



Rompre avec les habitudes

Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac

Entretien motivationnel : Les rudiments

Les quatre processus de l'EM

Ces processus constituent la base de la pratique de l'EM.

1 Engagement

- Ayez des interactions stimulantes en établissant une relation de confiance et de respect mutuel avec votre patient.
- N'oubliez pas que chacun d'entre vous apporte une expertise différente à la conversation : vous avez des connaissances cliniques tandis que le patient est l'expert de ses sentiments et de ses expériences.

2 Focalisation

- Orientez la conversation pour la focaliser sur 1 ou 2 étapes vers le changement, en agissant comme un guide touristique; les bons guides touristiques ont d'excellentes capacités d'écoute et offrent leur expertise lorsque cela est nécessaire.

3 Évocation

- Interagissez avec vos patients d'une manière qui évoque une discussion sur le changement.
 - Discussion sur le changement : Déclarations du patient en faveur du changement, p. ex., des phrases avec « veut », « souhaite », « peut », « nécessite », etc.

4 Planification

- Collaborez à un plan qui favorise l'engagement en faveur du changement : développement des compétences, élimination des obstacles, recherche de soutiens supplémentaires.

Comment pratiquer l'EM

Utilisez la méthode OuVER :

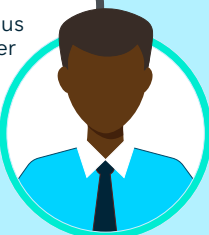
Ou

Des questions Ouvertes permettent d'enrichir la discussion avec le patient et l'encouragent à explorer ses motivations et ses croyances pour arrêter de fumer.

Exemples :

X « Voulez-vous arrêter de fumer? »

✓ « Comment vous sentez-vous à l'idée d'arrêter de fumer? »



V

Les déclarations Valorisantes renforcent la confiance de votre patient en reconnaissant ses réalisations et ses points forts. La valorisation permet de renforcer la relation et de favoriser la poursuite des efforts visant à arrêter de fumer.

Exemples :

« Vous avez fait un premier pas très important en prenant contact avec moi pour obtenir du soutien au moment où vous essayez de nouveau d'arrêter de fumer. »

« Au vu de vos tentatives précédentes pour arrêter de fumer, vous avez fait preuve d'une grande détermination afin de faire ce changement. »

R

Résumer vous permet de récapituler les principales préoccupations identifiées au cours de votre discussion et d'aider le patient à prendre du recul par rapport à ses pensées et à ses motivations.



« En résumé, il semble que vous reconnaissiez que le tabagisme nuit à votre santé, mais vous n'êtes pas certain de pouvoir relever les défis associés à la tentative d'arrêter de fumer. Est-ce que cela vous semble correct? »

Utilisez la technique des cinq R pour motiver les patients :

Rapport : Posez des questions sur le rapport entre l'arrêt de fumer et la santé, la famille et les situations sociales.

Récompenses : Posez des questions sur les avantages potentiels liés à l'arrêt du tabac : santé, argent, goût et odorat.

Risques : Posez des questions sur les conséquences négatives du tabagisme - immédiates (essoufflements) et chroniques (maladies cardiovasculaires, cancer, MPOC).

Résistance : Posez des questions sur les facteurs de résistance potentiels : symptômes de sevrage, peur de l'échec, prise de poids.

Répétition : Répétez la technique chaque fois que le patient se rend à la clinique.

