

L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

Guider pour amener la personne à évoquer le discours changement.

L'esprit

Partenariat

Collaboration, rapport d'égal à égal, dans une atmosphère qui favorise l'exploration et le changement

Acceptation

Attitude positive, empathique, qui renforce la valeur et soutient l'autonomie de la personne

Compassion / bienveillance

Être sensible à la difficulté de changer, avoir à cœur l'intérêt de l'autre

Renforcer le pouvoir d'agir

Aider les gens à réaliser et à utiliser ce qu'ils ont déjà en eux. Soutenir la liberté de leur choix et leur autonomie. Se projeter positivement (envisioning).



Questions ouvertes

- Qui favorisent la réflexion et l'élaboration
- 70 % de questions ouvertes



Valorisation

- Donner de la valeur
- Renforcer le sentiment d'auto-efficacité

Les outils



Reflets

- Simples et complexes
- Deux fois plus de reflets que de questions
- Au moins autant de reflets complexes que de simples



Résumés

- Reflet qui lie plusieurs éléments du discours de la personne



Partage d'informations

- Modèle en 3 étapes :
1. Demander
2. Offrir
3. Demander
• En demandant la permission

Adhérent à l'esprit de l'EM : Valoriser, Chercher la collaboration, Accentuer l'autonomie

Non-adhérent à l'esprit de l'EM : Persuader, Confronter

Les 4 processus

Planifier

Discours d'engagement
Comment changer ?

Évoquer

Discours - changement
Pourquoi changer ? Quelles capacités ?

Focaliser

Définir et centrer sur la cible de changement
Quoi changer ?

Engager dans la relation

Renforcer le lien, faire preuve d'empathie, d'intérêt, de curiosité, reconnaître l'autonomie
Qui ? : la personne et sa réalité

Confiance

Importance

Mobilisation

- Premiers pas
- Activation
- Engagement

Préparation

- Désirs
- Raisons
- Besoins
- Capacités

Comment pense-t-elle s'y prendre pour y arriver ?

Quelles capacités, forces a-t-elle pour s'y rendre ?

En quoi serait-ce pertinent de s'y diriger ?

Où allons-nous ?

Quelle est la réalité actuelle de la personne ?