

Simplifier les traitements non pharmacologiques de la douleur chronique : l'entretien motivationnel

L'entretien motivationnel est une approche collaborative, centrée sur le patient, qui permet d'aider les patients à se sentir **en confiance** et **motivés** pour apporter des changements dans leur vie.¹ L'entretien motivationnel a tendance à être plus efficace lorsque les patients sont au stade de la **contemplation** du changement.



OuVER : Les quatre techniques d'interaction de base utilisées dans l'entretien motivationnel

- Questions **Ou**vertes
- **V**alorisation qui souligne les forces
- **É**coute réflexive et reformulation pour mieux comprendre les pensées
- **R**ésumés pour assurer une communication claire

Quelques directives pour l'utilisation de l'entretien motivationnel dans votre pratique :

- Explorer les contradictions : « Vous dites que _____ est important pour vous, et pourtant vous continuez à _____, aidez-moi à comprendre. »
- Exprimer de l'empathie : « Je comprends à quel point c'est difficile. »
- Explorer l'ambivalence : « Dites-moi quels sont les avantages et les inconvénients de changer, et les avantages et les inconvénients de ne rien changer. »
- Respecter la résistance (ne pas pousser si le patient résiste) : « Que voulez-vous faire ? Comment souhaitez-vous procéder ? »
- Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle : « Il semble que vous ayez fait de réels progrès. Comment vous sentez-vous ? »
- Éviter les solutions : Il faut éviter de donner des conseils ou des instructions ; les suggestions doivent venir du patient et vous devez servir de spécialiste en la matière lorsqu'il vous demande votre avis.



Adapté et reproduit avec l'autorisation de Guilford Publications, Inc, transmise par le Copyright Clearance Center, Inc. Miller WR, Rollnick S. *Motivational Interviewing: Preparing people for change*, 2^e éd. New York, NY: Guilford Press; 2002.

L'échelle de disposition au changement¹

Demandez à votre patient d'évaluer ses réponses aux questions suivantes sur une échelle de 1 (pas disposé) à 10 (disposé) :



- **Quelle importance accordez-vous à ce changement ?**
- **Dans quelle mesure êtes-vous convaincu(e) que vous pouvez effectuer ce changement ?**

Vous aimeriez en savoir plus ? Visitez le <https://cfpclearn.ca/> pour consulter la série de quatre webinaires et balados du Collège des médecins de famille du Canada (CMFC) sur les traitements non pharmacologiques de la douleur chronique (en anglais seulement). Le CMFC a certifié cette série d'Autoapprentissage, qui donne droit à jusqu'à quatre crédits Mainpro+^{MD}.



Scannez le code QR avec votre téléphone intelligent pour consulter <https://cfpclearn.ca>.

¹ Miller WR, Rollnick S. *L'entretien motivationnel : Aider la personne à engager le changement*, 2e éd. Paris (France) : InterEditions ; 2014.