

# Entrevue de motivation et changement de comportement : **Module sur les compétences**



L'entrevue de motivation peut être utilisée pour aider les jeunes à changer leur comportement vis-à-vis du vapotage. Elle repose sur le principe que « les gens sont les meilleurs experts de leur propre vie » et sont guidés par « l'esprit » de partenariat, d'acceptation, de compassion et d'évocation. Il ne s'agit pas d'une technique ou de quelque chose que l'on « fait » à quelqu'un, mais plutôt d'une manière de structurer les dialogues afin de soutenir le changement de comportement et de remédier à l'ambivalence.

Il est difficile de changer de comportement, particulièrement s'il s'agit de comportements qui impliquent l'utilisation de substances chimiques qui créent une dépendance. Vouloir changer de comportement et prendre des mesures pour y parvenir n'est pas une expérience du tout ou rien. Les jeunes ont besoin d'être guidés et soutenus tout au long de ce parcours dont ils sont le seul maître à bord.

En tant qu'adultes, nous devons lutter contre le réflexe de redressement et éviter de diriger et de juger. Notre travail consiste à écouter et à guider les jeunes selon l'orientation qu'ils souhaitent prendre.

Pour en savoir plus sur l'approche de motivation, veuillez consulter les compétences et les exemples suivants. Vous souhaitez en savoir plus? Consultez notre feuille de travail sur l'entrevue de motivation ou consultez le site <https://fr.motivationalinterviewing.org/>.



Améliorez vos compétences en matière de collaboration en utilisant les **compétences OARR** dans vos discussions avec les jeunes.

## Les compétences OARR sont les suivantes :

Questions **o**uvertes, **a**ffirmations, **r**éflexions et **r**ésumés

## QUESTIONS OUVERTES :

Les questions ouvertes sont des questions qui évoquent des pensées, des sentiments et des émotions. Elles évitent les pièges des réponses composées d'un seul mot et vous aident à mieux comprendre la signification des comportements et des motivations envers le changement. Ces questions sont conçues pour comprendre le « quoi » des comportements, plutôt que le « pourquoi ». L'exploration du « pourquoi » fait souvent ressortir les mécanismes de défense et les justifications. Explorer le « quoi » vous donne le contexte et les détails nécessaires pour comprendre un point de vue. Soyez prudent lorsque les conversations deviennent trop unilatérales, car vous ne voulez pas donner l'impression qu'il s'agit d'un interrogatoire.

Voici quelques exemples de questions ouvertes pour comprendre le vapotage chez les jeunes :

- Qu'est-ce que tu aimes dans le vapotage?
- En quoi le vapotage t'aide-t-il ou te nuit-il?
- Comment te sens-tu à l'idée d'arrêter (de vapoter)?
- Selon toi, à quoi ressemblera ce comportement dans trois ans?

## AFFIRMATIONS

Les affirmations sont des énoncés qui reconnaissent les forces des jeunes et les comportements qui vont dans le sens d'un changement positif, qu'il soit grand ou petit. Les affirmations contribuent à renforcer la confiance dans la capacité de chacun à changer. Pour être efficaces, les affirmations doivent être honnêtes et authentiques.

Exemples d'affirmations :

- C'est fantastique de t'entendre dire que tu penses à...
- J'apprécie les efforts que tu as faits pour...
- Ça m'a fait plaisir de discuter avec toi aujourd'hui.
- Tu as vraiment de très bonnes idées.

## ÉCOUTE ACTIVE

L'écoute active est la principale compétence utilisée pour faire preuve d'empathie, d'intérêt et de compréhension. L'écoute active permet de clarifier ce que pense le jeune, de gérer les conflits et d'explorer les raisons qui motivent le changement. L'écoute active commence par un intérêt envers ce que le jeune a à dire et un désir de comprendre réellement ce qu'il pense et ressent. En pratique, il peut s'agir de répéter ou de reformuler certains points importants qui ont été partagés, ou de paraphraser un dialogue prolongé pour aider à mettre en évidence une émotion, un point ou un thème principal.

Voici quelques exemples de raccourcis de phrases d'écoute active :

- Donc, tu sens que...
- On dirait que...
- Tu te demandes si...

## RÉSUMÉS

Les résumés font partie de l'écoute active. L'utilisation de bons résumés dans vos interactions est utile lors des points de transition, des changements de sujets ou lorsque la rencontre touche à sa fin. Les résumés permettent de confirmer que la personne qui parle et celle qui écoute sont claires dans leur communication et ils peuvent être utiles pour planifier les prochaines étapes du processus de changement. Les résumés sont particulièrement utiles lorsque les jeunes transmettent de grandes quantités de renseignements et que vous souhaitez mettre en évidence les points importants. C'est particulièrement vrai s'ils parlent d'un changement.

Exemples de résumés :

- Laisse-moi vérifier si je comprends bien ce que tu cherches. Il semble que...
- Tu sembles savoir que vapoter est mauvais pour toi, mais tu crains que tes amis ne t'invitent plus à sortir si tu cesses de vapoter avec eux, et tu ne veux rien rater.

## RECONNAÎTRE ET RENFORCER LES DIALOGUES PORTANT SUR LE CHANGEMENT

Le dialogue portant sur le changement et celui portant sur le statu quo reflètent les deux aspects de l'ambivalence d'une personne par rapport au changement. Les interactions doivent aider les jeunes à s'éloigner du dialogue portant sur le statu quo et à s'orienter vers le dialogue portant sur le changement, en prêtant une attention particulière aux énoncés qui témoignent d'un engagement et d'efforts en faveur du changement.

- **Dialogues portant sur le changement**

- Le dialogue portant sur le changement fait généralement référence à des énoncés sur le désir, la capacité, les raisons et le besoin de changement.

- **Dialogues portant sur le statu quo**

- Le dialogue portant sur le statu quo est le contraire du dialogue portant sur le changement. Il peut être utilisé pour parler du désir de rester tel quel, des inquiétudes quant à la possibilité de changer et des raisons de ne pas changer.

DIALOGUE PORTANT SUR LE CHANGEMENT	DIALOGUE PORTANT SUR LE STATU QUO
Je déteste vraiment le vapotage à cause du mauvais exemple que je donne à mes jeunes frères et sœurs.	J'adore vapoter; j'ai rencontré beaucoup de mes amis en vapotant.
J'ai commencé un programme d'exercices et tout se passe bien.	Mais je sais que je reviendrai à mes anciennes habitudes dès que le temps froid arrivera.
Le vapotage me coûte une fortune.	Le vapotage m'aide à gérer mon stress.

**En tenant compte des dialogues portant sur le changement et en s'éloignant des dialogues portant sur le statu quo, la conversation conserve son élan et renforce la motivation pour le changement.**

Travailler pour aider les jeunes à changer de comportement peut être une expérience précieuse. Lorsque vous travaillez avec les compétences décrites ci-dessus, n'oubliez pas « **l'esprit de l'entrevue de motivation** ». Rappelez-vous que cette approche est un partenariat entre le jeune que vous aidez et vous-même, et que le processus est censé être collaboratif. Votre objectif est de comprendre et de mettre de côté le « réflexe de redressement ». Vous n'êtes pas là pour résoudre tous les problèmes ou pour donner des conseils. Votre rôle consiste plutôt à accepter les jeunes comme ils sont, avec leurs propres bagages et à faire de votre mieux pour évoquer avec compassion leurs pensées, leurs sentiments et leurs raisons de changer. Ce travail est essentiel pour la suite – un changement significatif!