La HAS rappelle que les méthodes motivationnelles sont notamment indiquées dans le cadre de pathologies chroniques nécessitant un changement de comportement ou de mode de vie (alimentaire, activité physique, observance du traitement, etc).

Une fiche pratique précise l’essentiel :

- L’intervention motivationnelle brève se distingue de l’entretien motivationnel dont elle constitue une variante.
- Elle en partage certains fondamentaux comme un accompagnement empathique et bienveillant de la personne visant à faire émerger un discours puis une action de changement en renforçant le sentiment de liberté et d’efficacité de la personne.
- Elle permet l'expression et l'analyse de l'ambivalence au changement d'une personne face à sa (ses) comportements.
- Elle a pour visée l’adoption et le maintien de comportements favorables à la santé et protecteurs tels que la pratique d’une activité physique, l’alimentation équilibrée ou la lutte contre les addictions.

Pour en savoir plus

View PDF