



Comment Motiver mes patients

Pr. Alain Golay

**Service d'enseignement thérapeutique
pour maladies chroniques - HUG**

Alain.Golay@hcuge.ch

**[www.hug-ge.ch/education-
therapeutique](http://www.hug-ge.ch/education-therapeutique)**



**Comment
changer de
comportement ?**

Monsieur No

Nous a été envoyé par un professeur de chirurgie bariatrique. Il n'a jamais essayé de perdre du poids, et souhaite un bypass gastrique.

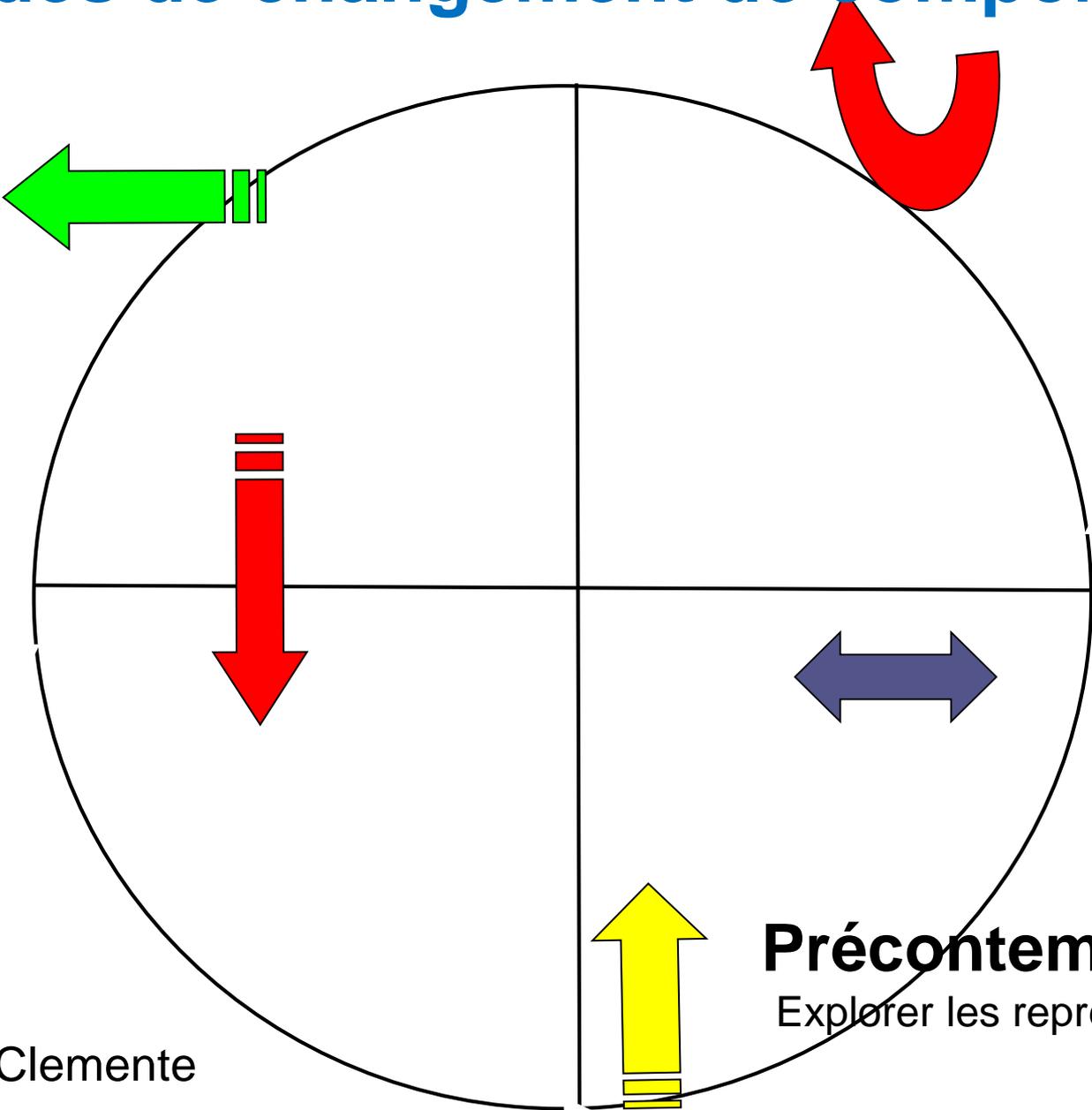
Il ne se trouve pas vraiment gros (IMC à 35.8 kg/m²), mais souffre de dyspnée et d'un S.A.S.

Directeur d'un bureau d'architecture, il a 52 ans et n'a pas le temps de faire de l'activité physique. Il mange sur le pouce toute la journée et se jette sur la nourriture le soir en rentrant tard du travail.

Que lui répondriez-vous?

Que lui proposeriez-vous?

Les stades de changement de comportement



Prochaska, Di Clemente

Quels stades de changement ?



Déni



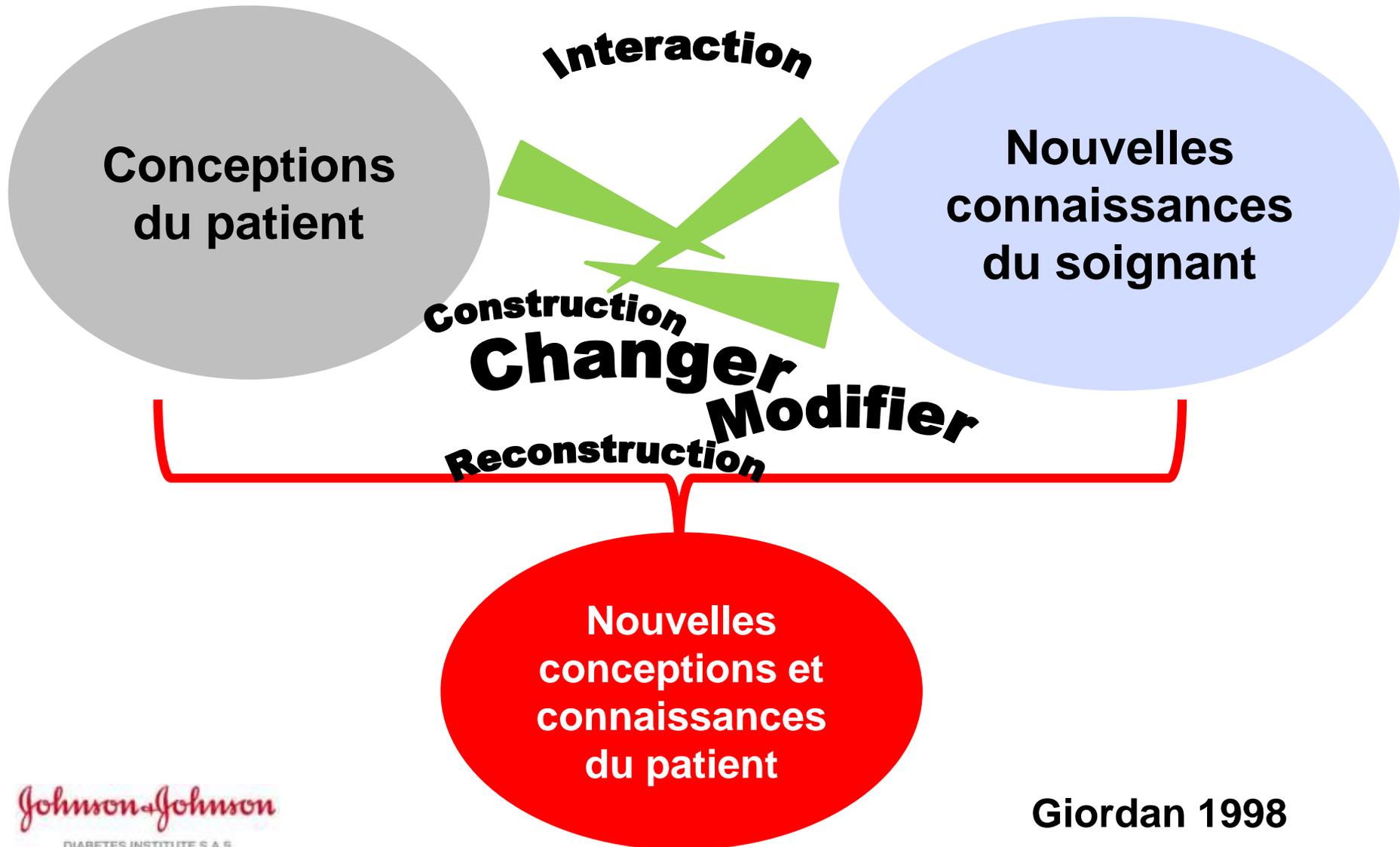
Action

The health belief model

Le patient doit être convaincu :

- **D'être malade**
- **Qu'il peut avoir des conséquences de sa maladie**
- **Que le traitement peut être bénéfique**
- **Que le traitement apporte plus d'avantages que de désavantages**

Ecouter les conceptions du patient pour changer



TENDRE L'OREILLE,

C'EST TENDRE LA MAIN.

Quelqu'un vous a-t-il écouté aujourd'hui?



L'ECOUTE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS.



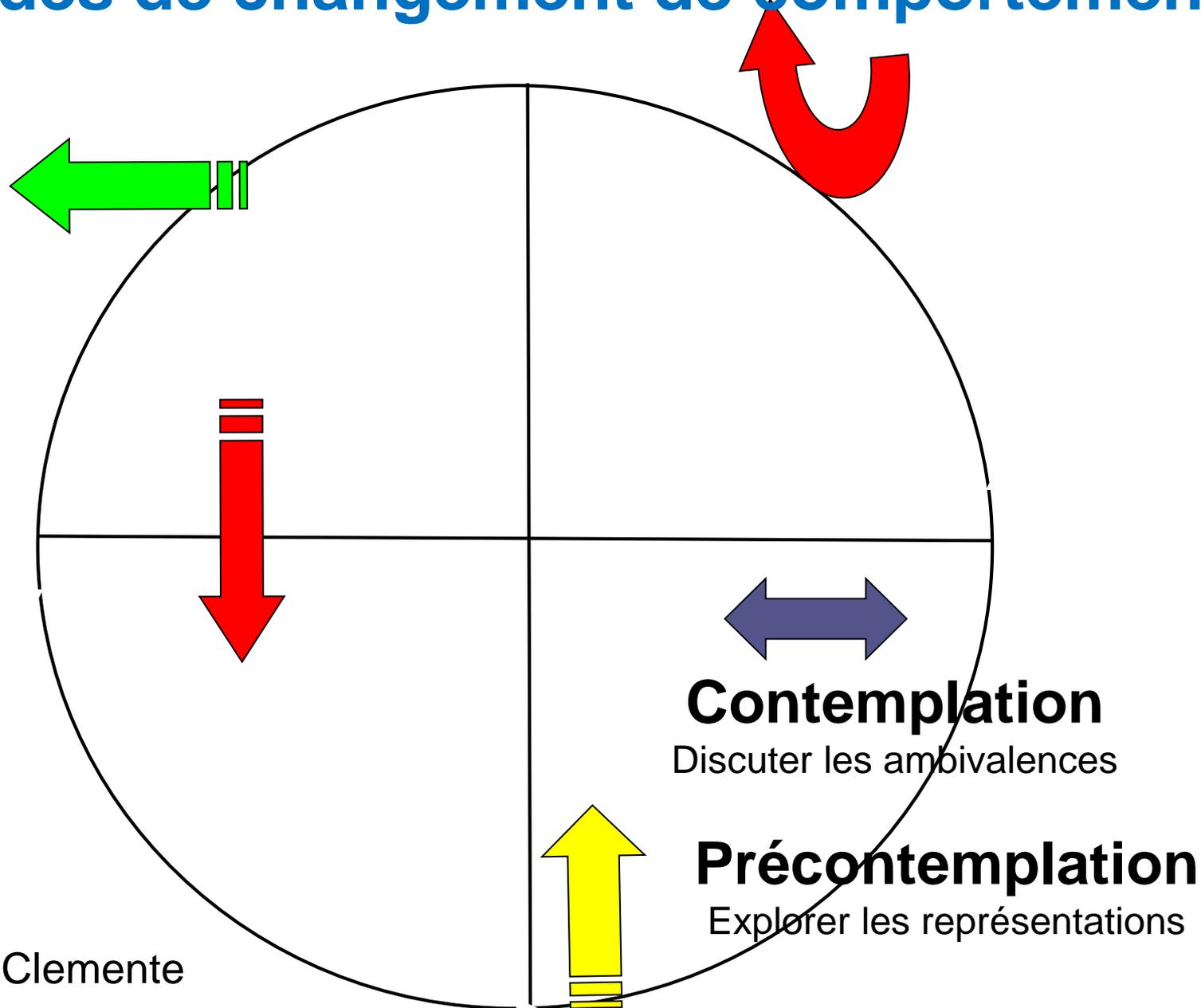
Madame Maybe

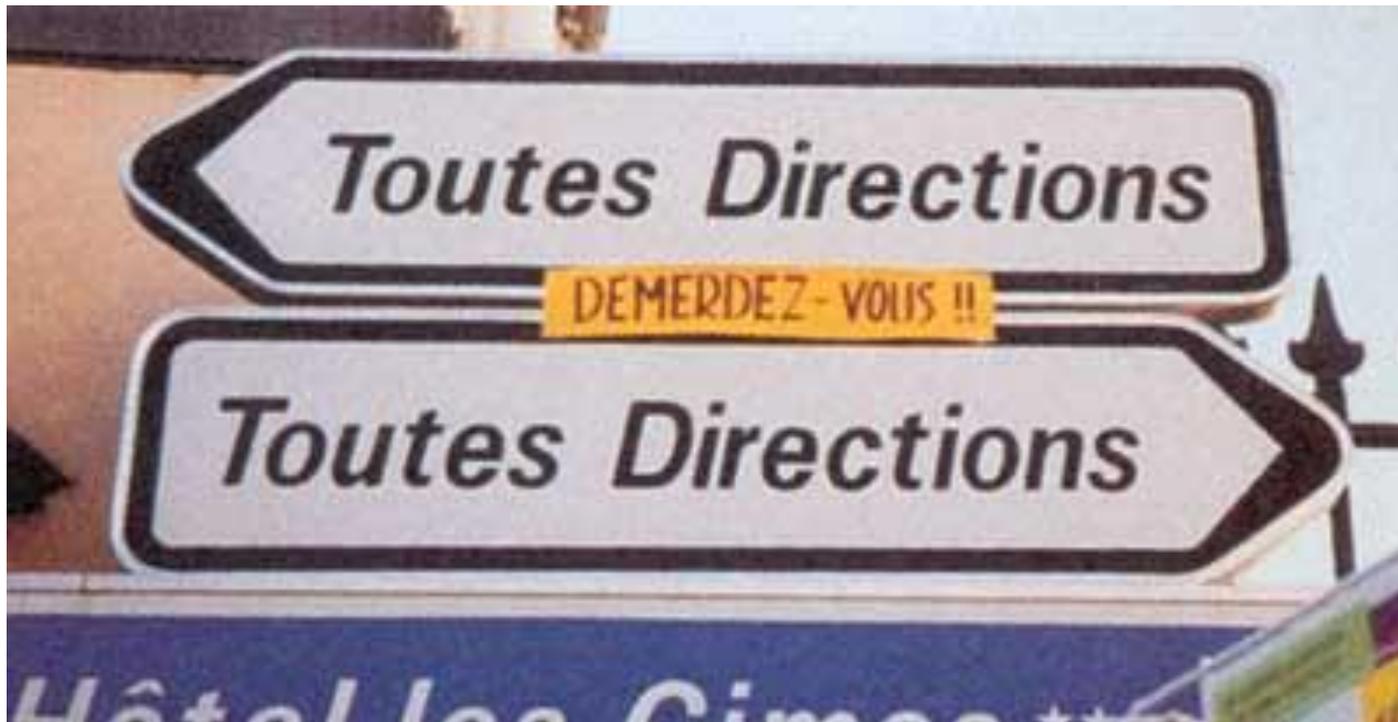
A 45 ans, et pèse 92 kg (IMC à 37.2 kg/m²). Elle a essayé d'innombrables régimes, mais a toujours repris et plus.

Elle souffre d'un énorme complexe et vit mal sa solitude. Elle se console avec la nourriture, particulièrement le soir, après son travail stressant de secrétaire et elle n'a pas le temps de faire de l'activité physique,

Comment motiver cette patiente ?

Les stades de changement de comportement





Toutes Directions

DEMERDEZ-VOUS !!

Toutes Directions

Hôtel les Cimettes

L'art de la décision pour soi

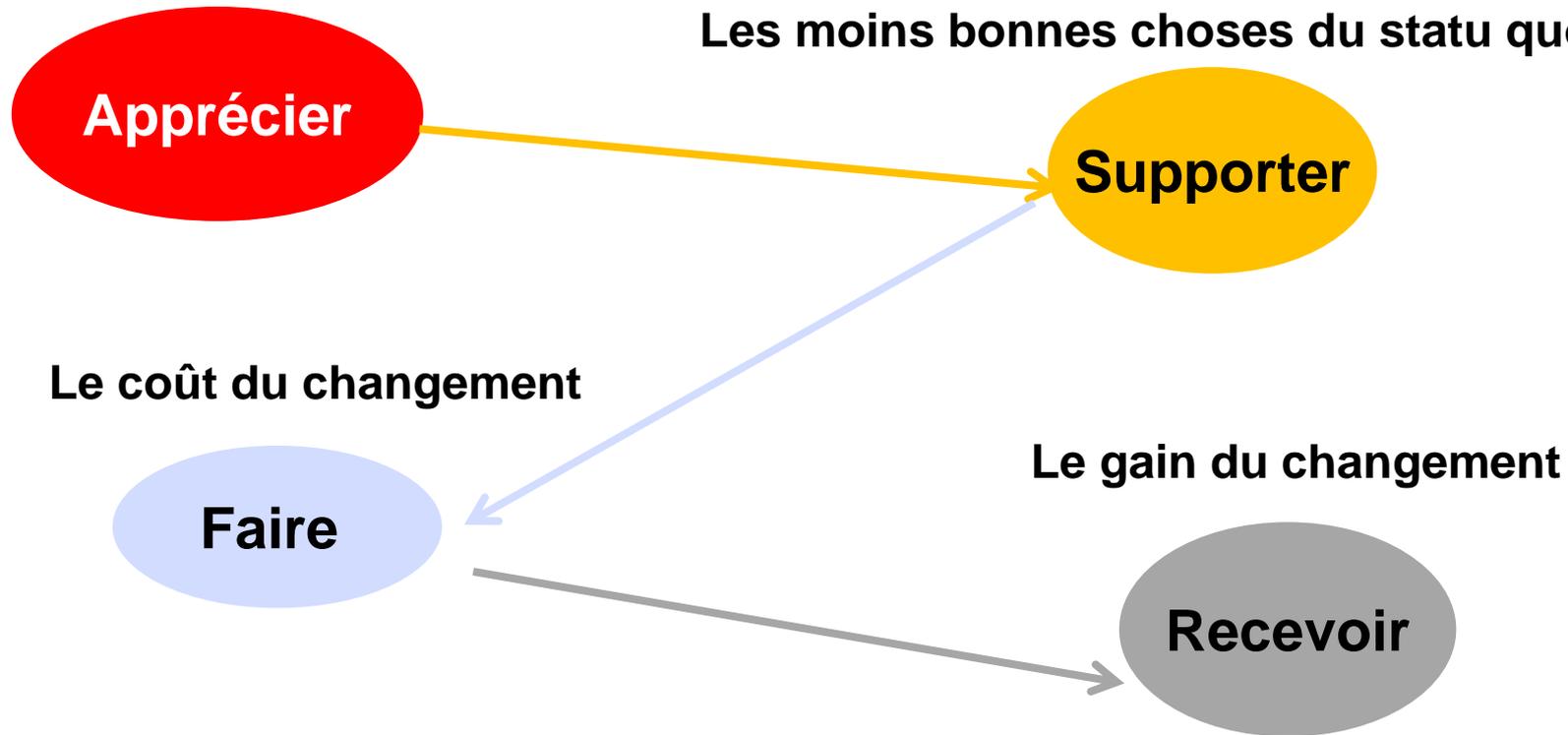
- **Qu'est-ce que vous voulez vraiment changer ?**
- **De quoi avez-vous envie?**
- **Qu'est-ce qui est important dans votre vie?**

Développer les divergences Slalom de l'ambivalence

Si vous ne faites pas de changements

Les bonnes choses du statu quo

Les moins bonnes choses du statu quo



Si vous faites des changements

L'ambivalence du patient

- Quel degré d'importance donnez-vous ... ?
- Quel degré de confiance avez-vous ... ?
- Quel degré de certitude avez-vous pour commencer ?



**Pas
confiant**

**Extrêmement
confiant**

Monsieur Act,

A 35 ans ingénieur et père de famille de deux enfants, pèse 102 kg (IMC à 31.0 kg/m²).

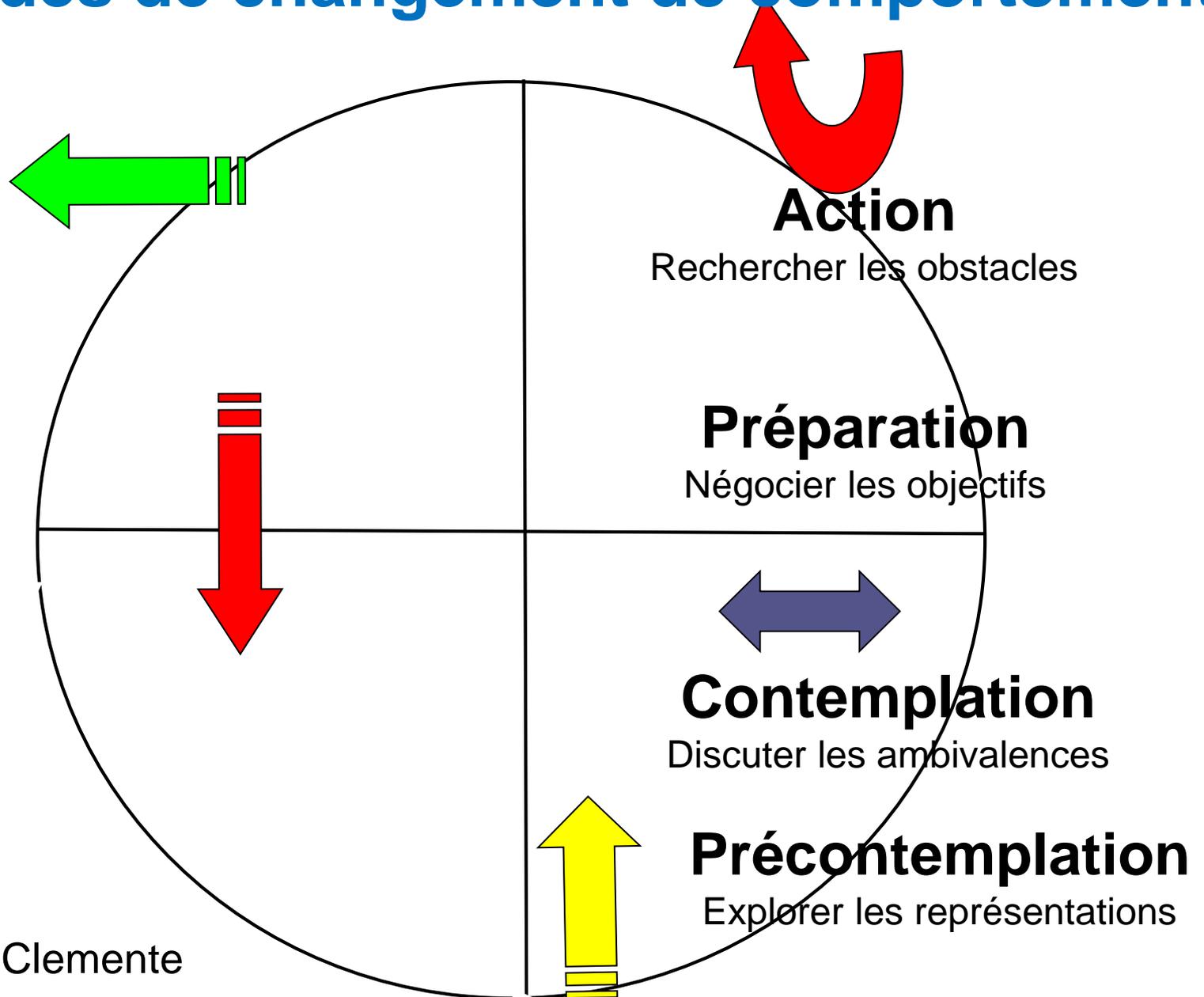
Depuis 3 mois, il a bien commencé un programme de perte de poids et a bien structuré ses 3 repas en prenant une collation le matin à 10h00.

Il a perdu 5 kg, il fait du sport en salle de fitness 4 fois par semaine et il se sent en forme.

Il a abandonné ses copains de bar, rentre tard le soir après le fitness et mange seul, après sa famille.

Comment poursuivre son programme ?

Les stades de changement de comportement



Empowerment 1^{er} niveau

Le sentiment de maîtrise face à la rupture

Se forcer

- A respecter ses engagements
- Maintenir un rythme de vie

**Protéger
l'image
de soi**

- Cacher la maladie
- Sur-compenser

**Expliquer
la maladie**

- Chercher des compensations
- Chercher un sens à la maladie

Empowerment 2^{ème} niveau

Contrôle



Lâcher prise



Mener une nouvelle vie dans un nouveau cadre, avec de nouvelles ressources

Capacité de reconnaître et accepter qu'il y a des choses qui échappent à toute possibilité de contrôle

Mon menu d'activité physique

**Journées
catastrophiques**

**Maladie
Vacances**

**Excuses
Visites**

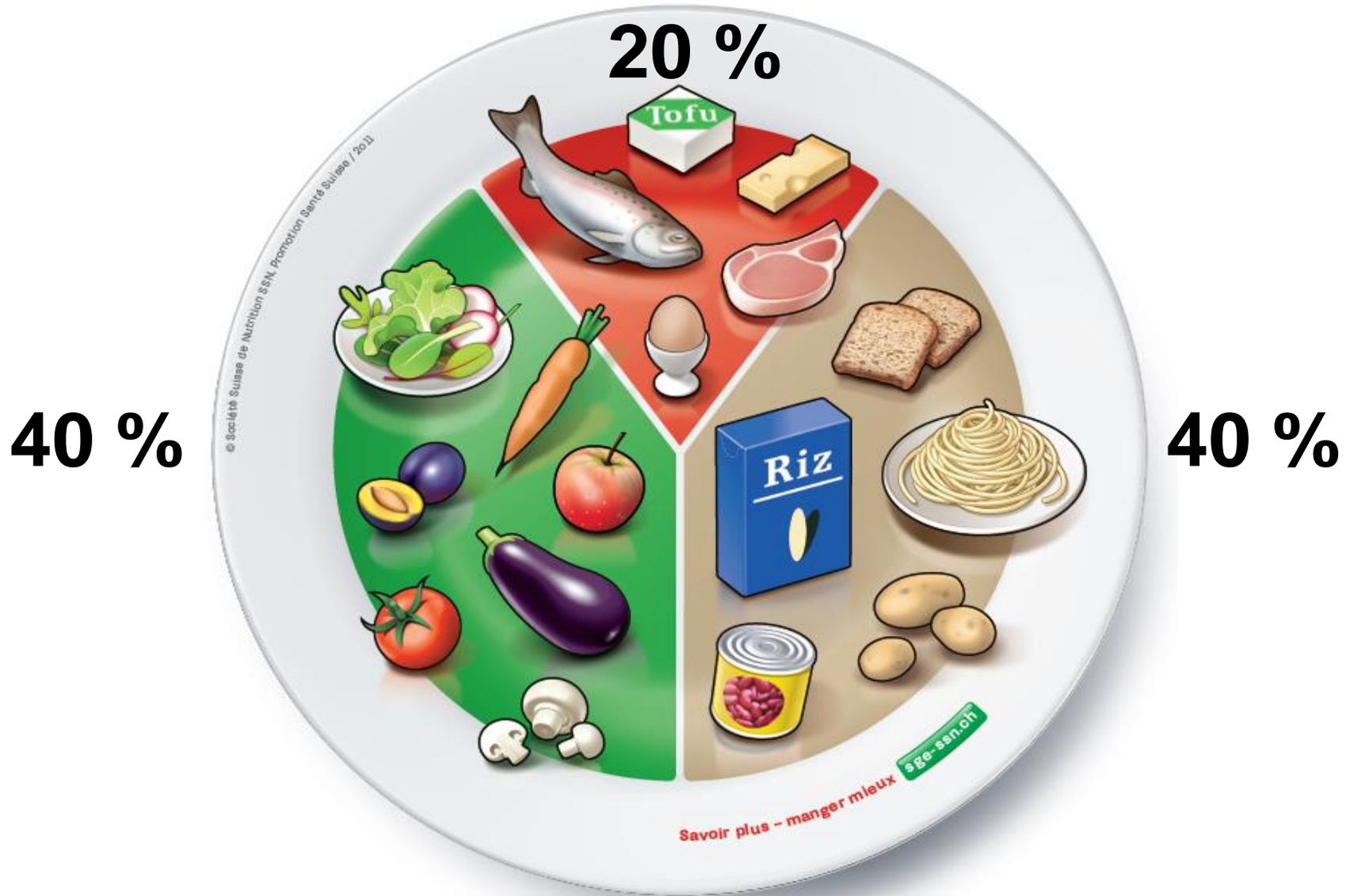
**Quel est le plus petit
exercice que je peux faire ?**

Journées idéales

**Tout
va
bien**

**Qu'est-ce que je
préfère faire ?**

Votre assiette ...



Madame Motiv

A 25 ans, enseignante et mère de famille de deux fillettes, ne pèse plus que 73 kg (IMC à 27.0 kg/m²), après une perte de poids de 10 kg en 6 mois.

Elle prend un petit-déjeuner, se réchauffe un plat au micro-onde à midi et cuisine équilibré pour sa famille le soir. Elle ne grignote plus et va à vélo au travail (15 min.).

Quels conseils lui donneriez-vous ?

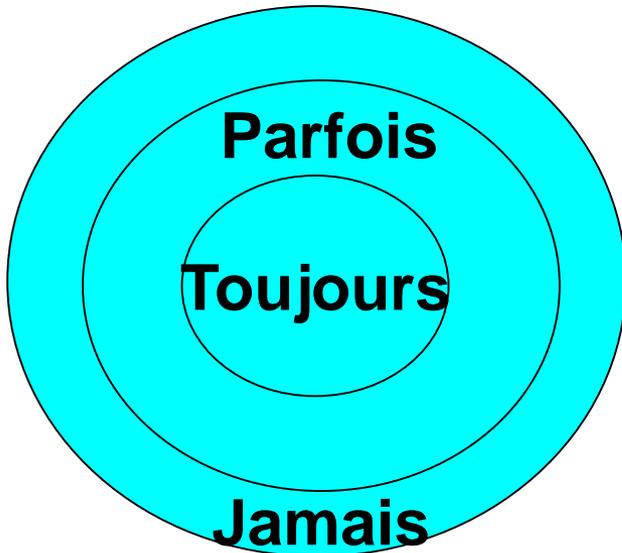
L'environnement motivationnel

Motivation externe

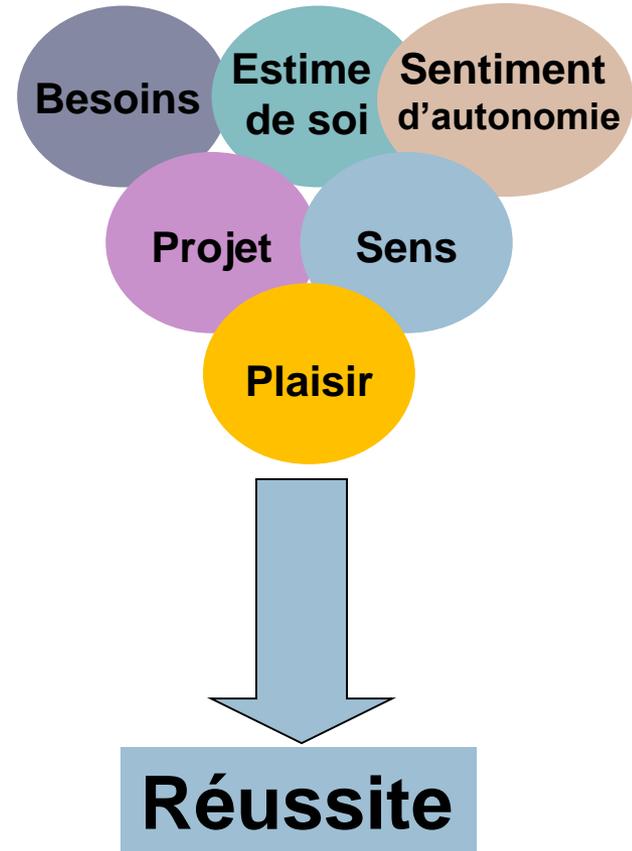
Motivation interne



Trois personnes
soutenantes

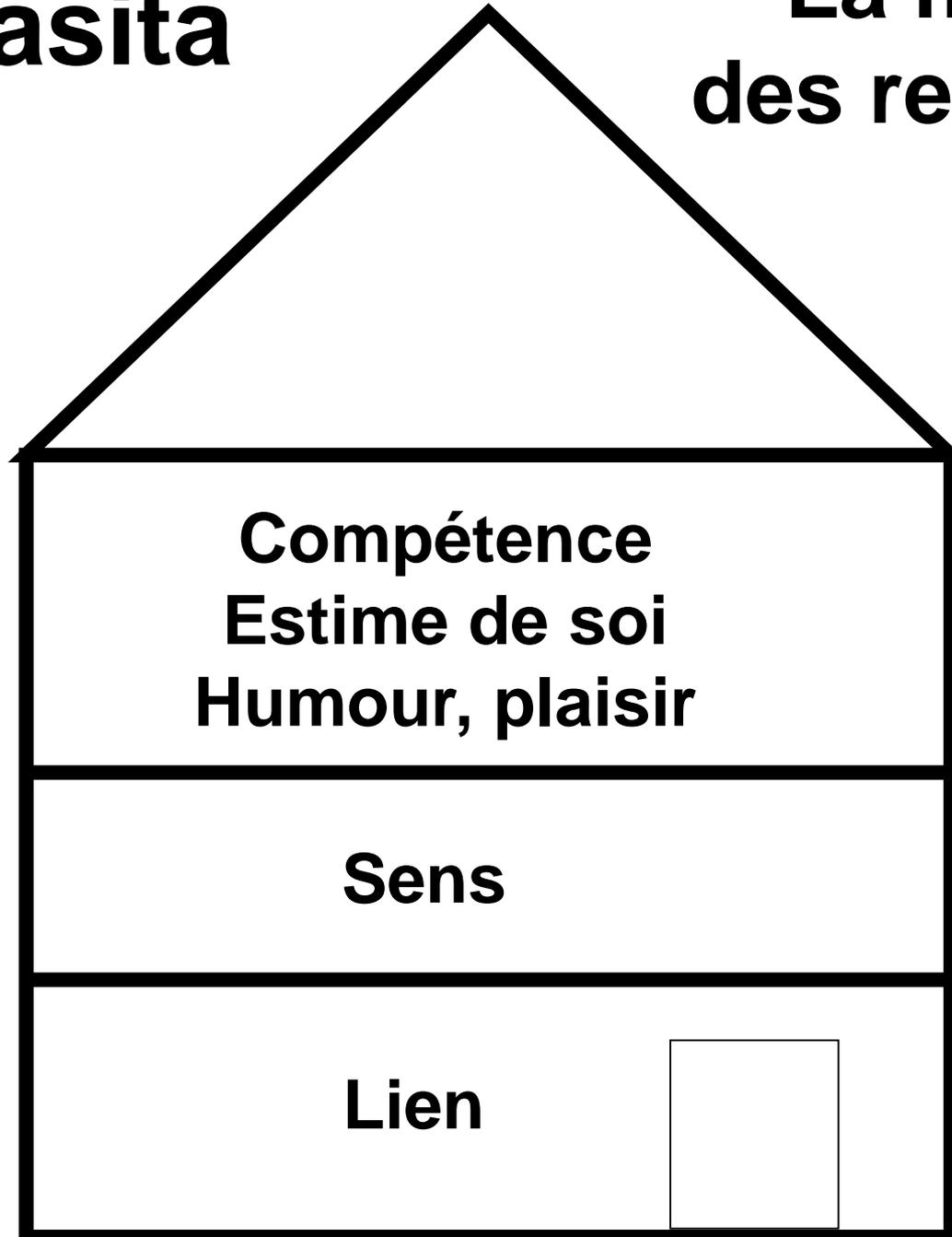


Cherchez les saboteurs



La Casita

**La maison
des ressources**



Un mode de vie à « 80/20 % »

- **80 % de contrôle**
- **20 % de dérapages contrôlés**

**Permet d'éviter
une attitude de « tout ou rien »**

Persévérer

- **Quels sont les priorités dans ma vie**
- **Regarder un peu en arrière: qu'ai-je fait de bien ?**
- **Les échecs sont des tremplins**

Je n'ai pas le temps



Choisissez votre temps

Quel pourcentage ?

	Ce que je fais ...	Ce que j'aimerais faire ...
Moi		
Les autres		
Mon travail		

Total 100 %



**Petits
changements**

...

**Grands
bénéfices de
santé**

Prévention chez les personnes âgées

Manger mieux

Boire moins

Bouger plus

Arrêter de fumer

Mortalité
Maladies
coronariennes

↓ 39 %

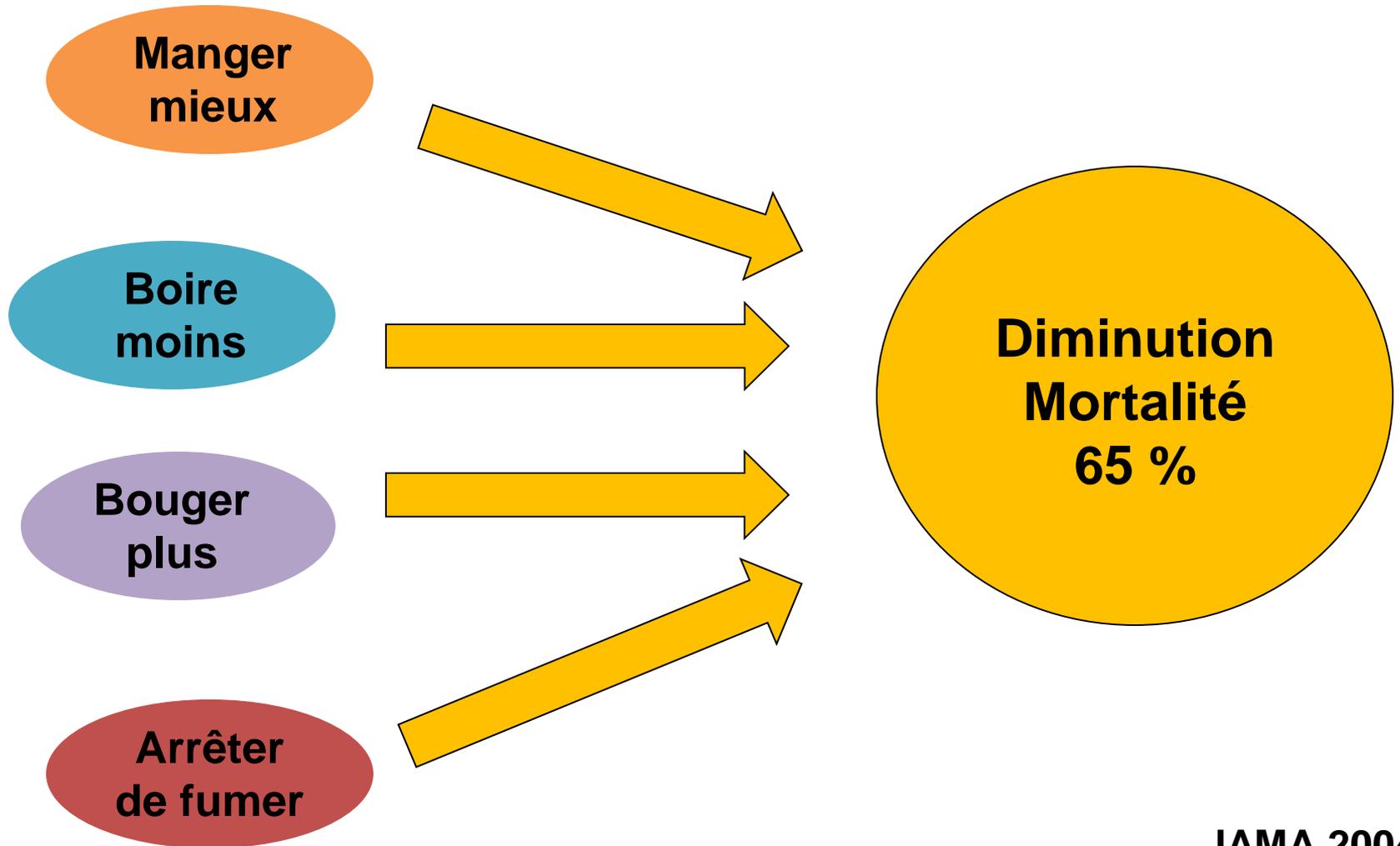
↓ 40 %

Mortalité
Cancers

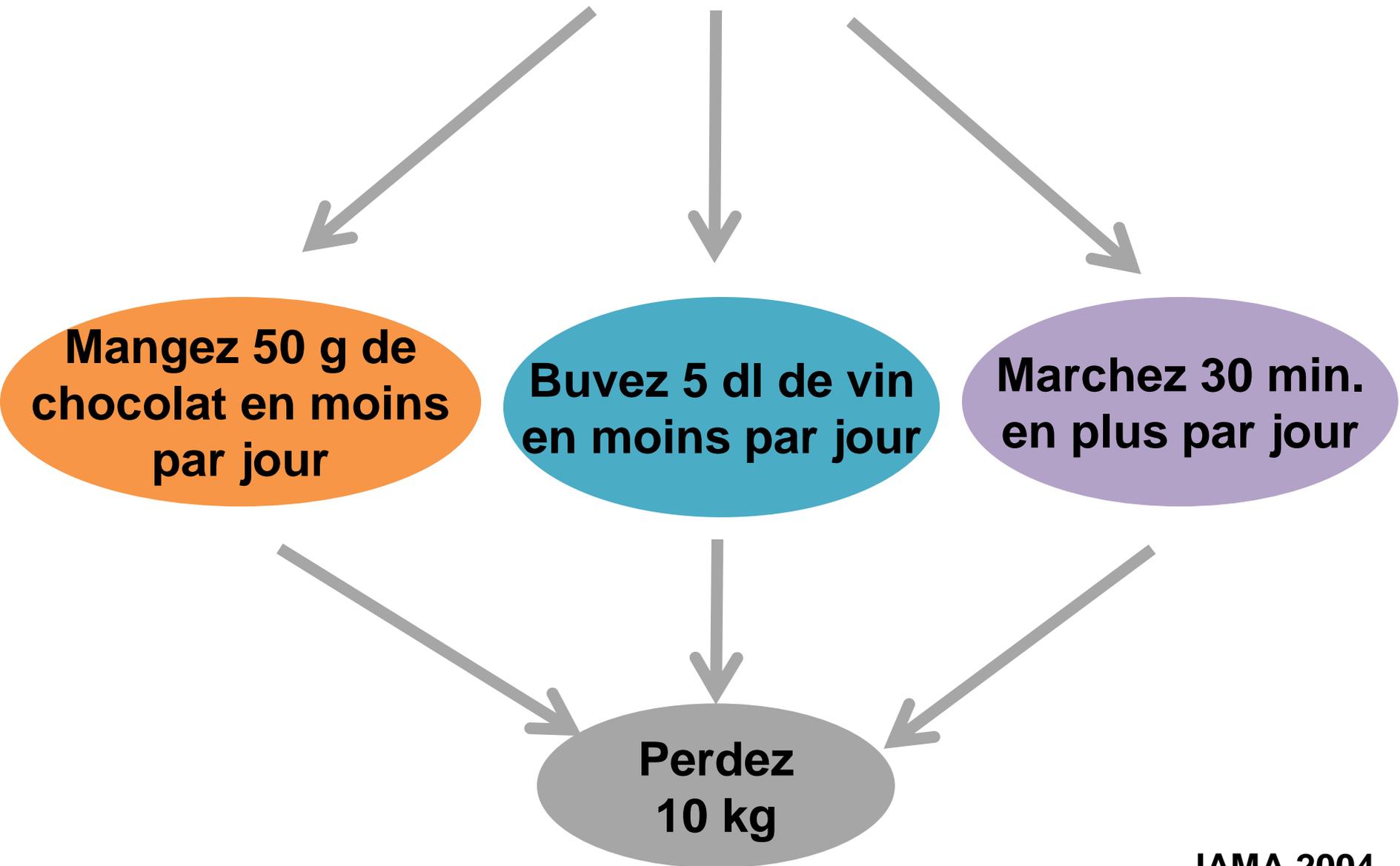
↓ 36 %

↓ 53%

Prévention chez les personnes âgées



Vous pouvez choisir....



Un grand bénéfice avec une perte de 10 kg

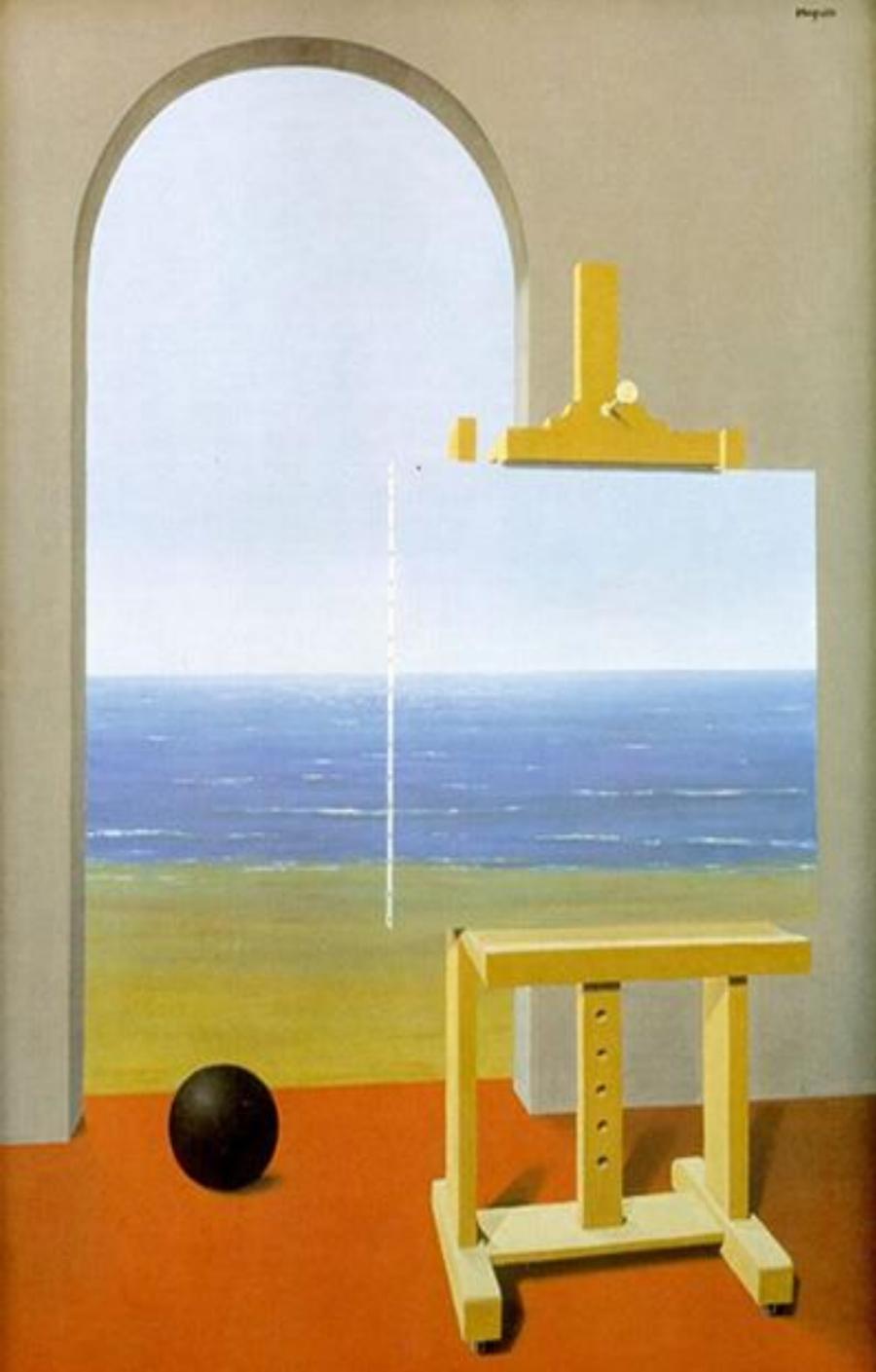
**Mortalité
totale ↓ 20 %**

**Mortalité
diabétique ↓ 30 %**

**Mortalité
Cancer ↓ 40 %**

Résumé

- **Approche centrée sur le patient, l'individu**
- **Repérer les conceptions et croyances du patient**
- **Travailler avec son ambivalence**
- **Négocier des objectifs réalisables**
- **Renforcer les succès, utiliser les difficultés**
- **Rechercher des soutiens externes et internes**
- **Trouver une nouvelle cohérence de la vie / maladie**
- **Adopter un mode de vie à 80/20 %**



Merci

Alain.Golay@hcuge.ch
www.hug-ge.ch/education-therapeutique