

204. Adapté de l'OPIQ-INSPQ, op. cit.

EXEMPLE 2. Exemple de situation où l'inhalothérapeute adapte son intervention selon l'étape de changement de comportement (adulte)²⁰⁴

Étape 1. Précontemplation (préréflexion)

Description	▪ Patient qui n'a pas l'intention de changer son comportement au cours des six (6) prochains mois* (<i>statu quo</i>). ▪ Parmi les causes de refus de changement (<i>statu quo</i>) : déni, manque d'information, ne pas avoir conscience qu'il y a un problème de santé ou ne pas en connaître l'impact. Exemple : patient qui refuse d'adhérer à sa thérapie ou qui ne songe pas à adopter de saines habitudes de vie.
Interventions de l'inhalothérapeute**	▪ Aider le patient à amorcer une réflexion sur le comportement à risque afin de le motiver à prendre éventuellement la décision d'adhérer à sa thérapie et d'adopter de saines habitudes de vie. ▪ Aider le patient à prendre conscience qu'il y a plus de désavantages à rester dans le <i>statu quo</i> et plus d'avantages à changer de comportement (balance décisionnelle).

Exemple de situation (apnée obstructive du sommeil chez un patient fumeur avec surplus de poids) ***

Être respectueux	« J'aimerais prendre quelques minutes pour discuter de votre thérapie. Êtes-vous d'accord ? »
Évaluer le niveau de motivation	Voir exemple 1 à la page 71.
Balance décisionnelle Poser des questions ouvertes à propos des :	
a. avantages et désavantages liés au fait de ne pas adhérer à sa thérapie	a. « Quels avantages personnels retirez-vous à ne pas utiliser votre appareil ? » « Qu'est-ce que vous n'aimez pas concernant l'absence de thérapie (<i>statu quo</i>) ? »
b. bienfaits et méfaits associés à l'adhésion thérapeutique	b. « Quels avantages personnels pourriez-vous retirer en utilisant votre appareil toute la nuit et à chaque nuit ? » « Qu'est-ce qui vous fait peur concernant l'utilisation de l'appareil la nuit ? »