

## Les outils OARS

Compétence	Description	Objectif
<b>O</b> <i>Open-ended questions</i> (questions ouvertes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser des questions ouvertes</li> <li>• Après les questions : permettre la réflexion et les commentaires des patient-e-s</li> <li>• Accorder aux patient-e-s le plus de temps de parole possible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Établir une relation de confiance et de respect, ainsi qu'un cadre sûr</li> <li>• Découvrir, clarifier et comprendre l'univers des patient-e-s</li> <li>• Se familiariser avec les expériences, les sentiments, les pensées, les comportements et le point de vue des patient-e-s</li> <li>• Collecter des informations</li> </ul>
<b>A</b> <i>Affirmations</i> (renforcement)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Désigner et renforcer les réussites</li> <li>• Féliciter un comportement spécifique</li> <li>• Faire preuve d'empathie à l'égard de la situation des patient-e-s</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rejoindre l'univers des patient-e-s et le reconnaître</li> <li>• Confirmer les expériences passées, les compétences et les comportements en matière de santé</li> <li>• Renforcer la confiance et l'auto-efficacité des patient-e-s</li> </ul>
<b>R</b> <i>Reflective listening</i> (écoute réflexive)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter en miroir ce que disent les patient-e-s</li> <li>• Reproduire les paroles des patient-e-s dans leurs propres formulations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refléter les pensées, les sentiments et l'attitude des patient-e-s</li> <li>• Faire preuve d'écoute et de compréhension à l'égard des patient-e-s</li> <li>• Permettre aux patient-e-s d'entendre et de réfléchir à leurs propres mots et sentiments</li> </ul>
<b>S</b> <i>Summarizing</i> (résumer)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conclure par une écoute réflexive pour terminer la conversation ou dans les transitions de conversation</li> <li>• Paraphraser et développer les points les plus importants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atteindre le même niveau de connaissances entre patient-e-s et équipe thérapeutique</li> <li>• Terminer la conversation avec un plan clair</li> <li>• Aider les patient-e-s à replacer leurs décisions dans une perspective globale</li> <li>• Mettre en évidence les points les plus importants de la conversation</li> </ul>

**Source :**

Adapté d'après GUADARRAMA, Josue. Motivational Interviewing - effectively Engaging in Change Washington State University