

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* (<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. <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 <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?»
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 persistant! 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.» «je suis persuadé que vous avez relevé bien des défis dans votre vie et je suis certain que vous pouvez perdre du poids quand vous aurez pris la décision.»
Exprimer votre inquiétude quant à l'absence de thérapie (p. ex. non-adhésion) relativement à l'état de santé et les facteurs de risques du patient.	«Comme inhalothérapeute, votre état de santé m'inquiète et je crains que vous n'ayez un accident de la route. Utiliser votre appareil toute la nuit et chaque nuit est une décision importante que vous devriez prendre pour améliorer votre condition. Qu'en pensez-vous?»
Informez le patient de votre désir de l'aider.	«Je crois comprendre que vous n'êtes pas prêt à perdre du poids maintenant. Je suis ici pour vous aider et, lorsque vous serez prêt, nous pourrions en reparler ensemble.»
Offrir au patient des options réalisables de façon à favoriser des petits pas vers le changement.	«La meilleure façon d'améliorer votre état de santé et de diminuer la somnolence durant la journée est d'utiliser votre appareil toute la nuit et à chaque nuit. Qu'en pensez-vous?»

* Variable selon les auteurs.

** L'intervention doit être adaptée selon la clientèle et le contexte donné.

*** Exemple fourni à titre informatif seulement.

Étape 2. Contemplation (réflexion)	
Description	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 (6) prochains mois*. ▪ Parmi les causes de changement d'étape : être conscient qu'il y a un problème de santé ou être conscient de son impact. Évaluer les coûts et les efforts de la résolution. Exemple : patient qui a parlé à son conjoint et à sa famille des bienfaits de la thérapie par pression positive ou qui songe à adopter de saines habitudes de vie.
Interventions de l'inhalothérapeute**	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aider le patient à prendre la décision d'adhérer à sa thérapie et d'adopter de saines habitudes de vie dans un avenir rapproché. ▪ 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	
Évaluer le niveau de motivation	
Balance décisionnelle Poser des questions ouvertes à propos des :	Voir l'étape 1. <i>Précontemplation (préréflexion)</i> à la page 72.
a. avantages et désavantages liés au fait de ne pas adhérer à sa thérapie	
b. bienfaits et méfaits associés à l'adhésion thérapeutique	
Pratique motivationnelle possible	
Discuter des inconvénients soulevés par le patient et des stratégies pour faire face à ses inconvénients	« Je sais que vous traversez une période émotive intense, croyez-vous que votre conjoint peut vous aider à traverser cette période ? »
Sensibiliser le patient afin de déterminer une date de début, car fixer une date contribue à confirmer l'engagement du patient à modifier un comportement à risque	« Que pensez-vous de reprendre vos activités physiques trois fois/semaine, comme vous le faisiez avant, lorsque votre déménagement sera terminé ? »
Donner un avis clair	« La meilleure façon d'améliorer votre état de santé et de diminuer la somnolence durant la journée est d'utiliser votre appareil toute la nuit et à chaque nuit. Qu'en pensez-vous ? »
Offrir une brochure-conseil et informer des ressources disponibles	<p>« Aimeriez-vous que je vous donne la brochure de la Société canadienne du sommeil ? Elle donne des conseils utiles pour une bonne nuit de sommeil. »</p> <p>« Aimeriez-vous que je vous donne aussi l'adresse Internet de l'Association pulmonaire du Québec ? Il y a beaucoup d'informations validées pour les patients à propos de l'apnée obstructive du sommeil. »</p>

* Variable selon les auteurs.

** L'intervention doit être adaptée selon la clientèle et le contexte donné.

*** Exemple fourni à titre informatif seulement.

Étape 3. Préparation	
Description	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Patient qui n'a pas commencé à changer son comportement, mais a l'intention de le faire au cours du prochain mois.* ▪ Parmi les causes de changement d'étape : évaluer que les avantages relatifs à l'adoption d'un comportement de santé sont supérieurs aux désavantages. Exemple : patient qui a fixé une date pour cesser de fumer ou pour commencer un programme d'exercice physique.
Intervention de l'inhalothérapeute**	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aider le patient à se préparer et à trouver des stratégies pour y arriver.
Exemple de situation (apnée obstructive du sommeil chez un patient fumeur avec surplus de poids) ***	
Être respectueux	«Avez-vous quelques minutes ? J'aimerais discuter de votre tabagisme. »
Évaluer le niveau de motivation	Voir exemple 1 à la page 71.
Féliciter pour la prise de décision	«Félicitations ! Vous avez franchi une étape importante vers l'amélioration de votre état de santé.»
Identifier et discuter	<p>a. des moments difficiles (travail, situation sociale, etc.) reliés à l'adoption du comportement de santé et des stratégies appropriées</p> <p>a. «Quels sont les obstacles qui pourraient vous empêcher d'atteindre vos objectifs ?» «Qu'est-ce qui vous permettrait de surmonter ces obstacles ?»</p> <p>b. des tentatives passées le cas échéant</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ identifier les stratégies aidantes et évaluer la possibilité de les réutiliser ou de les adapter ▫ identifier les stratégies qui ont nui lors de tentatives antérieures <p>b. «Qu'est-ce qui vous a aidé à tenir le coup aussi longtemps la dernière fois ?» «Que s'est-il passé pour que vous retourniez vers vos anciennes habitudes ?»</p> <p>c. du plan d'action et de la date de départ</p> <p>c. «Que pensez-vous du plan d'action que je vous propose ?» «Quand souhaitez-vous commencer ?» «Que diriez-vous de commencer avant notre prochaine rencontre ? Nous pourrions en discuter ensemble après.»</p>
Exprimer votre confiance en sa capacité de réussir	«Je suis persuadée que vous pouvez y arriver.»
Donner un avis clair	«La meilleure façon d'améliorer votre état de santé et de diminuer la somnolence durant la journée est d'utiliser votre appareil toute la nuit et à chaque nuit. Qu'en pensez-vous ?»
Offrir une brochure-conseil et informer des ressources disponibles	<p>«Aimeriez-vous que je vous donne la brochure de la Société canadienne du sommeil ? Elle donne des conseils utiles pour une bonne nuit de sommeil.»</p> <p>«Aimeriez-vous que je vous donne aussi l'adresse Internet de l'Association pulmonaire du Québec ? Il y a beaucoup d'informations validées pour les patients à propos de l'apnée obstructive du sommeil.»</p>

* Variable selon les auteurs.

** L'intervention doit être adaptée selon la clientèle et le contexte donné.

*** Exemple fourni à titre informatif seulement.

Étape 4. Action	
Description	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Patient qui a changé son comportement avec succès, il y a moins de six (6) mois*. ▪ Parmi les causes de succès : prendre sa santé en main, consolider les gains, travailler à prévenir une rechute. Exemple : patient qui utilise son appareil d'assistance ventilatoire toute la nuit et à chaque nuit ou qui a adopté de saines habitudes de vie.
Intervention de l'inhalothérapeute**	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aider le patient à maintenir un comportement de santé.
Exemple de situation (apnée obstructive du sommeil chez un patient fumeur avec surplus de poids)***	
Être respectueux	« J'aimerais prendre quelques minutes pour discuter avec vous de l'utilisation de votre appareil la nuit. Êtes-vous d'accord ? »
Évaluer le niveau de motivation	Voir exemple 1 à la page 71.
Féliciter et encourager le patient de ses efforts	« Je vous félicite pour votre réussite. Je sais que vous avez travaillé fort pour y arriver. »
Discuter des difficultés rencontrées et des moyens de les surmonter	« Vous me dites avoir la bouche sèche et le nez sec au réveil le matin, est-ce que votre humidificateur est en fonction lorsque vous utilisez votre appareil la nuit ? »
Faire des recommandations pour le maintien du comportement santé lors d'événement ou de situation particulière	« Je sais que vous partez en voyage bientôt. Vous devrez utiliser votre appareil d'assistance ventilatoire pour dormir là-bas aussi. N'oubliez pas de vérifier avec votre compagnie aérienne pour les modalités de transport de votre appareil. »
Suggérer au patient de s'offrir régulièrement des récompenses pour ses efforts	« Je pense que vos efforts devraient être récompensés. Que pourriez-vous vous offrir comme récompense ? »
Remettre une brochure-conseil et informer des ressources disponibles	<p>« Voici la brochure de la Société canadienne du sommeil. Elle donne des conseils utiles pour une bonne nuit de sommeil. »</p> <p>« Je vous remets aussi l'adresse Internet de l'Association pulmonaire du Québec ? Il y a beaucoup d'informations validées pour les patients à propos de l'apnée obstructive du sommeil. »</p>

* Variable selon les auteurs.

** L'intervention doit être adaptée selon la clientèle et le contexte donné.

*** Exemple fourni à titre informatif seulement.

Étape 5. Maintien

Note : si le maintien peut être perçu comme une étape statique, il représente en fait la continuité du changement (et non l'absence de changement).

Description	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Patient qui a adopté un comportement de santé avec succès depuis au moins six (6) mois.* ▪ Parmi les causes de succès : adopter un comportement de santé, surmonter les obstacles identifiés, utiliser les stratégies aidantes. <p>Exemple : patient qui utilise son appareil d'assistance ventilatoire toute la nuit et à chaque nuit ou qui a adopté de saines habitudes de vie.</p>
Intervention de l'inhalothérapeute**	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aider le patient à maintenir un comportement de santé.

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

Être respectueux	« Avez-vous quelques minutes ? J'aimerais discuter de vos nouvelles habitudes de vie. »
Évaluer le niveau de motivation	Voir exemple 1 à la page 71.
Féliciter et encourager le patient de ses efforts	« Je vous félicite pour votre réussite. Il ne faut pas abandonner, vous en êtes capable. »
Discuter des difficultés rencontrées et des moyens de les surmonter	Voir l'étape 4. <i>Action</i> à la page 75.
Faire un rappel des objectifs et des moyens disponibles pour les atteindre	« L'objectif est toujours d'utiliser votre appareil toute la nuit et à chaque nuit. Je vous rappelle que vous pouvez rencontrer des gens comme vous qui dorment avec un appareil. Venez à notre prochaine rencontre. Cela pourrait être l'occasion pour vous d'apprendre comment eux ils arrivent à bien dormir avec leur appareil. »
Suggérer au patient de s'offrir régulièrement des récompenses pour ses efforts	Voir l'étape 4. <i>Action</i> à la page 75.
Remettre une brochure-conseil et informer des ressources disponibles	Voir l'étape 4. <i>Action</i> à la page 75.

* Variable selon les auteurs.

** L'intervention doit être adaptée selon la clientèle et le contexte donné.

*** Exemple fourni à titre informatif seulement.

Étape 6. Réussite ou récurrence	
Description de la récurrence	<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. Exemple : patient qui a recommencé à fumer.
Interventions de l'inhalothérapeute*	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déculpabiliser 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.	<p>Questions ciblées</p> <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... ? » <p>Élément du discours du patient</p> <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.
Déculpabiliser le patient a. en le félicitant pour la période d'abstinence b. en soulignant les efforts fournis c. en mentionnant que plusieurs tentatives sont souvent nécessaires et qu'en présence d'une rechute, il ne recommence pas nécessairement au début (1 ^{re} étape).	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. des circonstances qui ont entraîné la rechute b. des raisons qui avaient motivé le changement de comportement c. des stratégies utilisées et qui ont été efficaces d. des actions à prendre pour que le patient passe à nouveau à l'action (étape 4)	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 reprenons le plan d'action afin d'essayer à nouveau ? Qu'en pensez-vous ? »
Remettre une brochure-conseil et informer des ressources disponibles	Voir l'étape 4. <i>Action</i> à la page 75.

* L'intervention doit être adaptée selon la clientèle et le contexte donné.

** Exemple fourni à titre informatif seulement.