COMMENT MOTIVER UN PATIENT : DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Pour impliquer le patient dans sa thérapie, il faudra prendre le temps d'essayer de comprendre dans le discours du patient ce qui est important et ce qui a du sens pour lui et ce qui lui fait peur.

Ce temps, appelé entretien motivationnel, a pour but de guider le patient dans ce qu'il faut faire et ne pas faire. Il répond en un plan en cinq points.

1. Avoir de l'empathie : le patient fait face à un dilemme entre le changement de comportement qu'il doit effectuer (octroyer plus de temps à l'hygiène dentaire, par exemple) et ses conséquences (se coucher plus tard, par exemple). Le praticien doit toujours être du côté du patient, l'aider à exprimer ses demandes, ses doutes, ses inquiétudes.

Cela veut dire, pratiquement, qu'il faut dire au patient que l'on comprend très bien les modifications que ce changement implique.

2. Mettre en évidence la contradiction qui existe entre le « comportement idéal » que le patient doit adopter et sa situation actuelle. Le principal obstacle au changement semble être l'ambivalence que vit le patient : tant que celle-ci n'est pas résolue, aucun changement durable n'aura lieu. Le soignant cherchera de manière directive à favoriser cette résolution. Pratiquement, si le patient dit : « *Je ne peux pas utiliser ma brosse à dents électrique le soir, car ça fait du bruit et ça réveille mon épouse !* », il faudra l'aider à trouver des solutions, telles que savoir s'il est pour lui possible de se brosser les dents dans un autre endroit.

3. Contourner les arguments du patient et ne pas le confronter dans son argumentation. Éviter de se placer en « juge », car vouloir contraindre augmente la résistance. Souvent, les soignants habités du désir d'aider les patients tentent de les convaincre de l'urgence de décider d'un changement. Cette attitude génère une résistance accrue.

Pratiquement, éviter de dire : « *Si vous continuez à fumer, c'est que vous n'avez rien compris !* », mais : « *Souhaitez-vous avoir de l'aide pour arrêter de fumer ?* »

4. Encourager ses efforts dans sa capacité à changer, soutenir l'efficacité propre, demander au patient de s'engager et le rassurer sur ses capacités à réussir.

Pratiquement, lui dire : « *Parfait, vous avez bien compris la technique et vous êtes capable de le faire vous-même.* »

5. Éviter les questions fermées et préférer les questions ouvertes qui obligent à un exercice intellectuel. Pour formuler une réponse, le patient devra mobiliser les images mentales de ce problème.

Pratiquement, lui demander : « *De quelle manière vous brossez-vous les dents ?* »