

Initier un changement de comportement en 3 minutes : brisez les barrières...!

Jacques Bédard, M.D., CSPQ, FRCP (C), Médecine Interne,
 Professeur Titulaire d'enseignement clinique,
 Faculté de Médecine de Sherbrooke

Trois concepts, reposant sur des données probantes, ont été articulés dans un tout cohérent pour devenir un seul outil pratique d'intervention dans un intervalle court de trois minutes (correspondant au temps moyen alloué à chaque intervention par les médecins).

Les changements de comportement (sédentarité, alimentation, tabagisme, adhésion Rx...) constituent l'assise d'une prise en charge globale des patients à haut risque de problèmes cardiovasculaires.

Habituellement, les professionnels de la santé utilisent une approche **uniforme** pour tous les patients en **identifiant** les comportements nuisibles, **informant** les patients du pourquoi et **donnant** des directives sur **comment** changer (**approche directive traditionnelle**).

Cependant, les patients ne changent pas!

En réponse à cette problématique, nous présentons un outil d'intervention **universel** (le même pour **tous** les types de professionnels et tous les comportements), centré sur le patient, visant la **reconnaissance**, le **renforcement** et l'**accélération** du cheminement naturel menant aux changements de comportements.

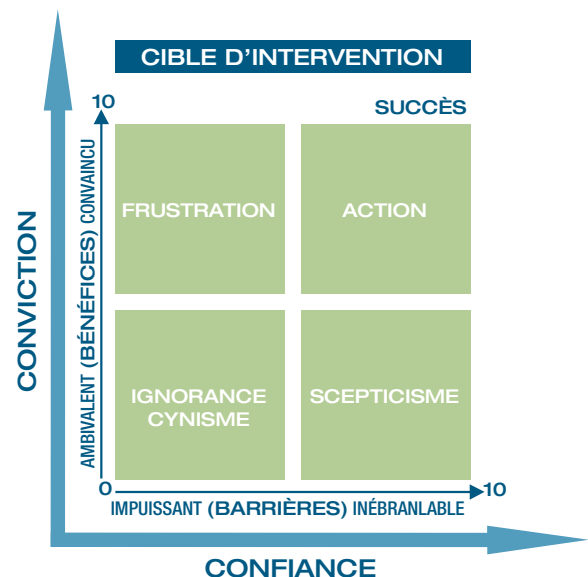
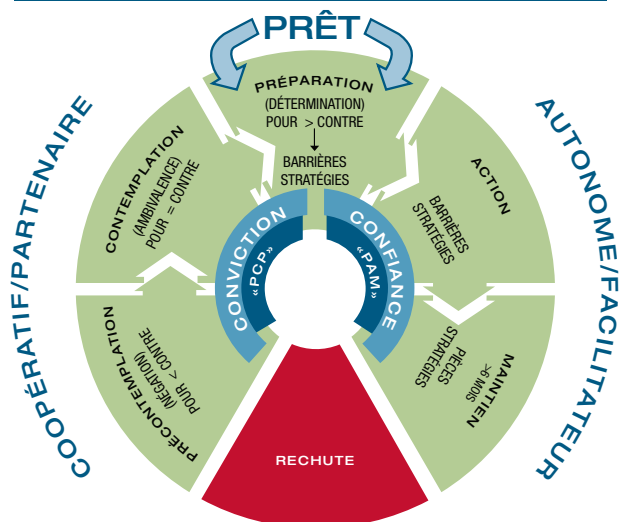
Trois concepts, reposant sur des données probantes, ont été articulés dans un tout cohérent pour devenir **un seul outil pratique** d'intervention

dans un intervalle court de trois minutes (correspondant au temps moyen alloué à chaque intervention par les médecins).

Le premier concept (Étapes de changement de comportement, modèle Prochaska) situe le clinicien à l'**étape** où le patient est rendu dans son cheminement. Il permet ainsi de planifier une intervention **individualisée** en fonction de cette étape, donc beaucoup plus efficace. Il définit aussi le but de chaque intervention, soit le passage d'une étape à l'étape suivante.

Le deuxième concept (Échelle Conviction - Confiance, modèle Miller et Rollnick) définit la CIBLE de l'intervention. En effet, le passage à l'action de changer se fait uniquement lorsque la Conviction (perception des avantages à...) et la Confiance (perception dans notre capacité de...) sont, simultanément, très élevés.

INTÉGRATION DES CONCEPTS : STADE - MOTIVATION (CV/CF) - INTERVENTION



L'intervention **ciblée** vise à augmenter **d'abord** la « Conviction » de façon à amener un patient **prêt** au changement (**motivé** à changer...) à l'étape de la Préparation puis la « Confiance » par l'identification des barrières et stratégies réalistes conduisant au passage à l'Action.

Le troisième concept introduit la technique propre de communication : *INTERVIEW MOTIVATIONNEL* (Miller, Rollnick) qui, par l'utilisation habile de **questions ouvertes, provoque**, renforce et accélère le mouvement le long du sentier menant au changement, **plutôt que de diriger** (méthode d'intervention habituelle).

Les questions ouvertes, visent à augmenter la Conviction, dans un premier temps, en provoquant l'expression, par le patient, d'avantages personnels avec charge émotionnelle élevée (trois premières étapes de Prochaska : Pré contemplation, Contemplation, Préparation) et dans un deuxième temps amènent le patient à identifier lui-même les barrières ainsi que les solutions (stratégies) menant au passage à l'Action.

**QUESTIONS POUR ÉVALUER :
STADE – CONVICTION - CONFIANCE
STADE**

« Qu'est ce que vous penseriez de changer...? »

Votre consommation de...? »

Perdre du poids...? »

CONVICTION

« Si vous décidiez de... qu'est-ce que ça pourrait vous apporter de bon...? »

CONFIANCE

« Si vous décidiez vraiment de... pensez-vous être capable de le faire...? »

Ainsi, l'intervention RECONNAÎT, ACCÉLÈRE et RENFORCE le processus de cheminement naturel menant au changement.

Les avantages d'utilisation de cette technique d'intervention se mesurent à trois niveaux :

- 1) L'utilisation d'une telle technique de communication, par chaque professionnel, constitue le fondement d'une intervention individualisée, **ciblée** et efficace en identifiant le **but** (Étapes Prochaska) et la **cible** spécifique de chaque intervention (Conviction ou Confiance).
- 2) Le même outil fournit une grille d'évaluation **objective**, lors de visites subséquentes, sur le succès ou l'échec des interventions selon que le patient avance ou recule dans son cheminement et conduit à un réajustement conséquent des stratégies d'intervention.
- 3) Finalement l'utilisation de ce même outil (même langage, même technique...) par **tous** les professionnels d'une **même équipe thérapeutique** (Ex : clinique Diabète, HTA, etc.) crée un effet de **synergie** qui augmente considérablement l'accélération du cheminement des patients qui passent d'un professionnel à l'autre.

La puissance d'intervention est décuplée par le fait que les différents professionnels deviennent les maillons d'une même chaîne et que tous tirent dans la même direction !

Dans tout l'éventail des interventions médicales, nous insistons depuis plus de 30 ans sur le **POURQUOI** provoquer des changements de comportement chez les patients : le temps est maintenant venu de promouvoir le **COMMENT... !**

Veuillez adresser toute demande de conférence à l'attention de :
Jacques Bédard, M.D., Clinique médicale London
1815, rue King Ouest, Sherbrooke (Québec) J1J 2E3
Courriel : cliniquemedicalelondon@bellnet.ca
Téléphone : 819 565-1921