



Formation

L'entretien motivationnel en kinésithérapie

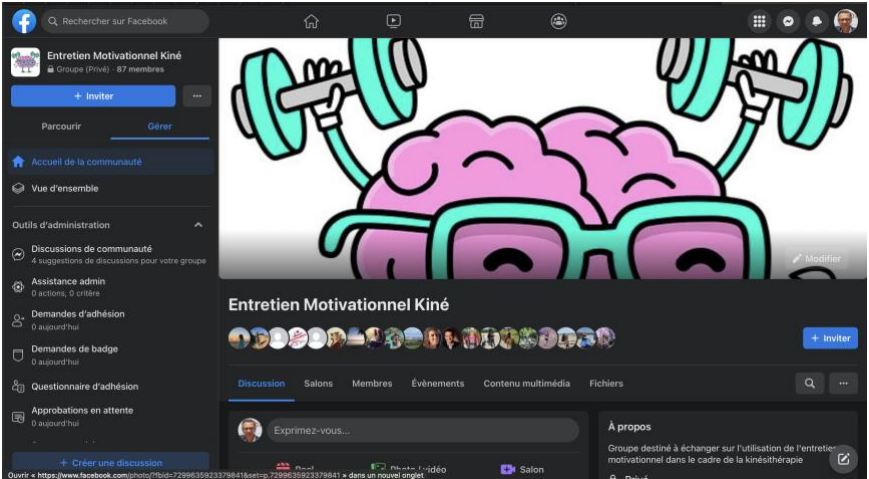
Par Thierry Blain

Ce document est le support papier de la formation en ligne : « L'entretien motivationnel en kinésithérapie » sur www.kine-formations.com

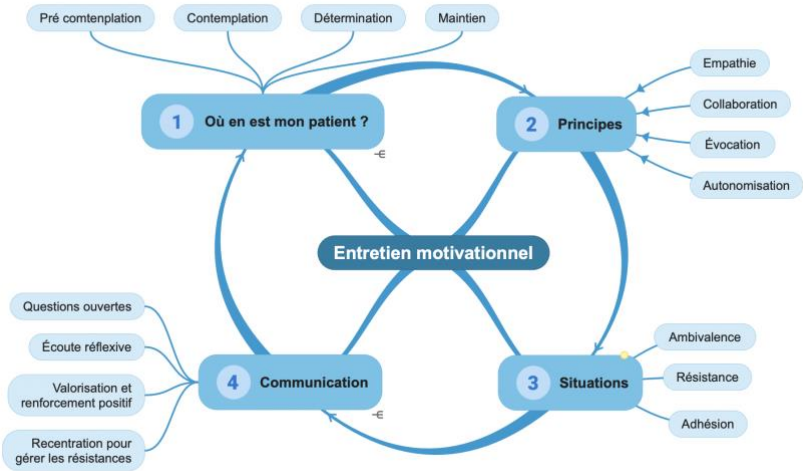
Cette formation est complémentaire du livre : « Entretien motivationnel en kinésithérapie » écrit par Thierry Blain



Retrouvez plus de ressources sur le groupe Facebook : entretien motivation kiné à l'adresse suivante : <https://www.facebook.com/groups/entretienmotivationnelkiné>



Le principe de l'entretien motivationnel



Les 4 étapes du changement :

1. La pré-contemplation

Le patient ne voit pas l'intérêt de changer et n'a pas l'intention de le faire. Le thérapeute cherche à créer un climat propice à l'échange et à susciter la réflexion du patient.

2. La contemplation

Le patient commence à envisager le changement mais reste ambivalent. Le thérapeute l'aide à clarifier son discours-changement en explorant les raisons de changer.

3. La détermination

Le patient a l'intention de changer et commence à préparer son plan d'action. Le thérapeute stimule l'engagement du patient et l'accompagne dans la définition d'objectifs réalistes.

4. Le maintien

Le patient met en place des stratégies pour initier le changement souhaité. Le thérapeute valorise les premiers succès et soutient les efforts du patient face aux difficultés pour maintenir le changement.

L'entretien motivationnel vise à faire progresser le patient à travers ces différentes étapes pour qu'il s'engage dans le changement de manière autonome et durable. Le rythme et l'objectif final sont définis par le patient lui-même.

Les éléments clés de l'entretien motivationnel :

L'entretien motivationnel est une technique de communication utilisée en kinésithérapie pour augmenter la motivation intrinsèque du patient à adopter des comportements bénéfiques pour sa santé.

Durant la séance, le kinésithérapeute adopte une attitude empathique, centrée sur le patient. Il l'encourage à exprimer ses propres motifs pour changer, en évitant la confrontation. Le thérapeute identifie et renforce ensuite les raisons données par le patient pour s'engager dans le traitement ou modifier certains comportements, comme faire plus d'exercices à domicile.

L'objectif est d'amener le patient à résoudre lui-même ses ambivalences vis-à-vis du changement. Le kinésithérapeute l'accompagne pour qu'il puisse définir ses propres objectifs de santé et les moyens d'y parvenir. Cela permet d'augmenter l'adhésion thérapeutique et l'efficacité des soins.

L'entretien motivationnel requiert des techniques de communication spécifiques comme l'écoute active, les questions ouvertes, les reflets ou les résumés. Utilisé de façon adaptée, il constitue un outil pertinent pour le kinésithérapeute dans la prise en charge de patients peu engagés dans leur rééducation.

Distinction entre motivation intrinsèque et extrinsèque :

L'entretien motivationnel est une technique de communication utilisée en kinésithérapie pour augmenter la motivation intrinsèque du patient à adopter des comportements bénéfiques pour sa santé.

La motivation intrinsèque fait référence à l'engagement dans une activité pour le plaisir et la satisfaction que cette activité procure en elle-même. Elle contraste avec la motivation extrinsèque qui renvoie à l'engagement dans une activité pour

en retirer quelque chose de plaisant ou éviter quelque chose de déplaisant, mais qui n'est pas directement lié à l'activité.

Durant l'entretien motivationnel, le kinésithérapeute cherche à renforcer la motivation intrinsèque du patient à suivre le programme de rééducation. Pour cela, il l'encourage à exprimer ses propres raisons d'adhérer au traitement, comme par exemple retrouver la capacité de marcher pour reprendre une activité sportive qu'il apprécie.

Le thérapeute évite de mettre en avant des sources de motivation extrinsèque, comme la perspective d'éviter une sanction. Son objectif est que le patient trouve en lui-même les motivations pour s'engager pleinement dans sa rééducation. Cela conduit à de meilleurs résultats sur le long terme.

L'entretien motivationnel en kinésithérapie vise donc à développer la motivation autonome et intrinsèque du patient pour optimiser son adhésion au traitement.

L'empathie :

L'attitude empathique en kinésithérapie consiste pour le thérapeute à se montrer compréhensif, à l'écoute et sensible à l'expérience du patient. Elle implique de chercher à comprendre le vécu et les perspectives du patient sans porter de jugement.

Concrètement, le kinésithérapeute adoptant une attitude empathique:

Accorde toute son attention au patient, maintient le contact visuel et hoche la tête pour montrer qu'il écoute

Utilise des techniques d'écoute active comme la reformulation pour s'assurer qu'il a bien saisi le point de vue du patient

Identifie et nomme les émotions exprimées par le patient

Valide les sentiments du patient en employant des phrases comme "je comprends que vous puissiez ressentir cela dans cette situation"

S'abstient de tout jugement moral ou avis personnel sur ce que dit le patient

Pose des questions ouvertes pour approfondir sa compréhension de ce que vit le patient

Laisse du temps au patient pour qu'il puisse s'exprimer et ne le coupe pas lorsqu'il parle

L'objectif pour le kinésithérapeute est de créer un climat de confiance propice aux échanges et à l'expression du patient, élément essentiel pour une alliance thérapeutique réussie. L'empathie permet une meilleure observance du traitement.

La collaboration :

La collaboration dans l'entretien motivationnel :

La collaboration est une attitude fondamentale de l'entretien motivationnel. Elle consiste pour le thérapeute à considérer le patient comme un partenaire, un expert de sa propre vie, et à créer une relation d'égalité dans les échanges.

Concrètement, une attitude collaborative signifie que le thérapeute :

Reconnaît l'autonomie du patient et son droit à faire ses propres choix

Évite de prendre une position directive ou persuasive qui imposerait son point de vue

Cherche activement le point de vue du patient et fait preuve d'empathie pour le comprendre

Valorise les forces et capacités d'action du patient

S'abstient de jouer un rôle d'expert en lui apportant des conseils non sollicités

Suscite les motivations et arguments du changement chez le patient lui-même

L'objectif est de créer une alliance thérapeutique dans laquelle le patient se sent libre d'explorer ses ambivalences et de verbaliser ses raisons de changer, sans se sentir jugé. Le thérapeute agit en facilitateur plus qu'en persuadeur.

La collaboration permet au patient de devenir acteur de son changement et d'avancer à son propre rythme vers un objectif

qu'il a lui-même défini. Elle est un pilier de l'efficacité de l'entretien motivationnel.

L'évocation dans l'entretien motivationnel :

L'évocation est un principe central de l'entretien motivationnel qui consiste à faire émerger chez le patient ses propres motivations et arguments en faveur du changement.

Plutôt que de conseiller directement le patient, le thérapeute va susciter son discours-changement et l'amener à verbaliser ses raisons personnelles d'adopter de nouveaux comportements.

Concrètement, le thérapeute utilisant l'évocation :

Pose des questions ouvertes pour que le patient puisse développer ses motivations ("qu'est-ce qui vous fait dire que vous devriez changer ?")

Utilise des reflets pour valoriser les motifs de changement énoncés par le patient

Evoque les objectifs et valeurs du patient pour créer des liens avec le besoin de changer

Amène le patient à envisager les conséquences positives du changement

L'objectif est de stimuler l'exploration par le patient de ses propres raisons de changer afin qu'il s'approprie le discours-changement. Le thérapeute se contente de guider cette exploration sans apporter d'arguments toutes faites.

L'évocation permet de renforcer la motivation intrinsèque du patient en faisant émerger ses motivations profondes. Elle augmente ainsi les chances d'initier un changement durable.

L'autonomisation dans le cadre de l'entretien motivationnel :

L'autonomisation est un principe clé de l'entretien motivationnel qui vise à renforcer le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle du patient sur le changement.

Plutôt que de dire au patient quoi faire, le thérapeute va soutenir son autonomie et sa capacité à faire ses propres choix concernant son changement de comportement.

Concrètement, le thérapeute favorisant l'autonomisation :

Reconnaît le droit du patient à prendre ses propres décisions

Evite de donner des conseils directifs en disant au patient quoi faire

Met en valeur les capacités d'action et de réflexion du patient

Suscite l'expression de la confiance du patient à pouvoir changer

Encourage la formulation d'objectifs par le patient lui-même

L'objectif est de développer le sentiment d'auto-efficacité du patient, son optimisme et sa perception de contrôle sur le processus de changement.

En renforçant l'autonomie, le thérapeute augmente l'engagement du patient et ses chances de succès en favorisant une démarche de changement autonome.

L'ambivalence et de sa gestion dans l'entretien motivationnel :

L'ambivalence désigne la présence simultanée, chez le patient, de motivations contradictoires vis-à-vis du changement. D'un côté il perçoit les aspects positifs du changement et de l'autre, il anticipe des aspects négatifs.

La gestion de l'ambivalence est centrale dans l'entretien motivationnel. Le thérapeute va :

Reconnaître explicitement l'ambivalence comme normale dans tout processus de changement

Aider le patient à explorer et verbaliser ses motivations pour et contre le changement

Poser des questions ouvertes pour clarifier les motivations de chaque côté

Effectuer des résumés valorisant le discours-changement du patient

Eviter de contrer directement les arguments contre le changement

L'objectif est d'amener le patient à résoudre lui-même cette ambivalence et faire progresser son discours vers le changement. Le thérapeute reste neutre et laisse le patient exprimer et remettre en question ses propres motivations.

En résolvant l'ambivalence de manière autonome grâce à l'entretien motivationnel, le patient renforce son engagement vers le changement et ses chances de succès sur le long terme.

La résistance et de sa gestion dans le cadre de l'entretien motivationnel :

La résistance désigne l'opposition ou la réticence du patient face aux suggestions de changement émises pendant l'entretien motivationnel. Elle peut se manifester par la contestation, l'interruption ou le déni.

La gestion de la résistance est une compétence clé pour le thérapeute en entretien motivationnel. Celui-ci va :

- Reconnaître les signes verbaux et non-verbaux de résistance du patient
- Eviter de contrer directement les arguments du patient ou d'accentuer la pression
- Utiliser des techniques d'écoute active pour explorer les préoccupations du patient
- Mettre en évidence et renforcer la perception de contrôle du patient sur sa décision
- Réaffirmer la confiance dans la capacité du patient à faire le choix qui lui convient

L'objectif n'est pas de briser la résistance mais de désamorcer la relation de confrontation. En évitant la lutte de pouvoir, le thérapeute préserve l'alliance thérapeutique et l'autonomie du patient.

Une approche empathique et centrée sur le patient permet de diminuer les résistances au changement et d'avancer vers un discours motivationnel.

L'adhésion et des moyens de la favoriser dans le cadre de l'entretien motivationnel:

L'adhésion désigne l'engagement actif du patient dans le processus de changement. C'est son acceptation et sa participation volontaire au traitement.

Pour favoriser l'adhésion, le thérapeute en entretien motivationnel peut:

- S'assurer fréquemment de l'accord du patient sur la démarche et les objectifs
- Valoriser et renforcer les expressions d'engagement du patient
- Encourager la formulation d'un plan d'action concret par le patient
- Mettre l'accent sur les forces et compétences du patient à réaliser le changement
- Stimuler l'expression d'un discours-changement basé sur les motivations intrinsèques
- Maintenir une attitude empathique et une écoute active tout au long de l'entretien

L'objectif est d'amener le patient à s'approprier le projet de changement et à s'engager activement dans sa mise en œuvre. En suscitant l'adhésion plutôt que l'obéissance, on obtient de meilleurs résultats sur le long terme.

L'entretien motivationnel cherche à développer une adhésion forte basée sur l'acceptation volontaire et l'implication du patient dans son propre changement.

Les questions ouvertes et de leur intérêt dans l'entretien motivationnel :

Les questions ouvertes sont des questions qui ne peuvent pas être répondues seulement par "oui" ou "non" mais qui invitent le patient à élaborer et à approfondir sa réponse.

Dans l'entretien motivationnel, les questions ouvertes permettent au thérapeute de :

- Susciter l'expression des perspectives et motivations du patient ("En quoi est-ce important pour vous de changer ce comportement ?")
- Explorer l'ambivalence du patient face au changement ("Qu'est-ce qui vous fait hésiter à arrêter de fumer ?")
- Amener le patient à envisager de nouvelles possibilités ("Comment pensez-vous pouvoir inclure plus d'activité physique dans votre quotidien ?")
- Obtenir des informations sans orienter les réponses ("Pouvez-vous me parler de vos tentatives passées pour perdre du poids ?")

Les questions ouvertes favorisent un dialogue collaboratif en laissant au patient la liberté d'aborder les aspects qu'il juge pertinents. Elles contrastent avec les questions fermées qui orientent vers des réponses brèves.

En stimulant la réflexion et l'élaboration par le patient, les questions ouvertes soutiennent l'exploration de l'ambivalence et l'émergence d'un discours motivationnel.

L'écoute réflexive et de son intérêt dans l'entretien motivationnel :

L'écoute réflexive (ou reflet) consiste à reformuler avec ses propres mots ce que le patient vient d'exprimer en se concentrant sur l'essentiel du contenu et/ou sur l'émotion.

Dans l'entretien motivationnel, les reflets permettent au thérapeute de :

- Montrer qu'il cherche à comprendre la perspective du patient ("Ce que vous me dites, c'est que l'arrêt du tabac vous angoisse car il représente un réel défi")

- Valider et approfondir les sentiments et motivations du patient ("Je sens votre frustration lorsque vous évoquez les derniers échecs")
- Recentrer la discussion sur des aspects pertinents pour le changement ("Donc si je comprends bien, vous êtes muy motivé à l'idée de pouvoir à nouveau faire du sport")
- Clarifier certains points qui peuvent sembler ambigus ("Vous êtes partagé entre l'envie d'y arriver et le découragement")

Les reflets favorisent une meilleure compréhension de la perspective du patient. Ils renforcent l'alliance thérapeutique et stimulent l'autoréflexion du patient sur sa situation.

