

ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

Une application dans l'usage des benzodiazépines

1. CRÉER L'ALLIANCE AVEC LE PATIENT

En respectant son autonomie

Par ex : «Il n'y a que vous qui puissiez décider de modifier vos habitudes de sommeil»

En étant empathique

Par ex : «C'est difficile pour vous d'être apaisé pour vous endormir»

En étant non-jugeant

Par ex : «L'utilisation des somnifères est très répandue dans notre pays»

ou «Utiliser un somnifère est devenu quotidien pour vous sans que vous vous en rendiez vraiment compte »

2. SE FOCALISER SUR UN SUJET

Déterminer de manière commune l'agenda de l'entretien

«Etes-vous d'accord pour que nous prenions 10 minutes pour aborder la question de la prise de ce médicament et des effets secondaires qu'il peut entraîner ?»

Garder le cap pendant tout l'entretien

« Ce que vous me dites est important, êtes-vous néanmoins d'accord pour que nous revenions à la question de la prise du lorazepam® ?»

3. SUSCITER L'ÉVOCATION

Partir des objectifs de la personne

Par ex : «Qu'est-ce qui est surtout important pour vous et qui pourrait vous pousser à trouver une autre solution pour votre sommeil ?»

Favoriser le discours-changement

«Quel seraient les avantages pour vous à arrêter la consommation de ce médicament ?»

Questions
ouvertes
Reflets
Renforcements
Résumés
Fournir de l'information de
manière collaborative

4. CONSTRUIRE DE MANIÈRE COMMUNE UN PLAN DE CHANGEMENT

«Qu'êtes-vous prêt à mettre en place d'ici notre prochain rendez-vous ?»