



ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

UNE APPLICATION DANS L'USAGE DES BENZODIAZÉPINES ET Z-DRUGS

1. CRÉER L'ALLIANCE AVEC LE·A PATIENT·E

En respectant son autonomie

Par ex : « Il n'y a que vous qui puissiez décider de modifier vos habitudes de sommeil »

En étant empathique

Par ex : « C'est difficile pour vous d'être apaisé·e pour vous endormir »

En étant non-jugeant

Par ex : « L'utilisation des somnifères est très répandue dans notre pays »

ou « Utiliser un somnifère est devenu quotidien pour vous sans que vous vous en rendiez vraiment compte »

2. SE FOCALISER SUR UN SUJET

Déterminer de manière commune l'agenda de l'entretien

« Êtes-vous d'accord pour que nous prenions 10 minutes pour aborder la question de la prise de ce médicament et des effets secondaires qu'il peut entraîner ? »

Garder le cap pendant tout l'entretien

« Ce que vous me dites est important, êtes-vous néanmoins d'accord pour que nous revenions à la question de la prise du lorazépam ? »

3. SUSCITER L'ÉVOCATION

Partir des objectifs du·de la patient·e

Par ex : « Qu'est-ce qui est surtout important pour vous et qui pourrait vous pousser à trouver une autre solution pour votre sommeil ? »

Favoriser le discours-changement

« Quels seraient les avantages pour vous à arrêter la consommation de ce médicament ? »

Questions
ouvertes
Reflets
Renforcements
Résumés
Fournir de l'information de
manière collaborative

4. CONSTRUIRE DE MANIÈRE COMMUNE UN PLAN DE CHANGEMENT

« Qu'êtes-vous prêt·e à mettre en place d'ici notre prochain rendez-vous ? »