

Il est à noter que ce modèle précise, qu'à tout moment et pour tout comportement, un individu se situe à l'une ou l'autre des cinq (ou six) étapes de changement de comportement (tableau 11).

Tableau 11. Étapes de changement de comportement^{186, 187}.

Étape 1. Précontemplation (préréflexion)	<p>Patient qui n'a pas l'intention de changer son comportement au cours des six prochains mois* (<i>statu quo</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Soit par déni, manque d'information ou inexactitude d'information. ▪ Souvent, le patient n'a pas conscience de son problème. ▪ Famille et entourage peuvent être conscients du problème, ce qui mène à des conflits dans les relations interpersonnelles.
Étape 2. Contemplation (réflexion)	<p>Patient qui pense à agir, mais qui n'a pas pris d'engagement à le faire. Toutefois, il a l'intention de le faire au cours des six prochains mois*. Cela dit, si le patient ne change pas de comportement au cours des six prochains mois, il peut rester à ce stade durant +/- deux ans¹⁸⁸.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le patient attribue davantage les causes de son problème de santé à des éléments extérieurs (motivation extrinsèque) et évalue les coûts et les efforts de la résolution.
Étape 3. Préparation	<p>Patient qui n'a pas commencé à changer son comportement, mais qui a l'intention de le faire au cours du prochain mois*.</p>
Étape 4. Action	<p>Patient qui a changé son comportement avec succès il y a moins de six mois*.</p>
Étape 5. Maintien	<p>Patient qui a adopté un comportement de santé avec succès depuis au moins six mois*.</p>
Étape 6. Réussite ou récurrence	<p>Patient qui a adopté un comportement de santé (réussite) ou qui a repris le comportement à risque (récurrence).</p>

* Bien que six mois soit un critère fort utilisé, il demeure variable selon les auteurs.

186. Adapté de L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA. Mise à jour 30 mars 2009. *La société, l'individu et la médecine. Changement du comportement*. [En ligne] [http://www.med.uottawa.ca/sim/data/BehaviorChange_f.htm] (consulté le 4 août 2014).

187. Adapté de L'ORDRE PROFESSIONNEL DES INHALOTHÉRAPEUTES DU QUÉBEC (OPIQ)-INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). 2010. Formation OPIQ 310: *Intervenir auprès de vos patients fumeurs – Le rôle des inhalothérapeutes*. Présentation PowerPoint, diapositives 36-82.

188. VALLERAND, *op. cit.*

En pratique, il est possible de situer à quelle étape de changement se trouve le patient à l'aide de questions ciblées ou à partir du discours de celui-ci (tableau 12)¹⁸⁹.

Étapes	Questions ciblées	Éléments de discours
1. Précontemplation (préréflexion)	« Pensez-vous que dans six mois... ? »	« Ça ne me concerne pas. »
2. Contemplation (réflexion)	« Avez-vous actuellement envie de... ? »	« Je sais..., je dois... »
3. Préparation	« Pensez-vous que d'ici un mois... ? »	« Je veux..., je peux... »
4. Action	« Comment cela se passe-t-il depuis que vous avez réussi à... ? »	« Je fais... »
5. Maintien	« Ces dernières semaines, vous avez continué à... ? »	« Je continue, je n'abandonne pas... »
6. Réussite ou récurrence	« Ces derniers mois, vous avez continué à... ? »	« Je n'y pense même plus. » « J'y pense sans cesse. »

Tableau 12. Exemples de dialogue¹⁹⁰.

Le saviez-vous ?

1. Les étapes de changement de comportement forment un processus dynamique, donc si un patient rechute, il ne recommence pas nécessairement au début... D'où l'importance de vérifier à quelle étape se situe le patient après sa rechute et reprendre le travail à partir de cette étape.
2. L'entrevue motivationnelle peut utiliser, lorsqu'approprié, les étapes de changement de comportement pour bien identifier les moments propices au changement¹⁹¹.
3. À l'évidence, l'intervention de l'inhalothérapeute devra s'adapter à l'étape de changement¹⁹² de comportement où se situe le patient.

Exemple annexe 2. Exemple de situation.



4. L'évaluation de la motivation est une habileté fondamentale pour bien accompagner le changement et il est de bonne pratique d'utiliser un outil de mesure dynamique et évolutif de la motivation, lequel tient compte des étapes de changement de comportement de Prochaska et collab.¹⁹³

189. Adaptée d'YVES MAGAR ÉDUSANTÉ, cité dans PIEFFER, G. et collab., *Éducation thérapeutique du patient. Applications aux pathologies respiratoires de l'adulte (asthme, BPCO) et de l'enfant*. Présentation PowerPoint, diapositive 9. [En ligne] [<http://www.ammpu.org/abstract/educ.pdf>] (consulté le 4 août 2014).

190. *Ibid.*

191. « Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: theory Research and practice*. » 1982: 19; 276-88. Cité dans ROUSSEAU, É. 2010. *L'approche motivationnelle: un nouveau type d'entrevue en clinique*. Présentation PowerPoint, CHU Sainte-Justine, Université de Montréal, diapositive 12.

192. BUNDY, C. (2004). « Changing Behaviour: Using Motivational Interviewing Techniques. » *Journal of the Royal Society of Medicine*, 97 (Supplement 44), 43-47. Cité dans SMITH, *op. cit.*, p. 9.

193. SMITH, *op. cit.*, p. 9.