



## Le poids générationnel

Stéphane VAGNARELLI, Psychologue

**Date :**

**20/11/2024**

### Sujet (contexte) :

Comment agir sur les émotions et la motivation pour favoriser la modification du comportement ?

### Résumé :

Pour qu'un patient modifie ses comportements de santé et préserve au mieux celle-ci un certain nombre de conditions doivent être réunies : il doit par exemple prendre conscience que la situation menace des choses importantes à ses yeux, se sentir en accord avec ses valeurs, en confiance quant à sa capacité à le mettre en œuvre durablement ou y percevoir plus de bénéfices que de contraintes. (cf. diapo ci-dessous)

On retrouve d'ailleurs ces mêmes conditions vis-à-vis par exemple des bonnes résolutions que l'on peut tous se fixer parfois, qui sont prises, appliquées, ou abandonnées, selon ces mêmes conditions.

Il est donc essentiel que le professionnel de santé connaisse ces conditions. Cela lui permettra de :

- Diagnostiquer rapidement ce qui empêche le patient de changer son comportement de santé,
- D'avoir une idée précise des techniques validées pour agir sur ces blocages,
- Et de maintenir la motivation dans la durée.
- A titre plus personnel, cela aidera aussi le professionnel à mieux identifier ses propres difficultés à d'avantage prendre soin de lui et de sa santé.

### Les conditions nécessaires au changement ...

#### **SAVOIR : au départ il faut un élément déclencheur, une interrogation, un doute ...**

1. La personne identifie une menace à éviter, et impactant des choses importantes à ses yeux (santé, projets, entourage, condition de vie, travail...)
2. Les bénéfices du changement sont évalués supérieurs à ses contraintes (mieux-être à conquérir) (subjectif car émotion > raison)
3. Agir sur la situation lui apparaît peut-être urgent et prioritaire à ses autres obligations (familiales, professionnelles, religieuses...)

#### **VOULOIR : la personne identifie un choix en accord avec ses valeurs**

4. La solution envisagée lui semble légitime (en soi, comparativement aux autres) (dépend aussi de la source : professionnelle, pairs, internet...)
5. Ses valeurs sont globalement respectées (versus colère vis-à-vis de la maladie, du milieu médical, de l'entourage, de la société...)
6. La personne a un projet qui fait sens pour elle, lui donne envie de préserver ce qui est important à ses yeux (versus désespoir mal-être)

#### **POUVOIR : la personne ne se sent pas capable de mettre en œuvre le changement envisagé**

7. La personne dispose des connaissances et compétences pour mettre en œuvre le changement (comment faire, précautions...)
8. Elle se sent capable de mettre en œuvre ce changement (à court et à long terme, gestion de l'imprévu...)
9. Elle est disponible physiquement et psychiquement pour réfléchir à son choix (versus stress, douleur, fatigue, précarité, préoccupations...)



## EN PRATIQUE – Points de vigilance– Messages clefs

Pour que ces conditions soient réunies, certaines techniques sont particulièrement efficaces et pour cette raison ont été davantage évoquées durant l'atelier :

- **L'approche motivationnelle :**
  - Faire émerger une prise de conscience versus mettre en garde ou menacer
  - « Rouler » sur les résistances : ne pas contre-argumenter mais accueillir le point de vue initial puis reformuler ou poser des questions pour faire émerger l'ambivalence
  - Favoriser le « discours-changement » : faire évoquer par la personne elle-même les raisons pour lesquelles elle aurait envie ou besoin de changer
  
- **La restructuration cognitive :**
  - Technique semi-directive d'entretien visant à aider la personne à trouver ses propres arguments pour prendre du recul, se rassurer, reprendre confiance en soi ou se restaurer narcissiquement
  
- **La communication assertive :**
  - Technique de communication visant à apaiser les situations sociales tendues et orienter vers un dialogue constructif.
  - Durant l'atelier nous avons particulièrement utiliser cette approche pour désamorcer un sentiment d'injustice quand celui-ci empêche la personne d'investir son projet thérapeutique

---

### Liens et biblio :

- Carré P, Fenouillet F. Traité de psychologie de la motivation, Paris, Dunod, 2009.
- Cungi C. Savoir s'affirmer. Paris, Retz, 1996.
- Fischer G.-N., Tarquinio C. Les Concepts fondamentaux de la psychologie de la santé, Paris, Dunod, 2006.
- Golay A., Lagger G., Giordan A. Comment motiver le patient à changer ?, Paris, Maloine, 2009.
- Rusinek S. Soigner les schémas de pensée. Une approche de la restructuration cognitive, Paris, Dunod, 2006.