, Fédération des maisons médicales
Valérie Hubens, licenciée en kinésithérapie et santé publique, Promo Santé et Médecine Générale
Jean Laperche, médecin généraliste, Fédération des maisons médicales*

Comité de lecture :

*Jean-Luc Belche, médecin généraliste, département de médecine générale, Université de Liège - Ulg
Vinciane Bellefontaine, médecin généraliste, maison médicale Santé Plurielle
Jacques Dumont, tabacologue, vice-président de l'Association francophone de diffusion de l'entretien motivationnel pour la Belgique, Fonds des affections respiratoires - FARES
Yves Gosselain, licencié en communication, Fédération des maisons médicales
Bérengère Janssen, psychologue et tabacologue, Fonds des affections respiratoires - FARES
Patrick Jadoulle, médecin généraliste, maison médicale La Glaise
Charlotte Lonfils, sociologue de la santé, Fédération des maisons médicales
Nicolas Raevens, médecin généraliste, commission tabac, Société scientifique de médecine générale
Thierry Van der Schuren, médecin généraliste, commission tabac, Société scientifique de médecine générale*

Tous nos patients savent qu'il vaudrait mieux arrêter de fumer.
Ils y pensent, ils essaient, mais... bien souvent, ils restent aux prises avec leurs ambivalences.

Que faire pour les aider ?

Il n'y a pas de recette miracle, mais certaines méthodes ont fait leurs preuves. Découvrez ici, en quatre étapes, la balance décisionnelle et les principes de base de l'entretien motivationnel :

Nos patients fument !

1

Les ambivalences du fumeur : interview

2

Explorer l'ambivalence : la balance décisionnelle

3

Accompagner la motivation : un exemple d'entretien motivationnel

4

La balance décisionnelle et entretien motivationnel : un partenariat avec le patient

3



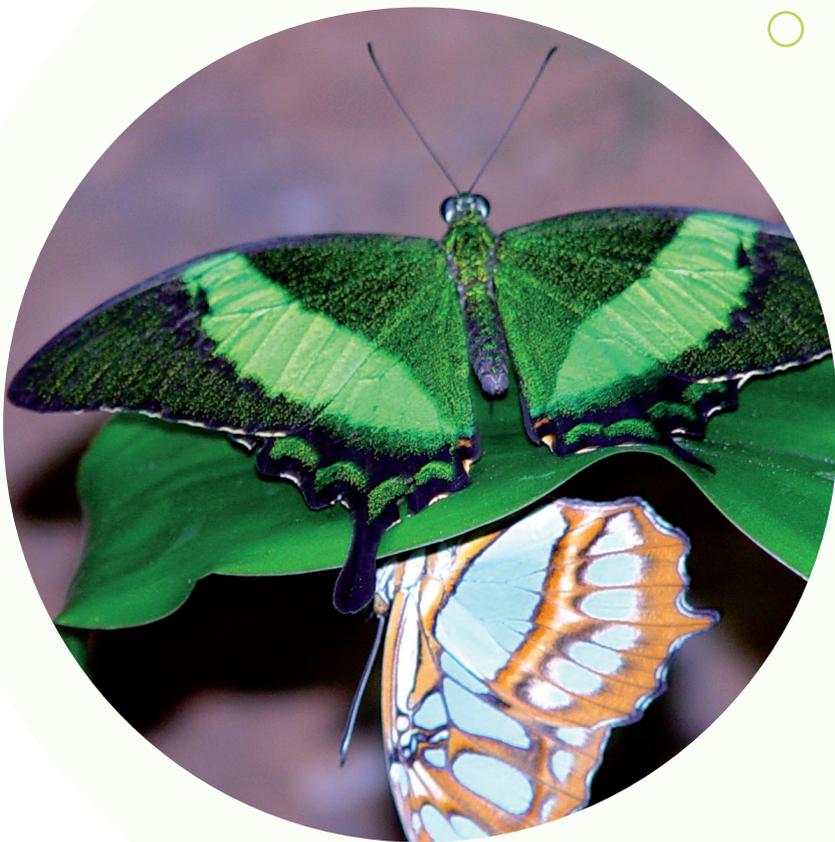
Ambivalences

du fumeur...



1

Les ambivalences du fumeur



Les ambivalences du fumeur : interview d'un fumeur dans le cadre d'une enquête sur le tabagisme (extraits)

M. Durant est fumeur de longue date. Il a été interviewé dans le cadre d'une étude faite par des équipes de maisons médicales ; les extraits d'entretien que vous lirez ci-dessous ne sont donc pas issus d'une consultation. Ils ont l'intérêt de montrer comment une personne peut parler de son tabagisme en dehors d'une consultation médicale.

« J'ai déjà arrêté trois fois : la première, c'était il y a dix ans, après mon opération. On m'avait donné des patchs, mais ça m'a fait de l'eczéma ! Alors j'ai essayé sans rien, mais j'étais infernal, invivable ! Finalement j'ai recommencé au bout d'une semaine : tout le monde était content, j'étais bien plus agréable !

Il y a cinq ans, j'ai de nouveau essayé, ça a marché, pendant six mois. Ma femme m'a beaucoup soutenu. Mais j'ai pris quinze kilos ! Et je ne les ai jamais perdus... alors, arrêter de nouveau ? Si c'est pour grossir encore plus... mais le problème, c'est mon petit boutchou là, Pierrot : il me sort régulièrement : « Papa, pourquoi tu fumes comme ça ? »... A six ans ! ... Ca me trotte quand même dans la tête. Et il raison... Je voudrais lui donner le bon exemple, le tranquiliser... Ma femme aussi, ça lui fait de la peine, c'est moche... Mon gosse, ma femme, c'est toute ma vie...

Et puis maintenant, ça commence à me coûter plus cher en cigarettes qu'en essence, environ 150 € par mois qui partent en fumée ! Quand on fait la balance... Mais ce qui m'inquiète un peu si j'arrête, c'est le problème des mains : tenir quelque chose en main, faire quelque chose, c'est ça aussi la cigarette. En fait, fumer ça occupe l'esprit, ça occupe les mains, on fait quelque chose... Quand on ne fume plus, il manque toujours un truc. On n'a déjà plus le calme de la nicotine, alors les mains vides, plus le manque... Ah, le manque, c'est grave : mal partout, tourner dans tous les sens, jusqu'à 3h du matin, ne pas savoir dormir... épouvantable. D'un autre côté, courir pour acheter des clopes, à

n'importe quelle heure... ça m'énerve, ce besoin ! Et puis, mon petit Pierrot...

Mais c'est quand même un fameux plaisir, la cigarette ! C'est tout un monde ! Se laisser aller, admirer le volume de la cigarette - et le goût, c'est comme quand on aime le café... Et il y a un truc vraiment bizarre, qui m'a souvent frappé : parfois, même moi qui fume depuis des lunes, j'en prends une, et tout à coup je retrouve le goût de la première cigarette. C'est là, c'est marqué dans la tête. C'est comme entendre une musique qu'on a écouté quand on était bien, c'est vraiment particulier. On retrouve l'instant de la première cigarette, le contexte, l'interdit - et le copain dans sa petite cabane, le paquet qu'on a pu dérober aux parents, un trésor ! J'avais 10 ans... C'est très bref ce qu'on ressent là, et très rare. Mais quelque part, on cherche toujours ça, on a ça dans la tête en fumant...

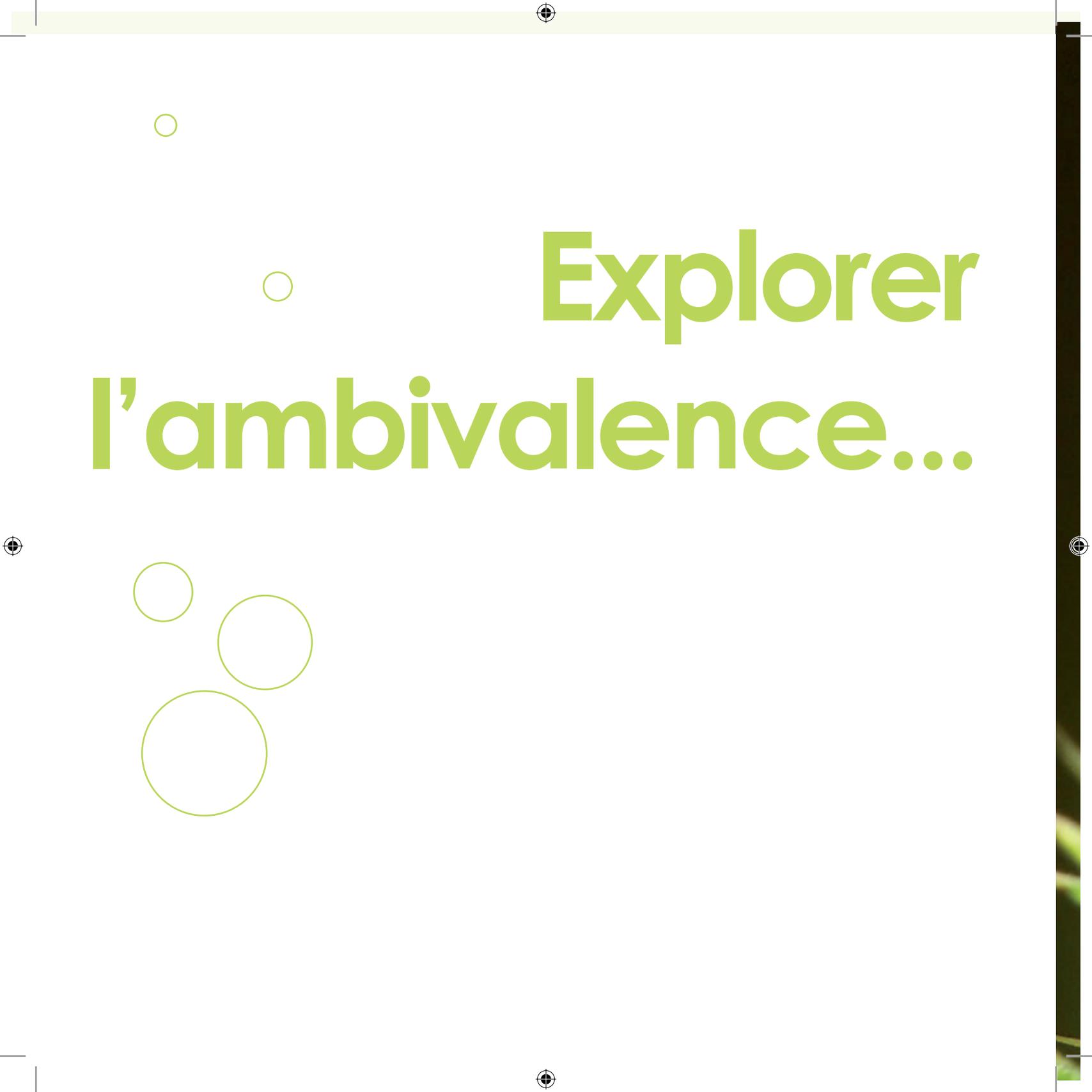
Et puis la cigarette du matin, c'est comme un coup de speed. Ca ne dure pas longtemps, juste quelques secondes, c'est difficile à définir : entre agréable et désagréable. On sent tout son corps qui vibre, une espèce de petit flash... et celle qu'on prend juste pour être là, tranquille, ne rien faire, juste penser ».

Avant de poursuivre : essayez de clarifier

- Quels sont, aux yeux de M. Durant,
- les aspects positifs de son tabagisme ?
- les aspects négatifs de son tabagisme ?

- Qu'est-ce qui, pour M. Durant,
- serait négatif s'il arrêta de fumer ?
- serait positif s'il arrêta de fumer ?

Cette réflexion est le premier pas vers la balance décisionnelle, un outil qui vous aide à guider votre patient dans ses ambivalences.



Explorer l'ambivalence...



2

La balance décisionnelle

2

Explorer l'ambivalence : la balance décisionnelle



La balance décisionnelle vous propose d'échanger avec votre patient selon un certain ordre : vous commencez par les avantages que lui procure son tabagisme, et vous terminez par les avantages qu'aurait à ses yeux le fait d'arrêter de fumer en passant par les inconvénients du tabagisme et de l'arrêt.

Comment utiliser la balance décisionnelle ?

A. Vous posez des questions ouvertes et sans jugement... dans un certain ordre

Vous commencez par du positif et vous terminez par du positif. Les questions sont proposées à titre d'exemple.

1. Avantages de fumer +

Que vous apporte le tabac ?

Explorer d'abord ce que le tabagisme apporte à votre patient, c'est reconnaître que son comportement a un sens. Si vous l'écoutez, sans jugement, il se sentira entendu et respecté : ceci le met de bonnes conditions pour envisager l'autre face de son ambivalence.

2. Inconvénients du tabagisme -

Qu'est-ce qui vous dérange dans le fait de fumer ?

3. Inconvénients de l'arrêt -

Quels seraient les éléments négatifs si vous décidiez d'arrêter de fumer ?

4. Avantages de l'arrêt +

Quelles seraient pour vous les raisons de changer ? Quels seraient les éléments positifs dans votre vie si vous arrêtiez de fumer ?

Terminer par les avantages de l'arrêt permet de donner un peu plus de poids à ces derniers arguments, d'en faire le « tremplin » vers la suite.

B. Vous explorez un peu plus en profondeur les arguments en faveur du changement (inconvénients à fumer, avantages de l'arrêt)

Lorsque le patient exprime une raison qui va en faveur du changement, demandez-lui de vous en dire plus. En effet, plus le patient s'exprime lui-même en faveur du changement, plus grande est la probabilité qu'il change.

Par exemple :

M. Durant : Bon, quand je fais du foot avec Pierrot, là ça m'ennuie de fumer juste après, mais c'est pas tellement pour ma santé...

Vous : ah, vous faites du foot avec Pierrot ! Et ça vous ennuie de fumer à ce moment-là, il vous en parle ? Comment cela se passe-t-il ?

Avantages de l'arrêt

Inconvénients de l'arrêt

C. Vous résumez l'ambivalence en soulignant les arguments en faveur du changement (inconvénients à fumer, avantages de l'arrêt)

Attention, donner plus de poids aux arguments en faveur du changement ne veut surtout pas dire nier ceux qui vont à l'encontre de ce changement ! Il est recommandé de résumer les deux côtés de l'ambivalence, mais toujours : dans l'ordre indiqué ici : 1 – 2 – 3 – 4 ou encore, dans l'ordre : 1 – 3 – 2 – 4.

Dans les deux cas, vous résumez ce qu'a dit M. Durant en commençant par ses arguments en faveur du statu quo. Vous terminez par ses arguments en faveur du changement : ceux qui vous ont paru les plus importants pour M. Durant, les plus chargés d'émotion.

Par exemple :

Vous : *Pour résumer, vous me dites au fond que d'un côté la cigarette vous apporte beaucoup de plaisir et que vous devenez invivable quand vous essayez d'arrêter. De l'autre côté, fumer vous coûte cher, et surtout, cela vous travaille quand votre petit Pierrot vous dit qu'il faudrait que vous arrêtiez : vous voudriez le rassurer, lui donner le bon exemple, être cohérent.... Votre femme aussi est un peu préoccupée... et ils vous sont très chers tous les deux, ils sont essentiels dans votre vie. Je n'oublie rien, c'est bien ça ?*

N'oubliez pas que

- > les arguments qui se situent au niveau des émotions sont beaucoup plus forts que ceux qui se situent au niveau de la raison ;
- > plus votre patient s'exprime lui-même en faveur du changement, plus grande est la probabilité qu'il change ;
- > le résumé vous permet de vérifier si vous avez bien compris ce que vous a dit votre patient ;
- > et il permet à votre patient de réentendre ses propres arguments.



Pourquoi questionner votre patient sur les bienfaits de la cigarette ?

Cela ne risque-t-il pas de conforter le patient dans son tabagisme ?

Non, parce que pour bien explorer l'ambivalence :

- > il faut en examiner les deux aspects ;
- > sans rien nier.

Explorer l'ambivalence est une étape obligée vers le changement.

Pour aider votre patient à résoudre son ambivalence, il est important :

- > de l'entendre et de l'aider à clarifier la place du tabac dans sa vie, dans sa tête, dans ses habitudes, dans son entourage social, familial, amical... et les désirs personnels qui l'incitent à arrêter ;
- > de lui montrer que tout peut être entendu, y compris ses « bonnes » raisons de fumer ;
- > de reconnaître que son ambivalence est normale, de ne pas le « piéger » dans ses contradictions.

Vous instaurerez ainsi un climat de confiance, essentiel pour la suite.

Explorer les ressources

La première ressource dont dispose le patient pour arrêter de fumer, c'est sa propre motivation : dialoguer avec lui en utilisant la balance décisionnelle lui permet d'approfondir cette motivation.

Votre patient a aussi besoin d'autres ressources, en lui-même, autour de lui : vous pouvez l'aider à les identifier, à préciser comment il pourra les utiliser.

Quelques pièges à éviter

Si vous voulez aider votre patient à résoudre son ambivalence, rappelez-vous que la valeur qu'il accorde à chaque élément peut changer à tout instant... c'est une réalité qui évolue, et elle appartient à votre patient.

Dès lors, évitez :

- > de prendre parti pour l'arrêt du tabagisme, de renforcer son inquiétude vis-à-vis des risques : une telle attitude provoque en général une réaction inverse et de la résistance.

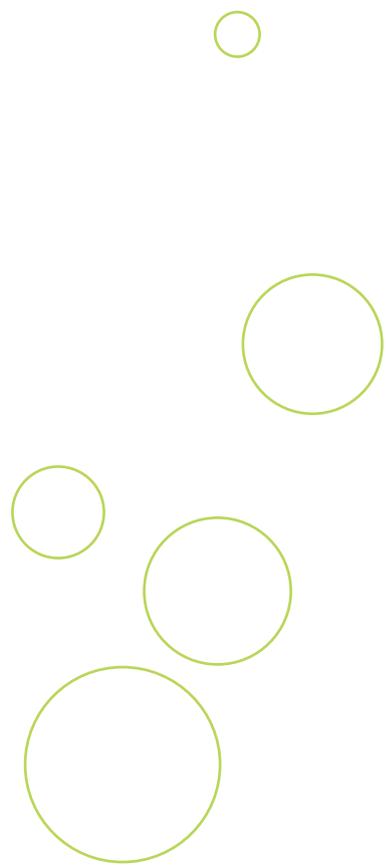
Par exemple :

« Vous devriez vraiment arrêter de fumer ». « Je sais bien, mais je n'y arriverai jamais. »

Cela risque également de l'amener à défendre son tabagisme ;

- > d'exprimer un avis sur la qualité des arguments qu'il avance : il y a peu d'arguments rationnels dans ce que dit M. Durant ! Et si vous approuvez certains de ses arguments, il n'osera peut-être plus vous parler des autres... ;

- > de donner des conseils : M. Durant en a sans doute déjà reçu beaucoup ! Et face à vos conseils, il risque de vous démontrer, de par son expérience, que « ça ne marche pas »...



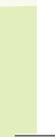
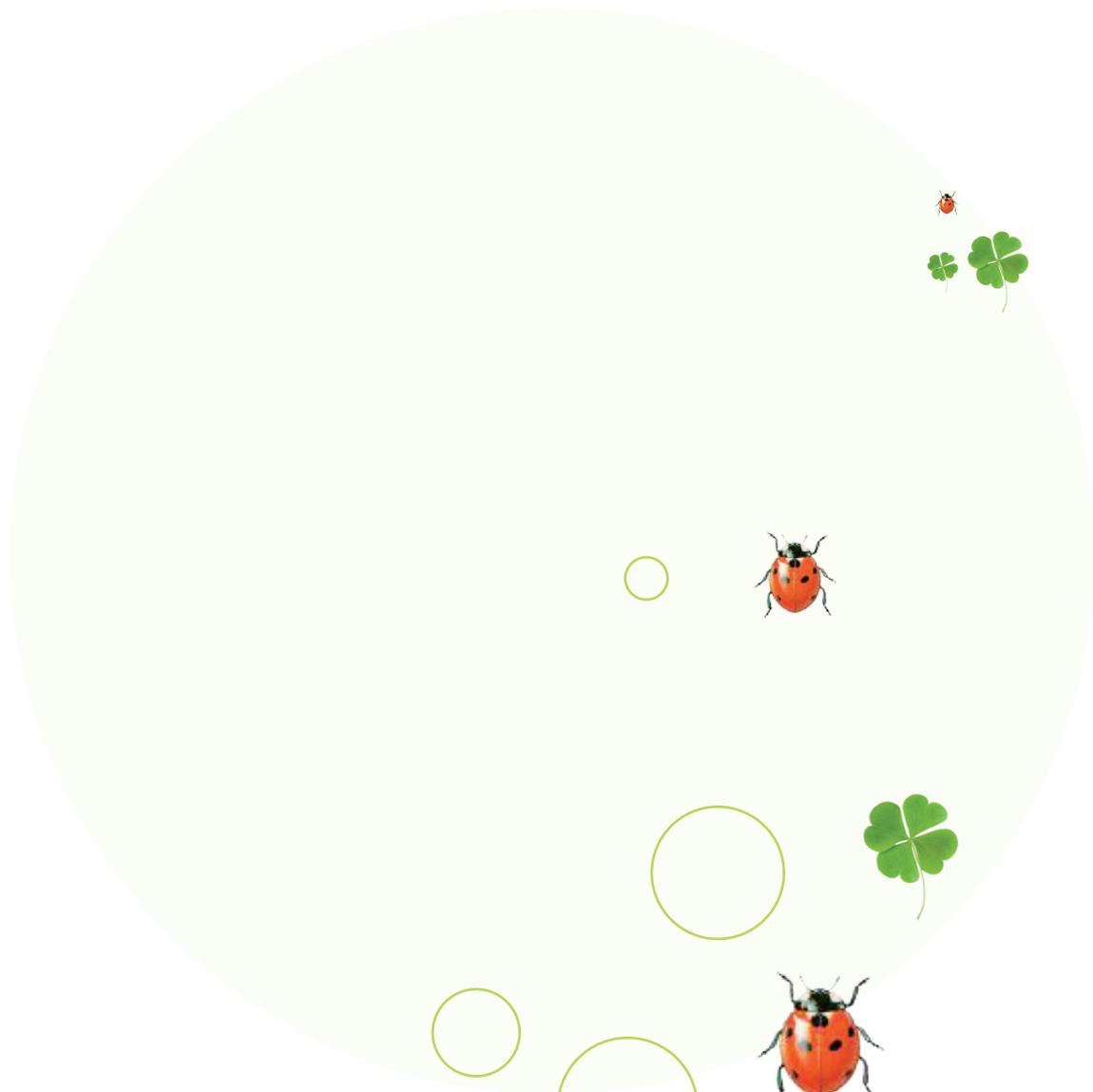
Accompagner la motivation...





3

Un exemple d'entretien motivationnel



Guider le patient dans ses ambivalences, accompagner sa motivation, soutenir ses propres ressources : un exemple d'entretien motivationnel.

M^{lle} Leclerc a 31 ans et consulte régulièrement le D^r Cachou depuis environ 2 ans. Lors de la dernière consultation, M^{lle} Leclerc a exprimé son souhait d'arrêter de fumer. Elle a commencé à fumer à 13 ans, et a déjà fait plusieurs tentatives d'arrêt. Le D^r Cachou lui a donné rendez-vous aujourd'hui pour en parler plus longuement.

Premier temps : explorer l'ambivalence

3



M^{lle} Leclerc



D^r Cachou



Bonjour M^{lle} Leclerc, nous allons donc aujourd'hui parler un peu plus longuement de votre souhait d'arrêter de fumer. Vous avez déjà arrêté plusieurs fois, m'avez-vous dit ; mais chaque fois vous avez recommencé à fumer. Si vous me parliez de votre vie avec le tabac, commençons par les bons côtés ?



Fumer, ça me calme... Je sais bien que c'est psychologique, mais enfin, ça fait du bien. Enfin, c'est plutôt... C'est un peu bête sans doute, mais ça me donne confiance en moi.



Fumer, cela vous donne confiance en vous...



Par exemple, pour le moment je suis des cours en promotion sociale ; quand c'est l'heure de la pause, tout le monde est dehors et discute. Moi, il faut que j'allume une cigarette pour parler aux autres. Sinon, j'écoute mais je ne parle pas, c'est bizarre. Avec une cigarette en main, je peux engager la conversation : c'est comme si je n'étais pas toute seule face aux autres, je leur parle, ou pas, et en même temps je m'occupe.



La cigarette facilite vos contacts...



C'est ça : en fait je suis timide, j'ai toujours un peu peur qu'on me juge... mais je ne veux pas rester dans mon coin, alors, avoir quelque chose qui m'aide, c'est important.

3



Il y a d'autres aspects importants ?



Ah, c'est un coupe faim ! J'ai tendance à grignoter, à grossir... fumer, pour ça c'est idéal : on a faim, on fume une cigarette et ça passe. Mais je voudrais quand même arrêter, si je grossis un peu ce n'est pas grave, il y a trop de mauvais côtés.



Vous voulez arrêter, quels sont les mauvais côtés de la cigarette pour vous ?



Ah, c'est le stress ! Je me demande si j'aurai le temps de fumer une cigarette avant le cours, si j'en aurai assez pour la journée, si j'ai assez d'argent pour en acheter... Le stress, sans arrêt. Et puis je suis au chômage, je n'ai pas beaucoup d'argent : tout le temps compter, compter, pour savoir si j'ai assez pour m'acheter des cigarettes ! On ne pense plus qu'à ça !



Cela vous stresse... et il y a d'autres mauvais côtés ?



Je sais bien que ça détruit la santé ; puis, l'argent, la mauvaise odeur... la dépendance, c'est surtout ça qui m'énerve. Depuis un moment, j'essaie de me libérer d'un tas de choses, d'avoir mes projets à moi. Alors cette dépendance, ça ne va pas. Mais c'est quand même difficile d'arrêter, je ne sais pas si j'y arriverai.



C'est difficile... dites-moi un peu, qu'est-ce qui serait moins bien si vous arrêtiez de fumer ? Vous avez déjà arrêté, qu'est-ce qui était difficile ?



Ça commence le matin : normalement, la première chose que je fais, c'est allumer une cigarette. Je suis tranquille le matin, je me lève, petite cigarette, café. Sans ça, il me manque quelque chose, la journée commence avec un petit vide.



Un petit vide...



Oui, cette sensation de vide le matin... et puis, il n'y a pas que ça qui était difficile, la suite aussi. Les autres fois, quand j'ai arrêté, j'ai dû prendre de la distance avec les gens. D'abord avec mon père : il m'approuve, mais il fume beaucoup, et ma belle-mère aussi. Je ne suis pas allée les voir pendant un mois ou deux, ils savaient pourquoi mais ils ne l'ont pas très bien pris. Et je ne sortais plus avec des amis : quand on sort on a envie de fumer... Je me retirais de la vie.



Vous deviez prendre de la distance vis-à-vis des fumeurs... et avec des non-fumeurs... ?



Oui, aussi, comme je vous disais, j'ai peur d'être un peu perdue sans la cigarette ; ça aussi j'ai vécu les autres fois : perdue, sans repère... A l'heure actuelle, ça me tracasse aussi ; déjà que je suis timide, le fait de perdre ce moyen de confiance, ça me fait un peu peur.



Donc, arrêter de fumer, cela vous inquiète au niveau de l'ouverture vers les autres...



Oui ; enfin, je verrai bien, mais je suis inquiète, oui. Si je ne vais pas près des fumeurs pour ne pas craquer, il va y avoir un renfermement sur moi-même. Oui, non, ça m'inquiète, ça va être dur. Mais bon, tant pis, ça vaut la peine, quand même.



Ça vaut la peine d'arrêter... en quoi ça vaut la peine, selon vous ? Vous avez déjà arrêté pendant six mois, c'est beaucoup ! Comment vous sentiez-vous à ce moment-là, qu'est-ce qui était bien ?



Ah, le bonheur ! je m'en souviens très bien, c'est pour ça que j'ai hâte vraiment de bien arrêter, c'était le vrai bonheur !



Le vrai bonheur...



Oui le vrai bonheur c'était de ne plus me tracasser pour la cigarette. Je me souviens, on était partis en vacances en voiture, huit heures de route ! Et fini de me dire « il faut qu'on s'arrête, il faut que je fume ma cigarette ». Non, j'étais zen, complètement ; l'anxiété était partie, je n'y pensais même plus ! Et puis au niveau de l'alimentation : je retrouvais le goût des choses, je recommençais à manger correctement. C'était une sorte de liberté, comme si j'étais sur un petit nuage, ah oui, le grand bonheur ! Et puis la santé, c'était mieux.



Vous avez ressenti un mieux pour votre santé.



Oui, au niveau du souffle, déjà, je me sentais capable de beaucoup plus de choses. Et puis, je me disais quand même que je risquais moins de mourir jeune, d'attraper des cancers de la gorge, de la langue, tous ces trucs affreux. Mais c'est surtout que j'étais contente, j'étais fière de ne plus être dépendante, je me sentais plus libre.



Ah oui vous parlez beaucoup de cette liberté. Vous pensez encore à d'autres choses, sur tout ça, les bons côtés, les mauvais côtés ?



Non, je crois que j'ai fait le tour, pour l'essentiel. Je voudrais vraiment que ça marche.



Donc, pour résumer, on pourrait dire que d'un côté, la cigarette vous aide à être calme, et facilite vos contacts avec les autres. Et ça, c'est très important pour vous, vous avez envie d'aller vers les autres. Sans la cigarette, vous craignez de perdre un peu vos repères, de vous replier sur vous-même... D'un autre côté, ça vous ennuie d'y penser tout le temps, de dépenser de l'argent, vous pensez à votre santé... Et ce long arrêt que vous avez réussi à faire, c'était un vrai bonheur, vous vous sentiez plus calme, mieux dans votre peau, fière de vous ; vous n'aimez pas être dépendante de quelque chose, vous voulez être libre, vous aimez beaucoup la liberté... est-ce que je résume bien ?



Oui, c'est ça. C'est vrai, six mois, pour moi c'était déjà pas mal... J'ai vraiment envie d'arrêter, il faut que vous m'aidiez...

3

Deuxième temps : explorer les ressources



Vous avez vraiment envie d'arrêter, et je peux vous accompagner dans ce projet. Voyons un peu comment vous envisagez cela...



Oh, je suis quand même confiante. Et après, ce sera la liberté totale !



La liberté totale, et vous avez confiance ; vous avez déjà pensé à ce que vous allez faire, comment vous allez faire ?



D'abord, en fait, je dois vous dire que j'ai changé dans la vie. Et ça ne sert à rien de changer de vie en laissant la cigarette dedans, c'est stupide !



Vous êtes dans une période de changement, pouvez-vous m'en dire un peu plus ?



J'ai presque fini les études ; dans quelques mois, j'aurai un nouveau travail, j'ai déjà pris des contacts. Je vais faire un travail que j'aime, je vais avoir un nouvel appartement... C'est très important, ça m'encourage pour arrêter de fumer, ça va ensemble, j'ai beaucoup changé depuis quel que temps.



Vous êtes contente de ce changement, vous vous sentez plus forte...



En fait j'ai fait une psychothérapie pendant un an, et cela a réglé pas mal de problèmes dans ma tête, j'ai appris énormément de choses. Et je me sens prête à vivre une autre vie, la cigarette n'en fait pas partie. Mon gros problème, avant, c'est que je dépendais tout le temps de tout, de tout le monde, de plein de choses, et ça a changé. Maintenant, je ne supporte plus de dépendre de quoi que ce soit pour satisfaire mes besoins. Il faut que je puisse satisfaire mes besoins par moi-même, donc il faut supprimer la cigarette ! Je ne dis pas que ça va aller tout seul...



Vous avez déjà fait de grands pas, vous vous sentez plus forte, et vous avez déjà l'expérience d'avoir arrêté de fumer. Si vous pensez aux autres fois où vous avez arrêté de fumer, qu'est-ce qui vous a aidée, ou pas aidée ?



Quand j'ai arrêté pendant six mois, j'étais suivie par mon médecin, celle d'avant vous qui a déménagé ; je lui téléphonais deux fois semaine, et une fois par mois j'allais la voir ; je lui disais tout ce que je ressentais. Elle me donnait beaucoup de conseils ; et si un jour j'avais envie de craquer, je lui téléphonais et elle me soutenait. Elle me rassurait, je ne me sentais pas stupide en lui disant que je pleurais souvent. Elle ne me jugeait pas, elle disait « c'est normal, tout le monde passe par là »... Les gens jugent si vite...



C'est important de ne pas être jugée, et vous avez besoin d'être accompagnée. Vous vous sentiez jugée par certaines personnes, est-ce que ça pourrait encore arriver ?



Déjà quand on fume, tout le monde vous dit d'arrêter, c'est du bourrage de crâne ! Après, ils surveillent que vous arrêtez vraiment, ils critiquent... Moi, je préfère prendre ma décision

toute seule, ça ne concerne que moi, c'est ma vie, c'est ma santé, qu'ils ne s'en mêlent pas...
Si on arrête à cause des autres, ça ne marche pas.



C'est bien votre choix, et vous voyez mieux comment faire, cette fois-ci.



Oui, d'abord ne pas voir ceux qui fument dans mon entourage, pendant trois semaines, un mois, même si c'est dur. Cette fois-ci, ils comprendront, je vais mieux leur expliquer. Mais je ne vais pas dire à trop de monde que j'arrête de fumer : les autres fois, certains ne me prenaient pas au sérieux, ils disaient « c'est déjà la quatrième fois, on te connaît, ça ne marchera pas ! ». Ca aussi, c'est un jugement...



Alors vous avez bien choisi ceux à qui vous allez en parler.



Oui, les personnes les plus proches, qui me comprennent le mieux et qui me soutiendront le mieux ; ma mère, mes frères... les personnes que j'aime le plus, qui m'ont vue passer par différentes étapes...



Qui comprennent où vous en êtes maintenant, de quoi vous êtes capable...



Oui, cette fois-ci ils ont compris, ils ne vont pas trop aborder le sujet ; par exemple ce matin, ma mère m'envoie un SMS pour me dire « félicitation pour ta décision », tout simple-

ment. Il suffit de ça, elle ne va pas poser mille questions du genre « alors, ça ira ? Ce ne sera pas trop dur ? Tu devrais faire ceci, cela », etc. Non, juste un SMS.



Un encouragement, qui vous laisse libre, oui, c'est important pour vous. Il y a encore d'autres choses qui pourraient vous aider ?



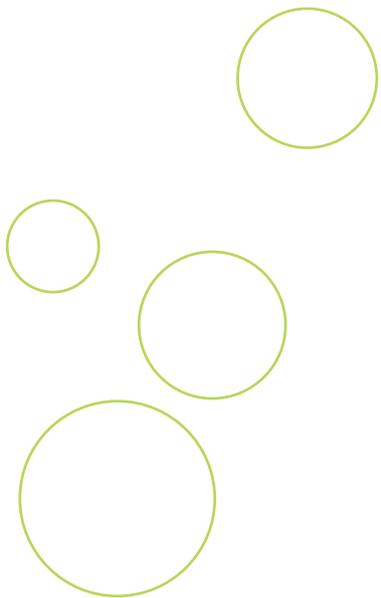
Il faut que je m'occupe, ça c'est sûr. Heureusement j'ai des examens bientôt, et des stages, ça va beaucoup m'occuper... je vais manger plus de fruits, parce que je sais bien, j'aurai envie de grignoter ! Et beaucoup boire, il paraît que ça aide. Et puis vous, hein, Docteur ! Je ne pourrai pas y arriver sans vous, c'est sûr !



Je pense que vous avez beaucoup d'atouts, et que vous souhaitez vraiment arrêter de fumer. Bien entendu, je peux vous soutenir dans cette aventure, nous verrons ensemble au fur et à mesure, ce qui pourra le mieux vous aider.

Ici, le Dr Cachou et M^{lle} Leclerc se mettent d'accord sur les modalités du suivi.

Partenariat avec le patient...





4

La balance décisionnelle et l'entretien motivationnel

4

Balance décisionnelle et entretien motivationnel : un partenariat avec le patient

Le Dr Cachou a mis en pratique les principes de l'entretien motivationnel, dont la balance décisionnelle est un des outils susceptibles de travailler la motivation au changement avec le patient.

Cette approche aide le patient :

- > à anticiper ce qui se passera pendant l'arrêt : il peut ainsi imaginer des réponses aux difficultés prévisibles ;
- > à évaluer ses ressources personnelles, l'importance de ses projets de vie qui renforcent son désir d'arrêter de fumer ;
- > à évaluer ce qui pourrait l'aider : au niveau de son entourage, de son alimentation, de ses occupations... ;
- > à dire, indirectement, ce qu'il attend du médecin : l'écoute, le non jugement, la dédramatisation, la disponibilité.

Dans l'entretien motivationnel, le médecin :

- > fait preuve d'empathie : il exprime sa compréhension en restant neutre. Il n'émet pas d'opinion personnelle, de blâme, de jugement;
- > Il libère la parole en posant des questions ouvertes : le patient peut ainsi explorer et exprimer sa propre pensée;
- > Il écoute le patient de manière active : il fait écho à ce qu'il dit, il le relance, lui demande de préciser,... Il résume la situation et demande au patient de confirmer s'il a bien entendu;
- > Il ne prend pas parti pour l'arrêt du tabac ; il ne renforce pas l'inquiétude du patient quant à son tabagisme. Il n'est pas culpabilisant;
- > Il cherche à renforcer la confiance du patient en ses capacités de changement. Il l'amène à évaluer ses ressources. Il valorise ses essais précédents en les évoquant comme des expériences utiles, et pas comme des échecs.

Cette approche soutient, du début à la fin, l'autonomie, le libre choix et les ressources personnelles du patient. Le médecin assure le patient de son soutien sans s'approprier son projet : ils sont partenaires.

L'entretien motivationnel...

...a une efficacité reconnue pour aider les patients à changer de comportements en matière d'addictions (alcool, drogues, tabac), d'alimentation, de sédentarité.

Cette approche, dont la balance décisionnelle fait partie, est tout-à-fait indiquée pour les soignants de première ligne : ils peuvent l'utiliser pour un grand nombre de problèmes de santé impliquant la responsabilité du patient.

Une telle approche permet au médecin d'instaurer une véritable collaboration avec son patient : chacun apporte son expérience, ses connaissances, ses ressources, pour parcourir ensemble un bout de chemin.

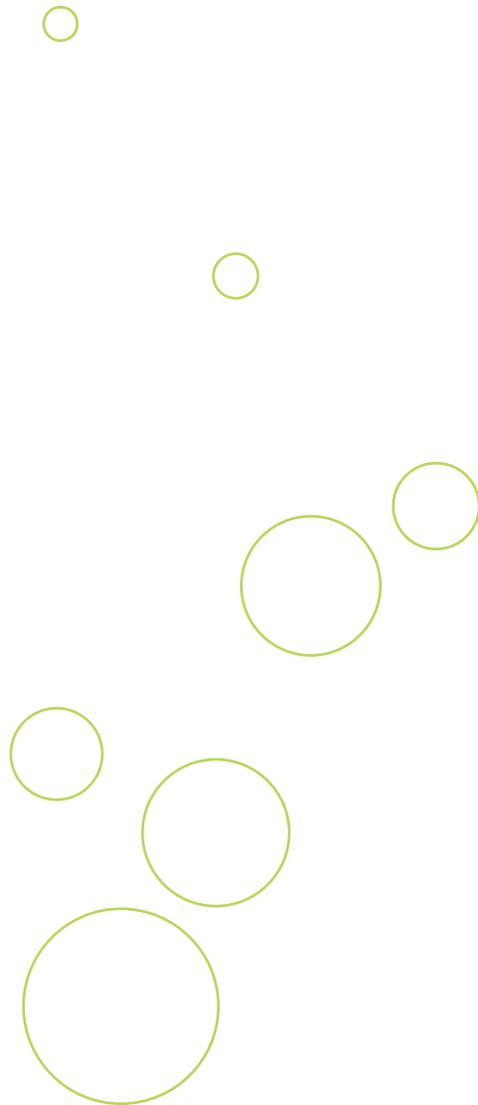
Lorsque ce trajet n'aboutit pas à un arrêt définitif, médecin et patient peuvent, ensemble, analyser l'expérience, en tirer des leçons pour la prochaine fois.

Des formations à l'entretien motivationnel sont régulièrement proposées par la Fédération des maisons médicales, le Fonds des affections respiratoires - FARES et par l'asbl Promo Santé et Médecine Générale.
Il existe aussi une abondante littérature sur le sujet.

Notes

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines. Several circles of varying sizes are scattered across the page, likely serving as visual guides or markers for letter formation.





Bibliographie

- Miller W.R. et Rollnick S., *L'entretien motivationnel, Aider la personne à engager le changement*, InterEditions, 2006, 241 p.
- Prochaska J. et Di Clemente C., "In search How People Change, Application to Addictive Behavior", *Am. Psychol.*, 1992 ; 47 : 6-22.
- J. Sommer et al, « L'intervention brève motivationnelle au cabinet de premier recours », *Revue médicale Suisse*, 2007 ; 3 (126) p. 2162-6.
- Gache P. et al, « Quelques repères théoriques et quelques exercices pratiques », *Revue médicale Suisse*, 2006 ; 2(80) : 2154-62.
- Berdoz D. et al, « « Combien de fois il faut que je vous dise... ». Quelques pistes données par l'entretien motivationnel », *Revue médicale Suisse*, 2005 ;1(38) : 2453-6.



Fédération des maisons médicales
et des collectifs de santé francophones asbl

Avec la collaboration de



Maquette, mise en page : Cecile Cornely

Editeur responsable : Jacques Morel Blvd du Midi 25/5 1000 Bruxelles

