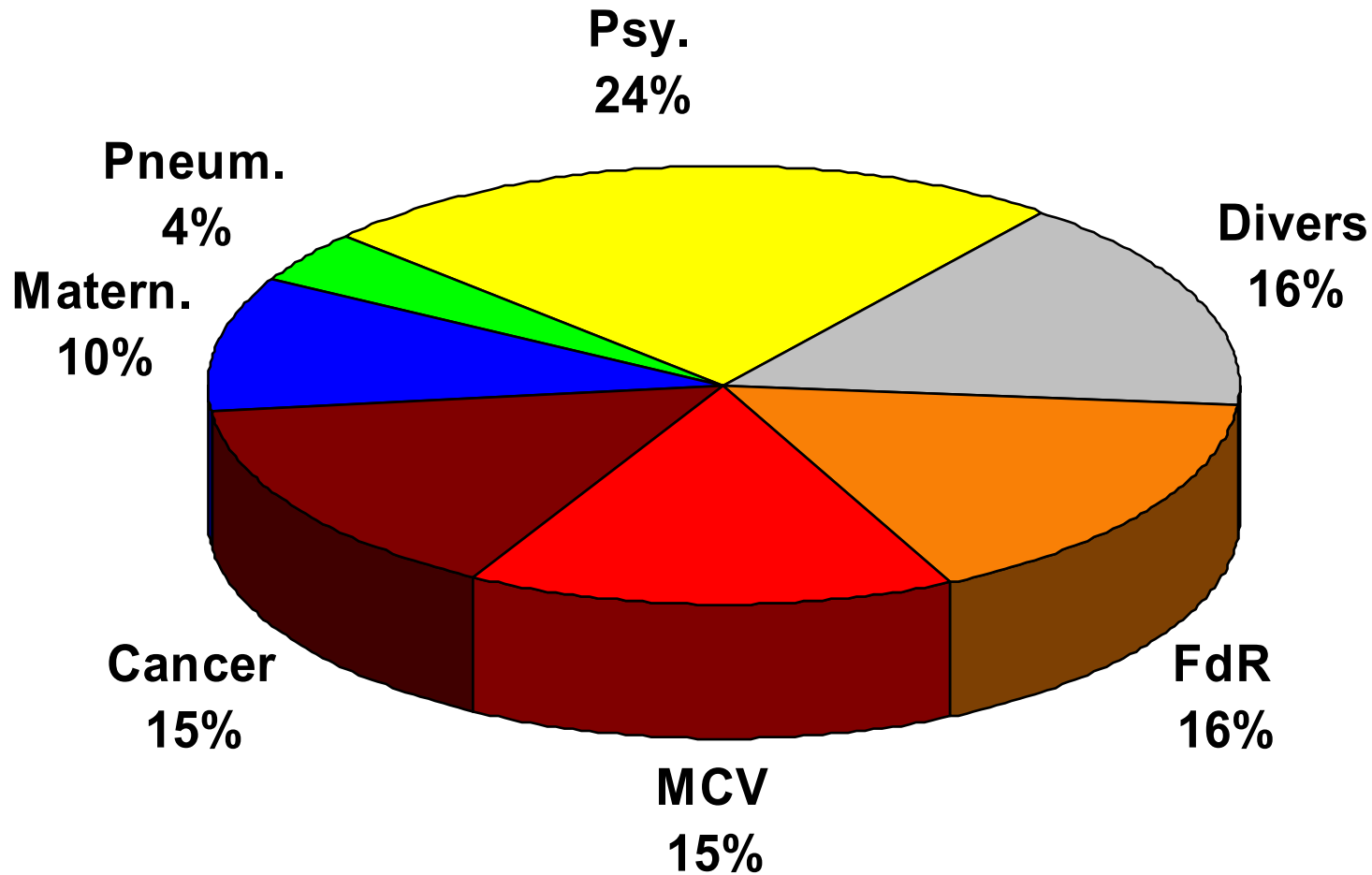


Les 4 temps de la motivation

- **Pourquoi motiver ?**
- **Qu'est-ce que la motivation ?**
- **Les 4 étapes d'intervention.**
- **Commencer.**

Dépenses maladies chroniques (92 milliards d'euros)

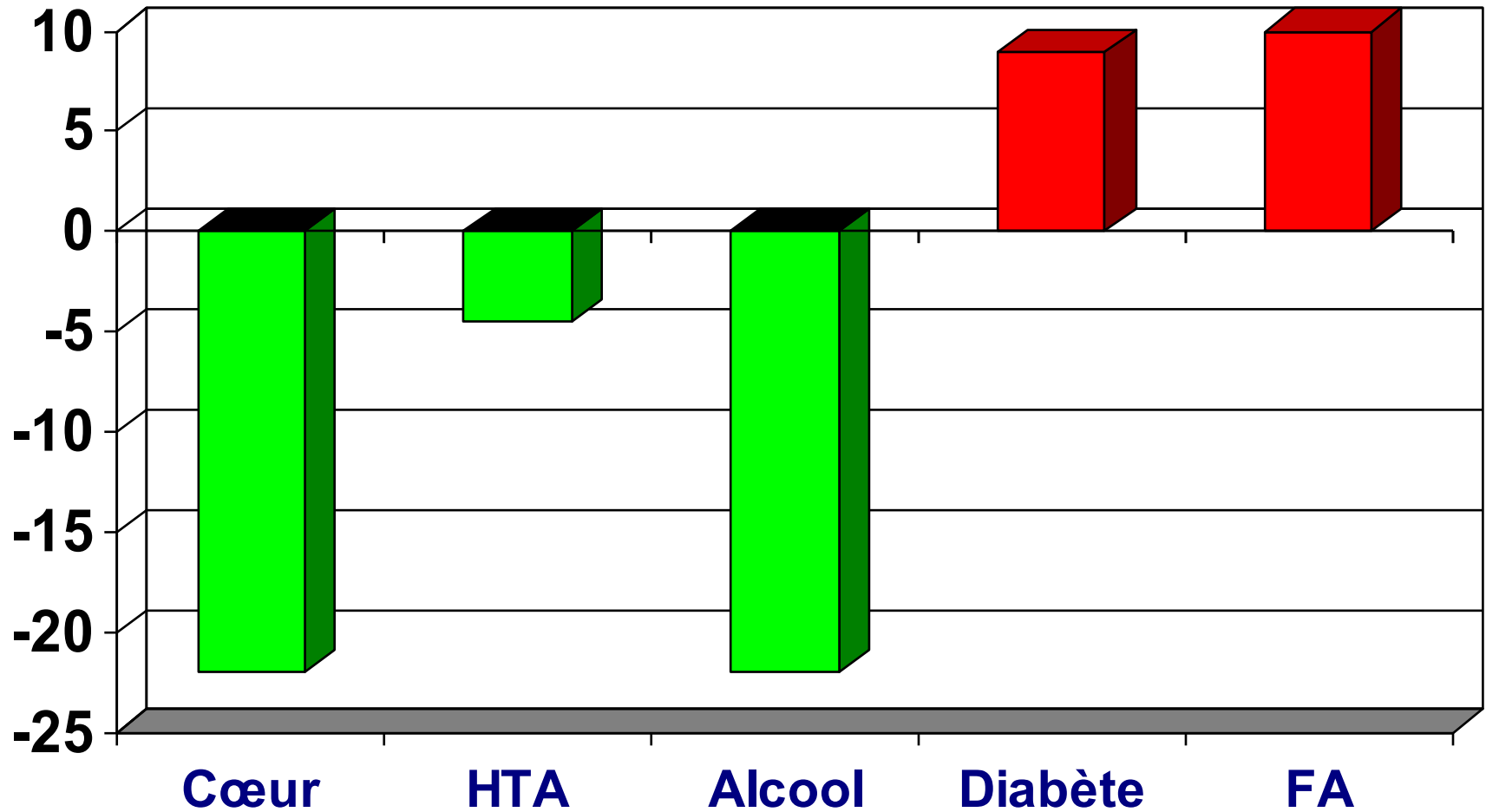
ONDAM 2011



Évolution du taux de mortalité standardisé (1990 – 2013).

%

Global burden of diseases study – [Lancet 2014](#)

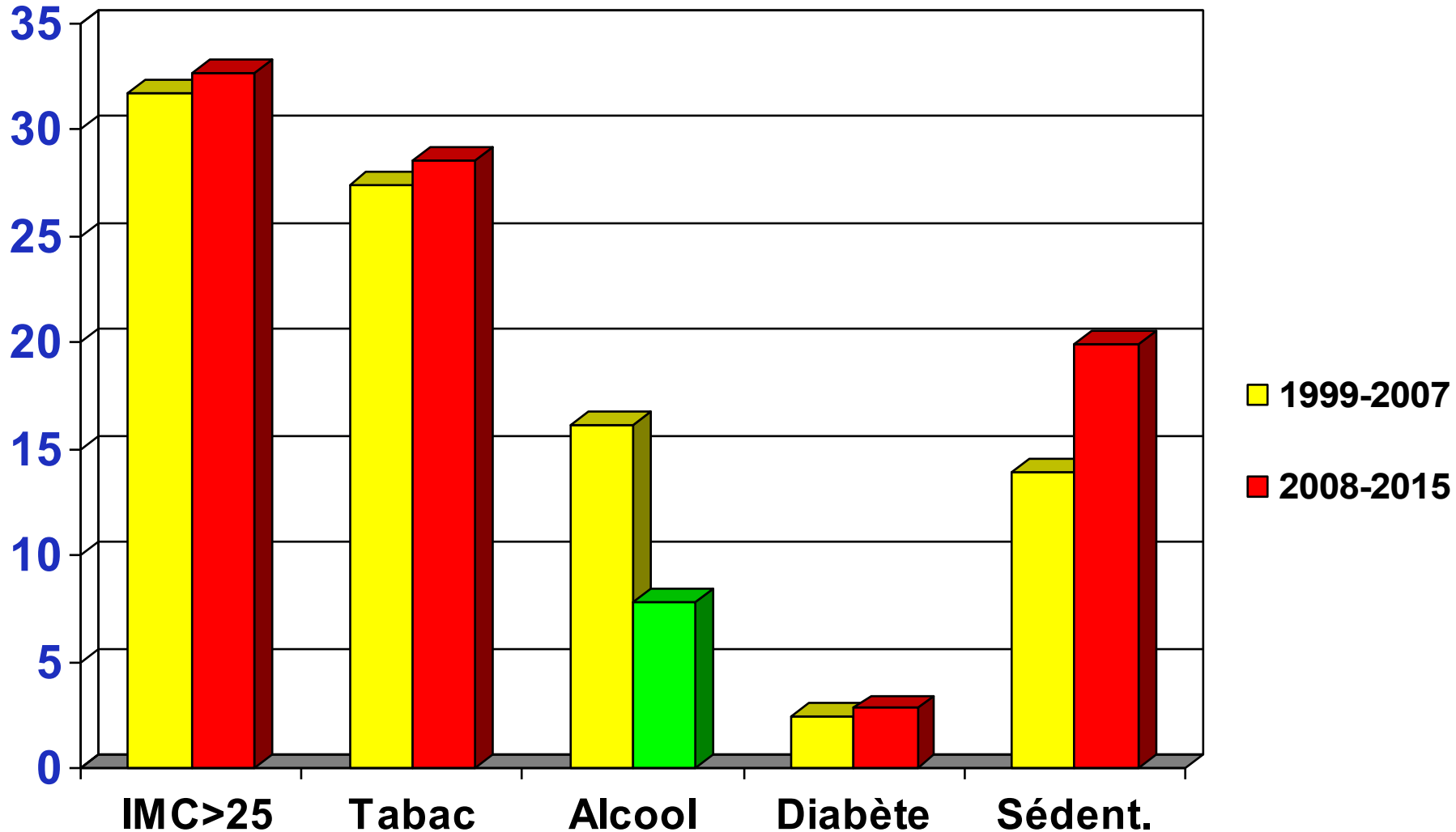


Évolution des comportements

au cours des 16 dernières années

AFMEC

% p < 0.01 0.01 0.001 0.01 0.001 n = 9728

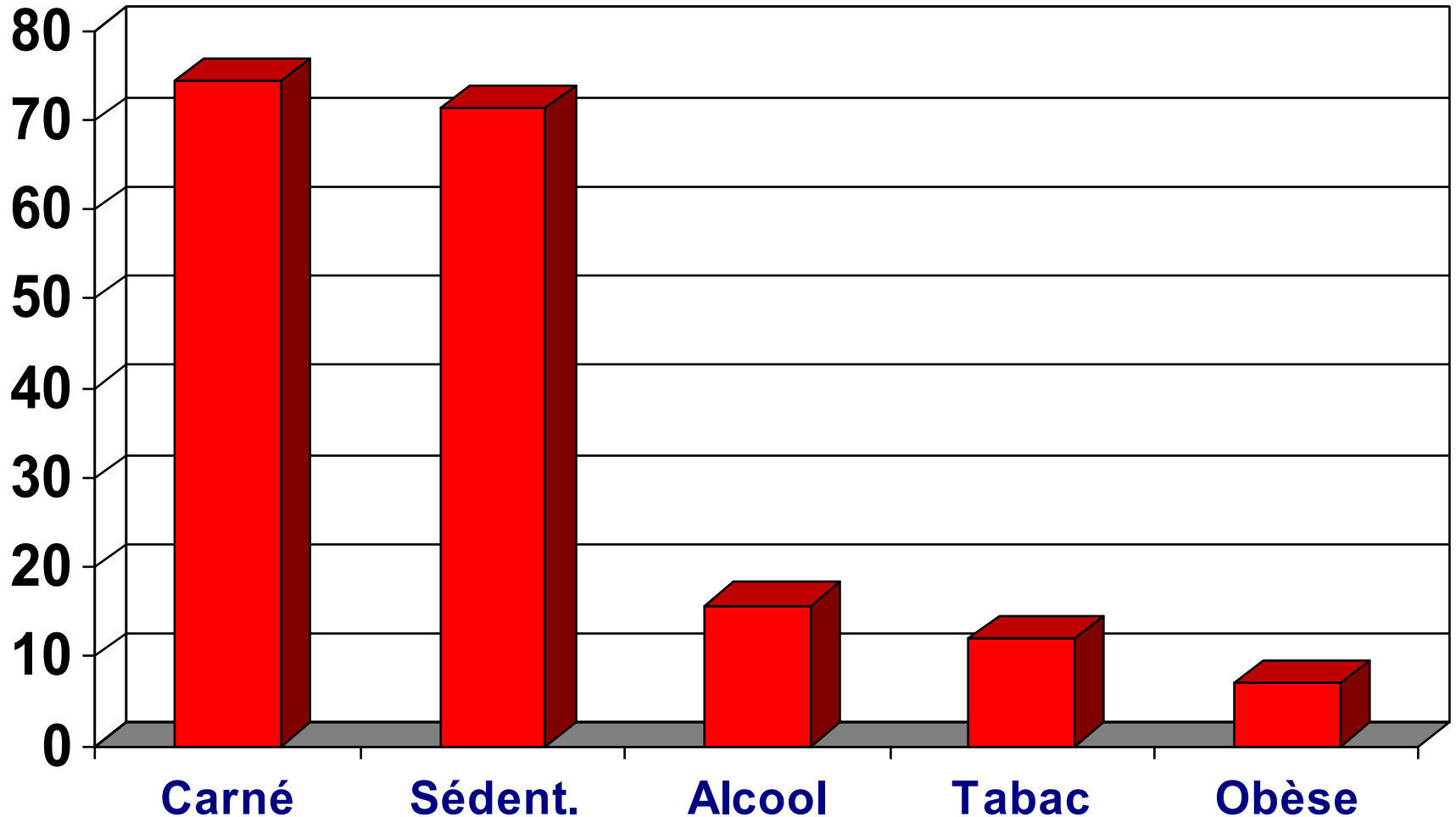


Facteurs de risque adolescents

(pays moyennement développés)

%

Lancet 2015

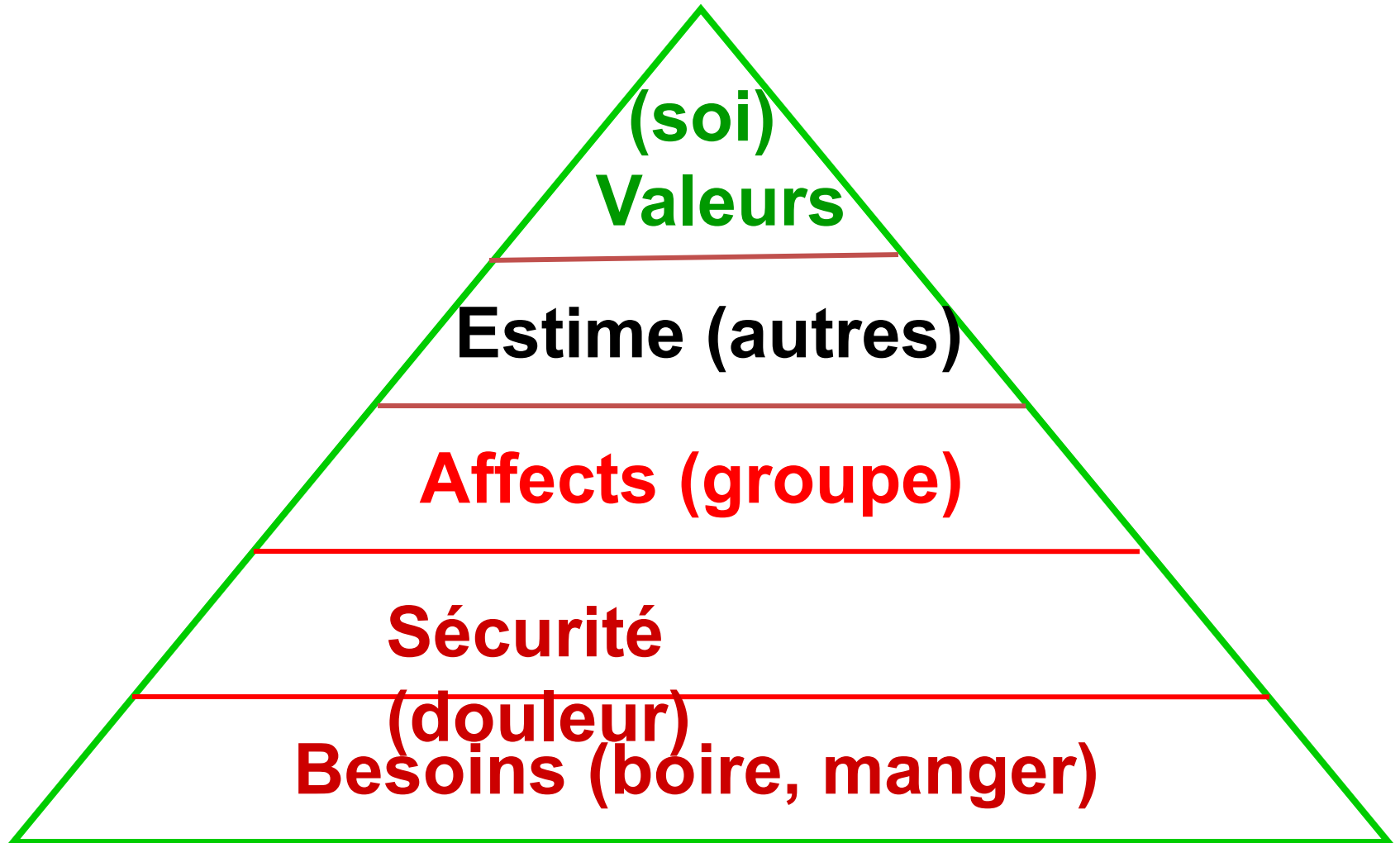


Ce qui fait **changer**

- La **contrainte** est efficace pour l'alcool, **non pour le tabac**.
- L'**information** médicale : « 5 fruits et légumes », « manger-bouger », « pas trop gras, salé, sucré » **ne fait guère changer** les comportements.
- Ce qui compte c'est l'**engagement personnel** du patient pour une tâche.

Satisfaction des **besoins**

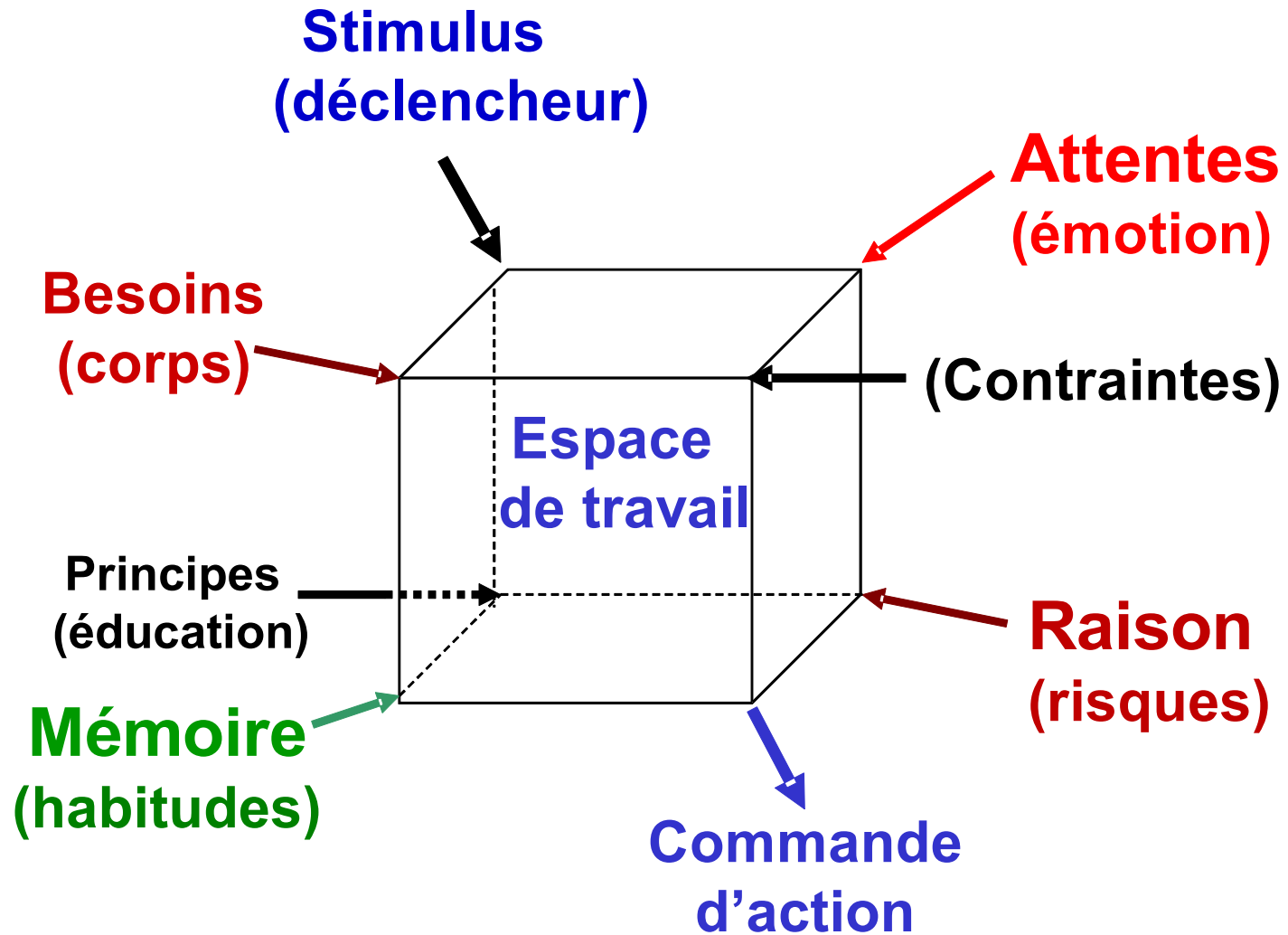
Maslow 1943



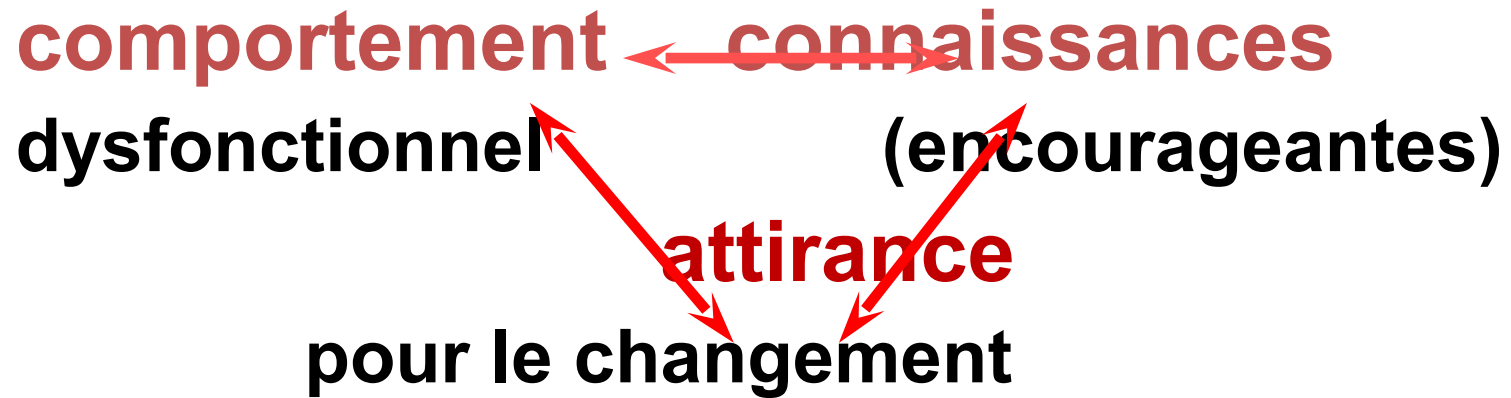
Qu'est-ce qui motive ?

- Un **kamikaze** japonais ou un **terroriste** du djihad ?
- Un **fakir** qui marche sur la braise ou se couche sur une planche à clous ?
- Un **opposant** politique ou un résistant ?
- Un **martyr** qui témoigne de sa foi.
- ou tout **héros** de guerre ou de catastrophe ?

Émotion positive qui pousse à l'action



Composantes sur lesquelles il est possible d'intervenir



... et il faut « y croire »

1- Étude du **comportement actuel** **maladapté**

- Quelque soit le **problème** que pose cette conduite il est nécessaire
- de demander au patient de **raconter ce qu'il fait**
- et de l'**aider** à en **peser** les avantages et les inconvénients.

Que pensez-vous de l'**interrogatoire** d'un sujet de 55 ans qui est **fumeur** ?

- **Combien** de cigarettes par jour ?
- Depuis **quand** ? (paquets-années)
- **Symptômes** ? essoufflement, toux ...
- **Dépendance** : 1ère cigarette ? (Fagenström...)

On enchaîne généralement sur les conseils.

- Vous **risquez** infarctus, cancers ...
- Cela vous **coûte** 7 € x 365 => 2500 € par an.
- Le **sevrage** est **difficile** et demande beaucoup de **volonté**.
- Mais il faut **arrêter** !

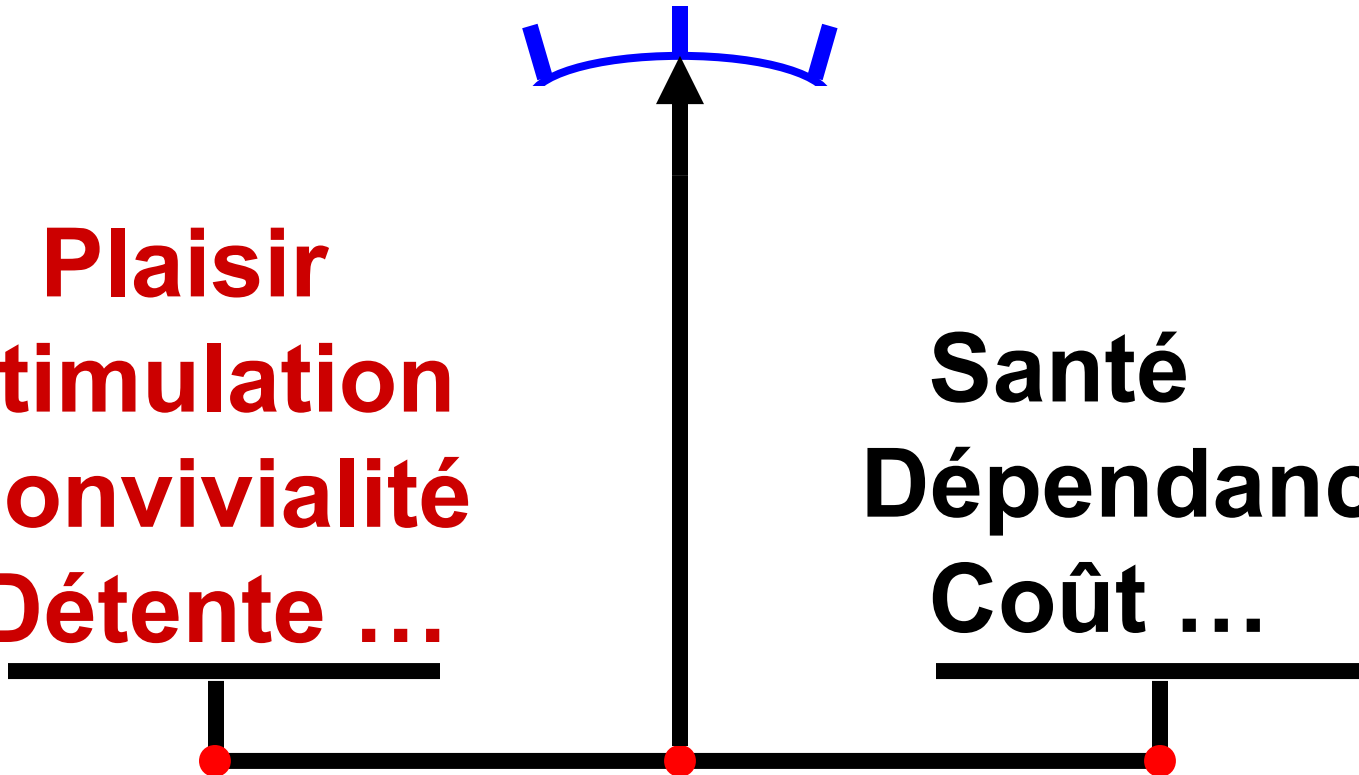
Étudier le comportement de ce sujet de la cinquantaine qui est fumeur ?

- Dans quelles **conditions** fumez-vous le plus volontiers : amis, travail, soucis?
- Cela vous **aide** certainement ! à quoi surtout? réfléchir, vous détendre ...?
- N'y a t il vraiment aucun **inconvenient** ? santé, dépenses, réserves ...
- Que pensent vos **proches** (femme, enfants?)
- Comment êtes-vous quand vous ne **pouvez pas** fumer ?
- Lesquelles de vos cigarettes sont vraiment **bonnes** ?

Balance de décision

Plaisir
Stimulation
Convivialité
Détente ...

Santé
Dépendance
Coût ...



Première **balance décisionnelle**.

La **liste** des avantages et inconvénients ne suffit pas à faire changer mais conduit le patient à **prendre conscience** :

1. de l'**ambivalence** : association (normale) d'éléments favorables et défavorables,
 2. du fait que le comportement actuel ne **résout pas** les problèmes (et a peu de chances de changer spontanément).
- La situation **actuelle** reste en **impasse**.

2 - Information (connaissances)

Les **risques pour la santé** sont bien connus des **médecins** : cœur, cerveau, poumon, cancer, digestif, urinaire, sensoriels, peau, os ...

- Mais aussi de la plupart des **patients**...
- L'**insistance** a des effets **négatifs** : banalisation, évitement, déni ...
- **Majorer** le danger est inutile et perdant.

LEMIERRE

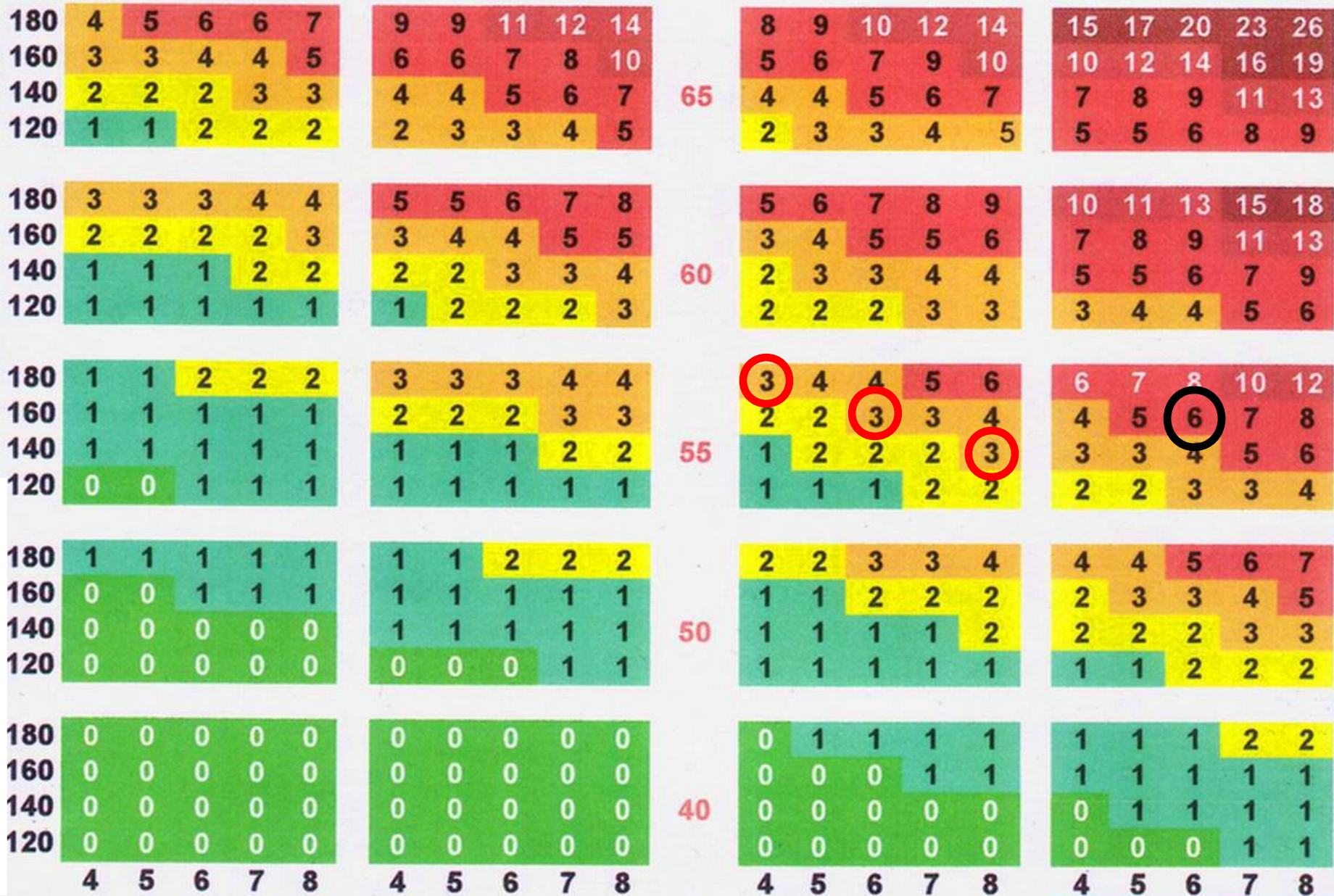
Hospitalisation d'infarctus du myocarde et cancers du poumon...



Informations **négatives**.

- Vous connaissez sûrement les **risques**?...
- Contentons-nous de corriger **quelques** erreurs ou omissions.
- Que pensez-**vous** des mécanismes, de l'hérédité, des conséquences ...?
- Votre risque **personnel** est mesurable. N'en **rajoutez-pas** !

PAS Non-fumeuses **F** Fumeuses **âge** Non-fumeurs **H** Fumeurs



Augmenter si diabète ou antécédents

cholesterol mmol

cg/l 150 200 250 300

Ne pas omettre les informations **réellement favorables.**

- Il n'est **jamais trop tard** pour s'arrêter : absence de certaines complications ou dommages définitifs ...
- Souligner les anomalies **réversibles**...
- Le **risque** cardiaque **diminue** rapidement, le pulmonaire plus lentement.
- Vos **capacités** actuelles ne sont pas négligeables.
- Il existe des moyens de les augmenter.

3 - Évoquer l'**avenir après changement** du comportement.

Faire exprimer le degré d'**attirance** du patient pour ce nouvel état en supposant **résolues les difficultés** de ce changement :

- Quelles sont ses **craintes** ?
- et ses **attentes** ?

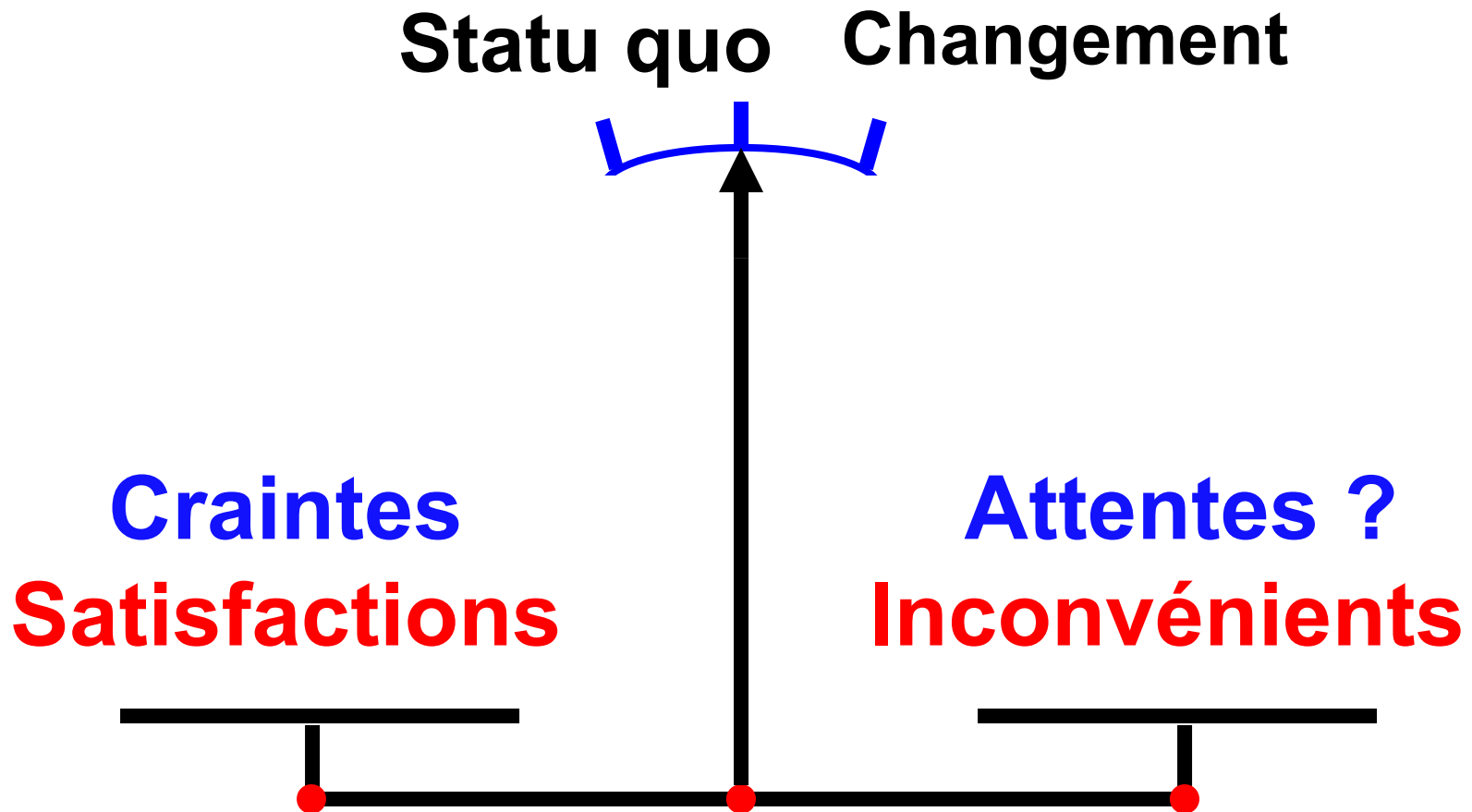
Ne pas nier les **inconvénients**

- Le patient **crain**t d'abandonner une **habitude** connue et **rassurante**,
- de **perdre** des moyens éprouvés de **soulagement** rapide,
- et de changer certaines **fréquentations**.
- Confirmer que l'avenir ne sera **pas** « **comme avant** »
- et qu'il faudra **faire le deuil** de conduites du passé **associées** : certains lieux, certaines relations ... (déclencheurs).

Aider à valoriser les attentes

- Ce sont **celles du patient** qui **comptent** (ses buts, ses envies, ses désirs...).
- L'**aider** à envisager les **divers** domaines : personnels (beauté, santé, plaisir...), familiaux (liens, aisance...), sociaux (professionnels, puissance, gloire ...).
- En faire préciser les **détails concrets** (sensoriels) vue, sons, odeurs, contacts ... « comme s'il vivait la scène ».

Balance décisionnelle



État actuel et ce qu'on attend du changement

4 - Probabilité de réussite

L'estimation par le sujet de ses chances de réussite **influe fortement** sur l'engagement. Elle dépend de deux facteurs:

1. L'évaluation de la **difficulté** de la tâche.
2. La **confiance** du sujet en ses **capacités**.

Difficulté du changement

- Chacun **connaît la difficulté** de maigrir, contrôler l'alcool ou cesser de fumer...
- Cette réputation est parfois **surestimée** et peut être révisée (groupes de patients). La difficulté n'est pas toujours où on l'attend.
- Proposer une **formation** qui facilitera le changement de comportement.

Confiance en soi

- **Croire** que l'on est **capable** de réussir augmente les chances de succès et s'en croire incapable les diminue (Bandura 1977).
- Motivation par les **attentes** (Vroom 1964) =
 - **Valeur** accordée à l'objectif.
 - **x** croyance au rôle des **efforts**.
 - **x** probabilité **estimée** du succès.
- L'**autosuggestion** accroît l'efficacité personnelle (dépassement de soi).

Procédures d'auto-efficacité

- Évocation des **succès** que l'on a obtenus.
- Rappel des **qualités** que les **autres** vous reconnaissent.
- Association **de rituels** (gestes d'ancrage de la PNL) à des souvenirs de réussite.
- Apprentissage de procédures corporelles de contrôle (**vocalisations**, anti-stress).
- Inciter à **embellir** le futur : couleurs vives, grande lumière, gros plans (comme au **cinéma**).

Passer à l'action

- Le **patient** reste **libre** de ses choix mais le soignant s'efforce d'obtenir son **accord** :
- Pour **s'engager** à faire un **premier pas** dans la direction du but final.
- **sans remettre à plus tard** : pour mieux se préparer, attendre une meilleure occasion, parce qu'il y a plus urgent...

**Le plus dur dans le boulot, c'est
de s'y mettre !**



Commencer














- La première **tâche** est celle que le patient **se sent capable** de réaliser maintenant.
- Respecter ce choix quelle que soit la **modestie** de ce **premier pas**.
- Il s'agit de quelque chose à **faire**.
- Dès lors en faire préciser les **détails concrets** : quand commence-t-il, comment, où, avec qui ... ?

Diplôme Universitaire

« Méthodes comportementales dans les professions de Santé »

- 1ère **journée** : Samedi **7 Novembre** 2015.
Faculté Saint Antoine : 27 rue de
Chaligny Paris 12. (métros Reuilly-Diderot
ou Faidherbe-Chaligny).
- L'**inscription** sera régularisée plus tard.
Demande d'autorisation d'inscription à
jean.valty@orange.fr

Évolution des facteurs de risque

Study	Long	Huffman	Valty
Years	5	11	14
Tabacco			
Hypertension			
Cholesterol			
Obesity			
Glycemia			
Exercice		