# Atelier de Renforcement Motivationnel à l'Activité Physique

Coline Delattre, M.K.D.E.

- Réhabilitation respiratoire = impact limité dans le temps
- Programme d'ETP « classique » = éducation à la santé, compétences
- Activité physique = observance limitée

Comment améliorer l'impact de la réhabilitation dans les habitudes quotidiennes ?

# Pourquoi l'observance est-elle limitée concernant l'activité physique ?

« je ne me sens pas prête à changer »

« je ne sais pas comment faire tout seul »

« je n'y arrive pas quand je suis chez moi »

« je n'aime pas l'activité physique »

« j'ai envie de changer mais je me sens découragée par les efforts à faire »

- Manque de confiance en soi, en ses capacités ?
- Manque de conviction ?
- Manque d'envie ?
- Manque de mise en action ?

=> Aider les patients à augmenter leur motivation

# Freins chez les soignants

« il ne veut pas changer »

« elle est résistante »

« j'ai beau expliquer, il n'a toujours pas compris »

« je ne sais plus comment l'aider »

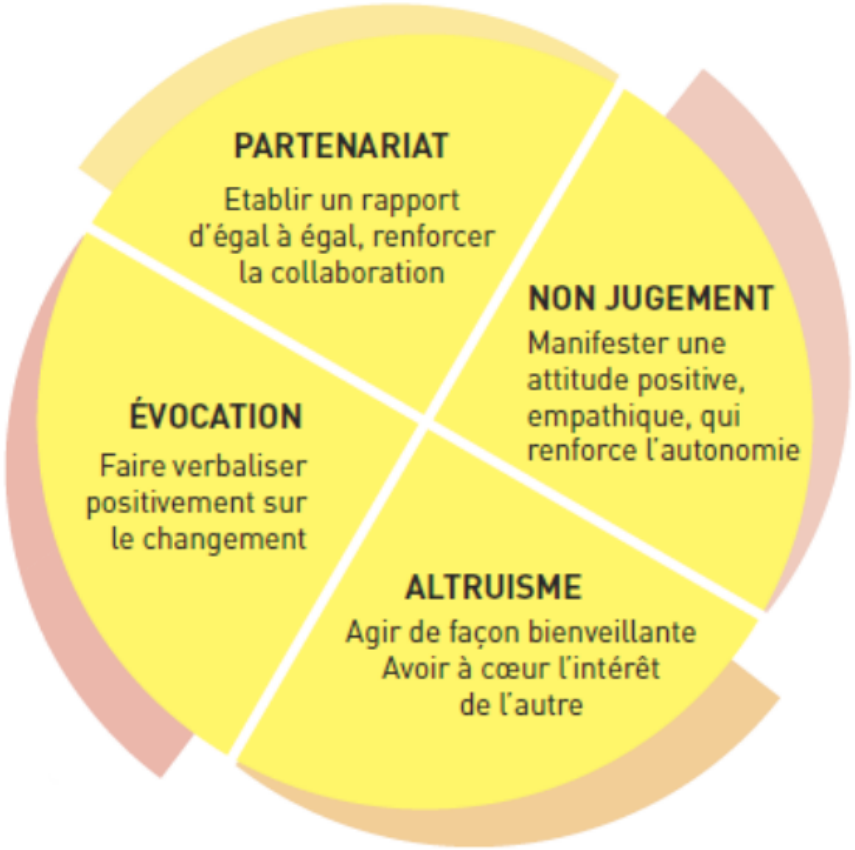
- Frustration
- Tentation de « rabâcher », d'argumenter
- Projection du soignant empêchant la compréhension
- Épuisement
- Diminution de l'empathie
- Catégorisation des patients…

**Manière de communiquer avec le patient = action directe sur sa motivation personnelle à changer ses habitudes**

# Un excellent outil… L'Entretien Motivationnel (EM)

Jauge motivationnelle :

- Exploration de l'ambivalence
- Évocation
- Expression à voix haute du discours changement (DCRB + engagement et premiers pas)



# Déroulement

Présentation de la séance

- Style = directif
- Objectif et cadre de la séance

## 1. Présentation de l'atelier

Thème (AP)

Règles de fonctionnement du groupe (bienveillance, écoute, non-confrontation)

Recueil de l'assentiment = engagement de l'attention

## 2. 1ère activité de facilitation

But = évoquer

Réflexion en petits groupes

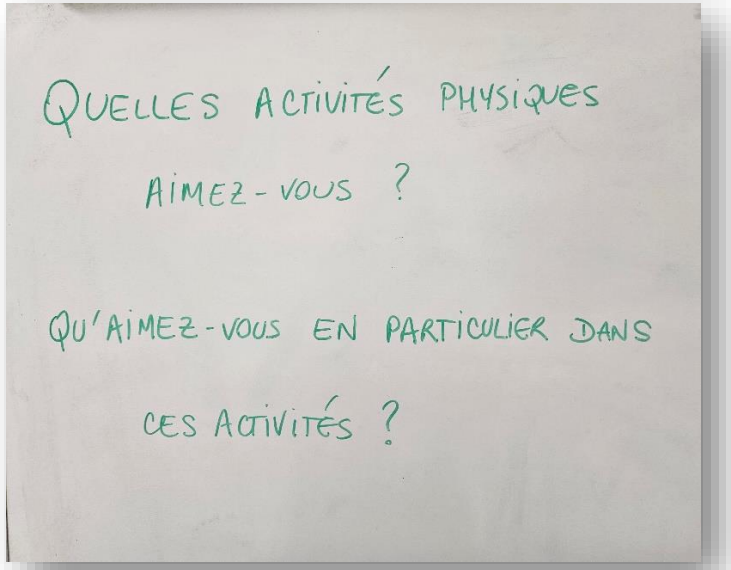
Question ouverte / AP

**Présentation de la séance**

- Style = directif
- Objectif et cadre de la séance

**Evocation**

- Style = guidé
- QO
- Collaboration
- Brainstorming
- Ecriture



## 3. 2e activité de facilitation

But = évoquer

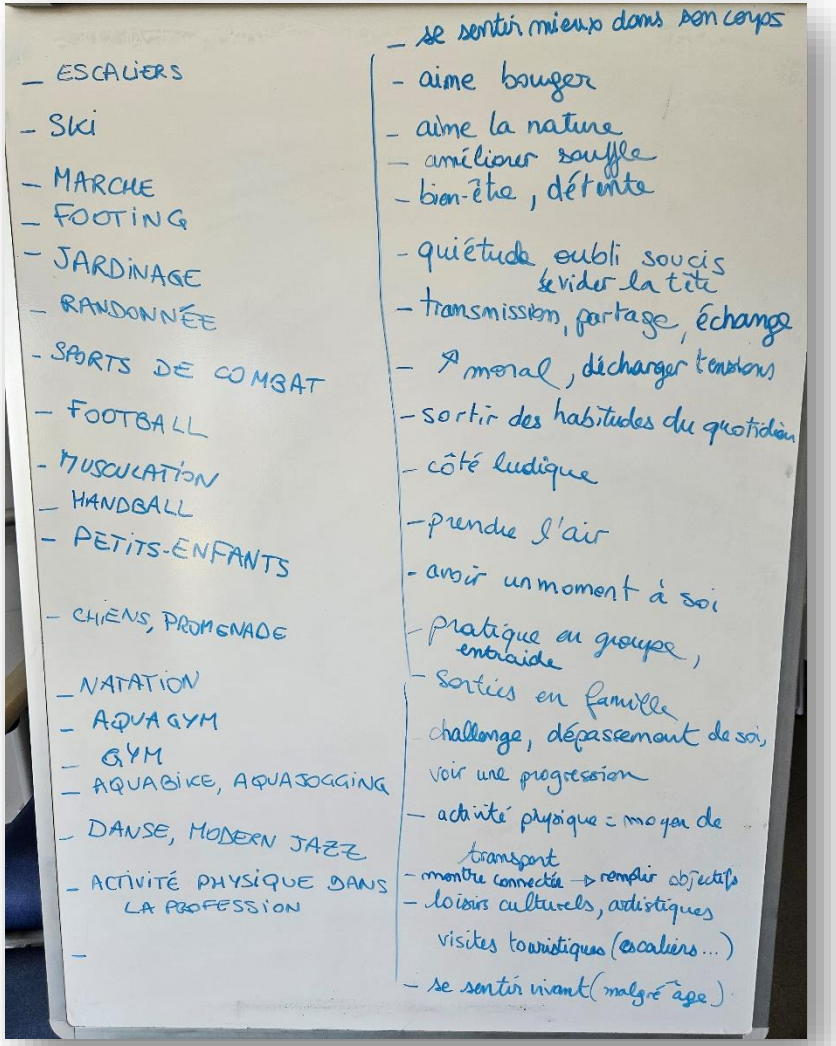
Photolangage et discussion en petits groupes

**Présentation de la séance**

- Style = directif
- Objectif et cadre de la séance

**Evocation**

- Style = guidé
- QO
- Collaboration
- Brainstorming
- Ecriture
- Photolangage




## 4. Restitution Orale

But = renforcement positif

**Ecoute active +++**

« entrer dans le monde du patient »

Reflets élaborés…

Silences !!!

**Présentation de la séance**
- Style = directif
- Objectif et cadre de la séance

**Evocation**
- Style = guidé
- QO
- Collaboration
- Brainstorming
- Ecriture
- Photolangage

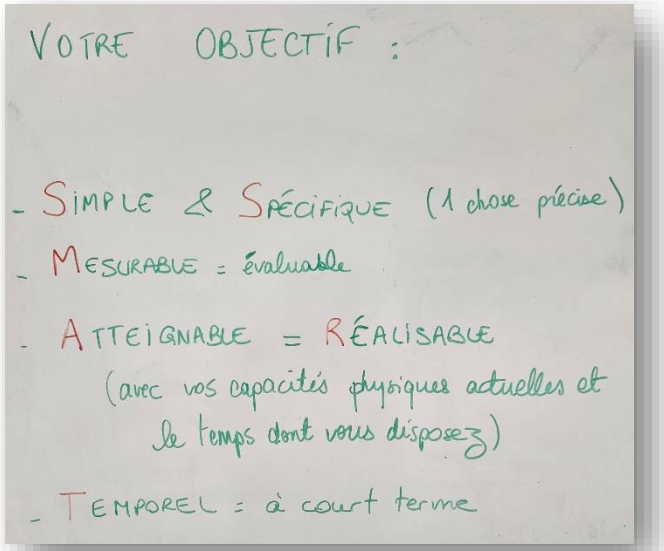
**Renforcement positif**
- Style = écoute active
- Restitution orale
- Reflets élaborés
- Silences
- Valorisation
- Résumés

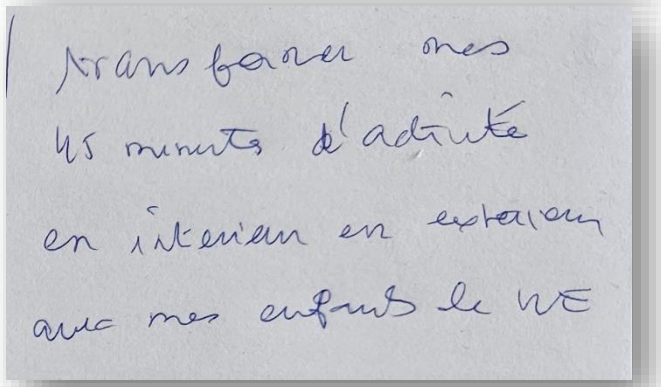
## 5. Activation = objectif S.M.A.R.T.

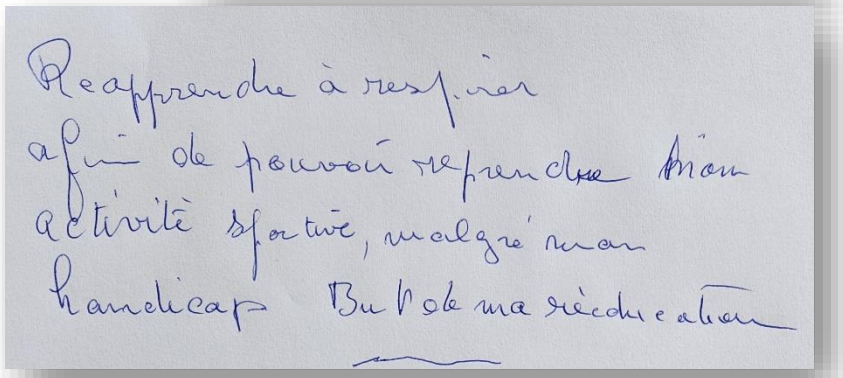
Spécifique
Mesurable
Atteignable
Réaliste
Temporel

Temps de réflexion et d'écriture seul, restitution orale

↗ jauge motivationnelle
confiance en soi




**Présentation de la séance**
- Style = directif
- Objectif et cadre de la séance

**Evocation**
- Style = guidé
- QO
- Collaboration
- Brainstorming
- Ecriture
- Photolangage

**Renforcement positif**
- Style = écoute active
- Restitution orale
- Reflets élaborés
- Silences
- Valorisation
- Résumés

**Mise en action**
- Style = guidé
- Objectif SMART
- Ecriture
- Restitution orale

# RETOURS PATIENTS

**En fin d'atelier** :

« séance très intéressante »

« puis-je prendre en photo le tableau ? J'aimerais garder une trace pour me motiver »

« ça change des « cours » habituels »

« j'ai toujours fait de l'activité physique par obligation, parce que ça m'était prescrit. Je me rends compte que je pourrais y prendre plaisir »

# RETOURS PATIENTS

**À distance** : discours-changement

« hier, j'ai fait 5 minutes de levers de chaise devant ma télé »

« j'ai promis à mon fils une sortie ensemble à vélo ce week-end »

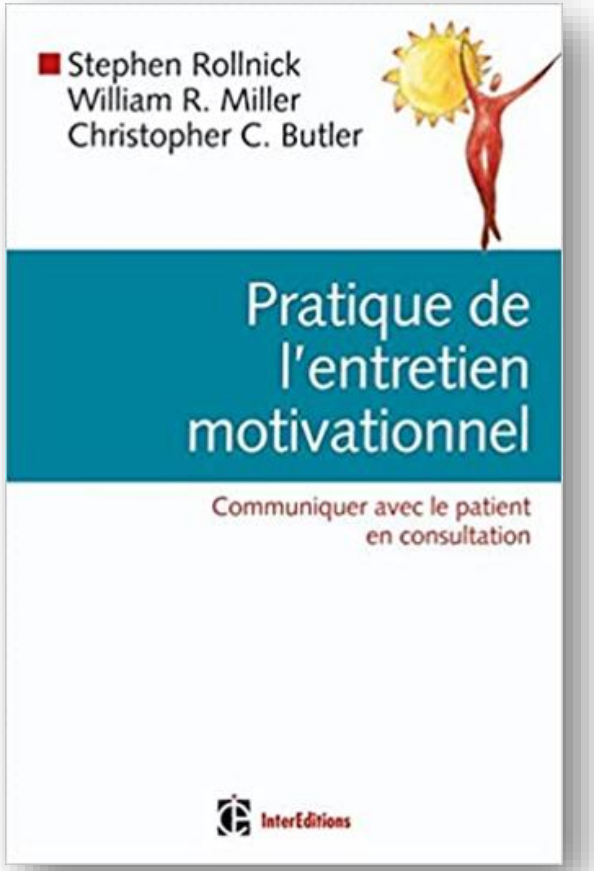
« j'ai recommencé à monter les escaliers pour rentrer chez moi »

« je me sens capable de faire de nouveau certaines activités avec mes petits-enfants »

# BILAN

- Amélioration du sentiment de capacité à effectuer les changements (confiance, auto-efficacité)
- Activité physique vécue comme attirante et valorisante
- Acceptation des limites et goûts propres des patients => meilleure collaboration, sentiment de compréhension
- Contenu élaboré co-construit par les participants
- Soignant moins épuisé

**Pistes d'amélioration :** questionnaire motivationnel avant / après
& questionnaire de mise en action à distance (mesure quantitative des résultats)

# Merci de votre attention

**Pour plus de détails sur la pratique de l'EM**