

## TABLEAU SYNTHÈSE DU CYCLE DE MOTIVATION AU CHANGEMENT

- Le terme « changement » utilisé dans le tableau fait référence à l'apprentissage que le parent doit faire auprès de son enfant pour développer les habiletés sociales et/ou de communication qui sont incompatibles avec le comportement problématique présenté par l'enfant (par exemple : enseigner à l'enfant de s'exprimer lorsque c'est son tour de parole plutôt que couper la parole)
- En tout temps, référer au travailleur social si le parent est épuisé, a besoin de répit ou a besoin de soutien psychosocial. Une démarche préventive avant de débiter une intervention intensive peut être indiquée (ex : demander une gardienne pour chaque mercredi soir) afin d'éviter l'épuisement. Il est possible que le parent ait des délais pour sa demande
- Quand un parent dit qu'il va appliquer l'intervention et que vous sentez qu'il ne le fait pas, il faut le questionner pour mieux identifier les motifs de résistance s'il y a lieu ou pour déterminer où il se situe dans les stades du changement afin de changer son approche et de continuer de le faire cheminer dans le cycle de la motivation au changement avec les pistes d'intervention indiquées

Stades	Caractéristiques du parent	Indicateurs	Objectifs et pistes d'intervention
Pré-contemplation	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Banalise ou ne reconnaît pas un problème <b>réel</b> et reconnu par l'entourage</li> <li>– Reconnaît le problème, mais ne veut pas changer</li> <li>– Est pessimiste sur la capacité ou la possibilité de changer</li> <li>– Ne fait pas de demande concrète d'aide, ne s'engage dans les services ou dans une intervention proposée</li> <li>– Peut argumenter et s'opposer face au point de vue de l'intervenant.</li> <li>– Peut éviter le changement et les discussions à ce propos</li> </ul>	<p>« Tout va bien à la maison, on n'a aucun besoin »</p> <p>« Je ne veux pas qu'on change à la maison, on est bien comme ça »</p> <p>« Ça ne marchera pas, on a tout essayé »</p> <p>« C'est juste des petites tapes, ça va se placer comme tous les enfants »</p> <p>« On est en contrôle on n'a pas besoin d'aide »</p> <p>« j'étais comme ça quand j'étais jeune »</p>	<p><u>Objectif de l'intervention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Encourager, soutenir et renforcer la motivation de la personne face au changement en l'engageant dans une réflexion</li> <li>– Accompagner la personne dans sa réflexion, dans la reconnaissance du problème, dans sa décision à changer et ce, sans prendre position, ni donner d'avis ou d'arguments</li> <li>– Faire réfléchir la personne sur sa dynamique familiale (vérifier son niveau d'appréciation de cette dynamique, son idéal souhaité et explorer l'écart entre les deux, etc.)</li> </ul> <p><u>Piste et stratégies d'intervention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Poser des questions ouvertes, faire des reflets, des reformulations pour guider la personne dans sa réflexion, lui faire prendre du recul et élargir sa vision envers la situation problématique</li> <li>– Cibler les valeurs, les croyances et les priorités de la personne pour mieux comprendre sa situation (et ses motifs de résistance s'il y a lieu)</li> <li>– Voir la section « moyens de mise en relation » pour utiliser les exercices sur les valeurs (exercice de la formation des parents) ou des techniques d'impact pour amener le parent à faire une prise de conscience sur sa situation</li> <li>– Dans le respect et une attitude de non-jugement, amener le parent à percevoir l'écart entre sa situation actuelle, et son idéal visé ou ses valeurs à transmettre. Le parent peut aussi être sensibilisé aux impacts de la situation problème sur la qualité de vie des membres de la famille et sur l'intégration sociale de l'enfant (sorties en famille, interactions avec la fratrie, vie sociale des parents, intégration de l'enfant avec ses pairs, etc.)</li> </ul>
Contemplation/ambivalence	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Paraît parfois dans la rumination du problème comme si elle reste toujours à ce stade</li> <li>– Reconnaît de plus en plus la situation problématique tout en restant ambivalent</li> <li>– Développe graduellement l'envie d'améliorer la situation</li> <li>– Pense à des solutions et à des moyens pour changer</li> <li>– N'applique pas d'interventions ou de solutions pour changer</li> <li>– Essaie de comprendre la situation problématique</li> </ul>	<p>« Il faudrait que j'applique l'intervention à la maison, mais là je n'ai pas l'énergie »</p> <p>« Je ne sais pas si ça va vraiment changer quelque chose »</p> <p>« Peut-être que ça pourrait aider, mais chez nous on fonctionne différemment » « Oui je vais le faire » (mais n'applique pas l'intervention)</p> <p>« Je ne suis plus capable! Faites quelque chose pour arranger ça »</p> <p>« Je dois me préparer à agir, car c'est difficile à la maison »</p>	<p><u>Objectif de l'intervention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Consolider la reconnaissance du problème (pousser la réflexion amorcée et aider la personne à mieux comprendre la situation problématique)</li> <li>– Développer et/ou renforcer le sentiment d'auto-efficacité de la personne face au changement visé</li> <li>– Renforcer l'exploration de solutions en soulignant l'évolution de la personne face à la situation problématique sans précipiter le changement, ex : « c'est très positif, j'ai l'impression que vous aborder la situation sous un angle différent je suis disponible pour explorer les possibilités avec vous si vous en ressentez le besoin »</li> </ul> <p><u>Pistes et stratégies d'intervention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Faire le lien entre les valeurs de la personne et le changement visé</li> <li>– Peser le pour et le contre concernant le changement (exercice de la balance décisionnelle dans les « moyens de mise en relation » située en annexe de la formation des parents)</li> <li>– Souligner les forces du parent ou lui faire remarquer lui-même ses ressources personnelles et celles de son environnement qui faciliteront le changement</li> <li>– Lui demander sur une échelle de 1 à 10, son niveau de confiance à réaliser l'intervention. Lui demander de décrire les ressources qu'il possède reliées au chiffre mentionné et ses besoins ou ses appréhensions (conditions critiques) s'il ne met pas 10 sur 10</li> </ul>

Stades	Caractéristiques du parent	Indicateurs	Objectifs et pistes d'intervention
Décision/préparation	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reconnaît la situation problématique</li> <li>– Désire améliorer la situation. Est prêt à changer ses interventions au besoin pour y arriver</li> <li>– Réfléchit à des solutions concrètes pour améliorer la situation.</li> <li>– Se prépare à intervenir (planifie, met les conditions en place, fixe une date pour amorcer le changement)</li> <li>– Est prêt à faire les concessions que le statu quo lui procure (perdre les gains du non-changement)</li> </ul>	<p>« Je veux agir, car la relation est vraiment difficile dans le contexte X »</p> <p>« Après mes vacances, je suis prête à commencer »</p> <p>« Je vais mettre les images sur le frigo, car je sais que je les oublie sinon »</p> <p>« On va faire l'intervention après le souper, car on est les deux parents présents, ce sera plus simple avec les deux enfants »</p>	<p><u>Objectif de l'intervention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Renforcer et soutenir l'engagement du parent</b> (le parent reste à risque de se retirer du processus, surtout au début de ce stade)</li> <li>– Déterminer les objectifs visés et élaborer le plan d'action en impliquant le parent et en considérant ses besoins</li> </ul> <p><u>Pistes et stratégies d'intervention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Impliquer le parent dans l'élaboration et l'ajustement du plan d'action en favorisant un climat d'honnêteté concernant le potentiel d'application de l'intervention et les attentes envers l'équipe pour les soutenir (ex : si c'est difficile pour le parent de le faire au moment ciblé, il risque plus de ne pas poursuivre l'intervention)</li> <li>– Viser un petit changement cohérent avec les valeurs du parent</li> <li>– Bien connaître la routine de la famille et leur réalité (fratrie, horaire de travail, etc.) pour intégrer le plus possible le changement dans ce qui est déjà établi (favorise la poursuite de l'intervention)</li> <li>– Mobiliser l'entourage du parent si possible pour soutenir la famille dans le changement ou impliquer le travailleur social au besoin</li> <li>– Utiliser les forces du parent et sa grande connaissance de l'enfant tout en renforçant ses compétences et son implication</li> </ul>
Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tente différentes stratégies pour améliorer la situation</li> <li>– Applique les recommandations des intervenants</li> <li>– Mobilise son environnement ou met en place les conditions favorables pour intervenir</li> <li>– Fait des choix ou change certaines habitudes en étant cohérent avec le changement visé.</li> <li>– Croit de plus en plus qu'il peut arriver à changer la situation</li> <li>– S'approprie les moyens discutés et les ajustent au besoin en étant cohérent avec l'objectif.</li> </ul>	<p>La personne peut questionner pour s'ajuster, elle tente aussi des stratégies et agit</p>	<p><u>Objectifs de l'intervention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Appliquer le plan d'action en soutenant le parent le temps nécessaire pour que le comportement problématique diminue significativement et que l'habileté sociale enseignée augmente significativement (voir tableau dans la composante « temps » du guide d'intervention)</li> <li>– Développer ensuite l'autonomie et les mécanismes nécessaires à la poursuite de l'intervention</li> <li>– Ajuster le plan d'action au besoin</li> </ul> <p><u>Pistes et stratégies d'intervention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Créer un climat agréable pour mettre en place le changement</li> <li>– Modeler l'intervention au début en s'estompant graduellement pour engager le parent dans l'action et le guider ensuite verbalement au besoin (voir la section « moyens de mise en relation »)</li> <li>– Renforcer les efforts et les réussites</li> <li>– Faire le suivi régulièrement de l'intervention</li> <li>– Observer et souligner l'amélioration de la situation</li> </ul>
Maintien	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Effectue les changements</li> <li>– Demeure vigilant aux situations plus à risque en mettant des mesures préventives</li> <li>– N'évite pas les situations</li> <li>– Est motivé à maintenir les acquis</li> </ul>	<p>La personne peut questionner pour s'ajuster et poursuit l'application du plan d'action</p> <p>Elle observe l'amélioration de la situation</p>	<p><u>Objectifs de l'intervention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Généraliser l'intervention dans différents contextes (communauté, en visite dans la famille élargie, etc.)</li> </ul> <p><u>Pistes et stratégies d'intervention :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Questionner sur les contextes plus difficiles d'application et mettre en place des moyens facilitants pour éviter l'abandon</li> <li>– Soutenir le parent au besoin</li> <li>– Renforcer les efforts et les réussites</li> </ul>

Outil d'intervention élaboré par Koralie Robitaille, spécialiste en activité clinique au programme ICI, CRDIQ. Cet outil est basé sur le livre de William R. Miller et Stephen Rollnick; traduction de Dorothée Lécailler et Philippe Michaud (2006), *L'entretien motivationnel : aider la personne à engager le changement*, sur l'article de Prochaska, J.O., Di Clemente, C.C., & Norcross, C.J., (1992) *Application of How People Change application to addictive behavior*, sur les notes du cours de Chantal Plourde (2012) *Théorie et pratiques contemporaines dans le champ de la double problématique drogue et délinquance*, UQTR et sur le cadre de référence du guide d'intervention *Comprendre, renforcer et miser sur les bâtisseurs permanents : Ajustement des pratiques parentales pour développer la collaboration de leur enfant ayant un TSA face aux règles et aux exigences*. Koralie Robitaille (2013) élaboré dans le cadre d'un stage en psychoéducation à l'UQTR.