



Reconnaître le *Change Talk*

Les patient-e-s...

- ... reconnaissent les inconvénients du statu quo
- ... reconnaissent les avantages d'un changement
- ... expriment leur optimisme quant au changement
- ... expriment leur intention de changer

Le *Change Talk*...

- ... montre dans quelle perspective les patient-e-s considèrent le changement
- ... relie les déclarations des patient-e-s à un comportement spécifique ou à des schémas comportementaux
- ... est en général directement amorcé par les patient-e-s, mais pas obligatoirement - il peut également consister à confirmer leurs réflexions
- ... est habituellement exprimé au présent

Exemples de déclarations comportant une perspective de changement :

- **Souhait** - « Je souhaite, j'espère, etc. »
- **Capacité** (optimisme) - « Je peux, je vais, etc. »
- **Justification** - « Je devrais... sinon il pourrait arriver... »
- **Besoin** - « Je dois... - cela ne peut pas continuer ainsi ! »

Exemples de déclarations comportant une décision active de changement :

- **Engagement** - « Je prévois, j'ai l'intention, etc. »
- **Activation** - « Je vais... »
- **Démarche** - « J'ai déjà commencé à... »

Source :

Gesundheitsförderung und Prävention - MI in der Hausarztpraxis (Promotion de la santé et prévention - l'EM au cabinet du généraliste)
Dr méd. Carlos Quinto, MPH, Centre universitaire de médecine de famille, Université de Bâle