

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	<ul style="list-style-type: none"> • Patient qui n'a pas l'intention de changer son comportement au cours des six (6) prochains mois* (statu quo). • Parmi les causes de refus de changement (statu quo) : déni, manque d'information, ne pas avoir conscience qu'il y a un problème de santé ou ne pas en connaître l'impact. <p>Exemple: patient qui refuse d'adhérer à sa thérapie ou qui ne songe pas à adopter de saines habitudes de vie.</p>
Interventions de l'inhalothérapeute**	<ul style="list-style-type: none"> • 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 statu quo 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 (statu quo) ? »
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 ? »
Pratique motivationnelle possible	<ul style="list-style-type: none"> • Empathie : « Je sais que beaucoup de gens ont des inquiétudes par rapport au fait de dormir avec un masque sur le visage toute la nuit. Ils se demandent comment ils vont réussir à s'endormir. Est-ce votre cas ? » • Contradiction : « Il me semble que vous êtes très dévoué envers votre famille et qu'elle vous tient à cœur. Comment pensez-vous que votre besoin de dormir durant la journée et votre manque d'énergie affectent vos enfants ? » • Résistance : patient : « Tout le monde me dit de perdre du poids. J'ai essayé plusieurs fois, mais je n'y arrive pas. » Inhalothérapeute : « Il me semble que vous ressentez beaucoup de pression pour perdre du poids et je constate que vous êtes persévérant ! Est-ce que perdre du poids a un peu d'importance pour vous ? » • Efficacité : « Vous avez réussi à cesser de fumer pendant six (6) jours. C'est signe que vous pouvez réussir à cesser de fumer pour de bon. »

Étape 6. Réussite ou récidive	
Description de la récidive	<ul style="list-style-type: none"> • Patient qui a repris le comportement à risque. • Parmi les causes de rechute : incapacité à surmonter les obstacles ou à utiliser les stratégies aidantes. Manque de soutien ou de confiance en soi. <p>Exemple: patient qui a recommencé à fumer.</p>
Interventions de l'inhalothérapeute*	• Décupabiliser le patient et l'encourager à passer à l'action à nouveau.
Exemple de situation (apnée obstructive du sommeil chez un patient fumeur avec surplus de poids)**	
Être respectueux	« Avez-vous quelques minutes ? J'aimerais discuter avec vous. »
Situer à quelle étape de changement de comportement se trouve le patient après sa rechute afin de reprendre le travail à partir de cette étape.	Questions ciblées <ul style="list-style-type: none"> • Précontemplation : « pensez-vous que dans 6 mois... ? » • Contemplation : « avez-vous actuellement envie de... ? » • Préparation : « pensez-vous que d'ici un mois... ? » Élément du discours du patient <ul style="list-style-type: none"> • Précontemplation : « ça ne me concerne pas. » • Contemplation : « je sais... je dois... » • Préparation : « je veux... je peux... »
Évaluer le niveau de motivation	Voir exemple 1 à la page 71.
Décupabiliser le patient	a. « Je vous félicite pour tout ce temps où vous n'avez pas fumé. » b. « Je sais que vous avez mis beaucoup d'effort pour réussir. » c. « Beaucoup d'ex-fumeurs y sont arrivés, mais après plusieurs tentatives... »
Discuter	a. « Pouvez-vous me dire ce qui s'est passé pour que vous fumiez à nouveau ? » b. « Vous souvenez-vous de ce qui vous avait motivé à vouloir arrêter de fumer ? » c. « Ce n'est pas la première fois que c'est difficile. Les autres fois, vous pouviez compter sur l'appui de vos collègues de travail. » d. « Si nous concevions le plan d'action afin d'éviter de recommencer à nouveau ? »