MOTIVATION À M'ENGAGER DANS LE PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT

M'engager dans le processus de rétablissement

Le parcours du processus de rétablissement est propre à chaque individu et s'opère de manière individuelle. Autrement dit, chaque parcours est unique en soi. Face à sa condition de santé mentale, les désirs à s'engager dans son propre processus de rétablissement sont très variables. Par exemple, certaines personnes le feront pour préserver la capacité à faire certaines activités importantes pour eux tandis que d'autres le feront pour préserver une relation interpersonnelle importante à leurs yeux. Les motifs qui nous amènent à nous engager dans ce processus sont tous valables et légitimes. Ceci signifie qu'un même facteur n'aurait pas nécessairement la même valeur et la même importance pour deux personnes différentes.

Mes désirs à m'engager dans le processus de rétablissement

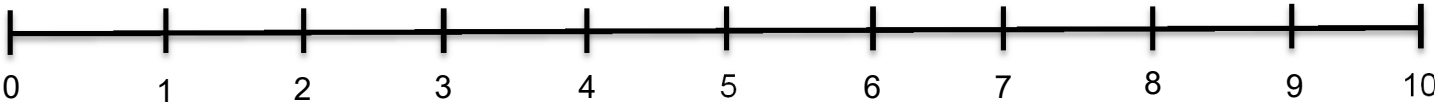
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Susciter l'espoir et la confiance face à son processus de rétablissement

Les gens sont enclins à s'engager dans un processus de rétablissement lorsqu'ils perçoivent l'importance d'apporter des changements à leur situation de vie. De plus, les chances que les gens effectuent des changements sont plus élevées lorsqu'ils ont confiance d'arriver à réaliser les actions nécessaires afin d'y parvenir. La dynamique entre le niveau d'importance accordée au changement et le niveau de confiance à y arriver influencera l'espoir que nous présenterons à l'égard du processus. Un niveau 1 signifie un fort niveau d'espoir en raison de la haute importance à effectuer le changement et de la haute confiance envers ses capacités. Si vous êtes à un niveau plus bas, il faut réfléchir à augmenter ces composantes.

Confiance \ Importance	Haute	Basse
Haute	1	2
Basse	3	4

Quelle est votre niveau d'importance accordée à votre processus de rétablissement sur une échelle de 0 à 10 (0 =indifférent, 10 = extrêmement important)?



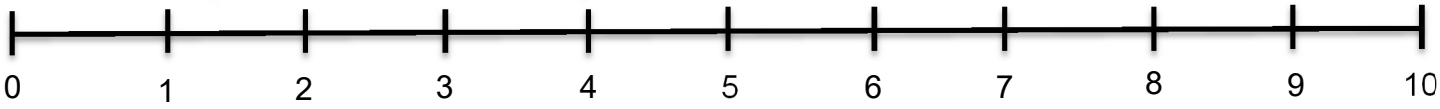
« Pourquoi êtes-vous à x et non à 0 (ou à x-2) ? » ou *« Qu'est-ce qui vous permettrait d'aller de x à x+2 ? »*

_____

_____

_____

Dans quelle mesure avez-vous confiance en vos capacités de réussir si vous décidiez d'effectuer ce changement et de vous engager dans ce processus? Sur une échelle de 0 à 10 (0= « *je n'ai pas confiance du tout* », 10 = « *j'ai totalement confiance* »), où vous situez-vous?

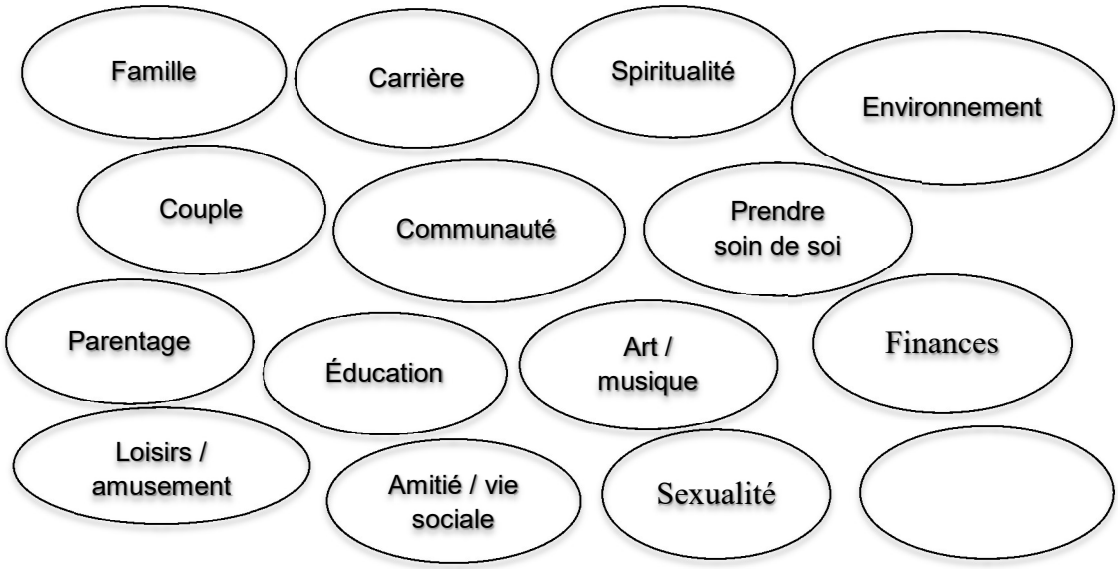


« Pourquoi êtes-vous à x et non à 0 (ou à x-2) ? » ou « Qu'est-ce qui vous permettrait d'aller de x à x+2 ? »

Exploration des valeurs personnelles et des divergences

Pour identifier vos objectifs personnels en regard à votre processus de rétablissement en santé mentale, vous pouvez explorer vos valeurs personnelles afin d'identifier votre cadre de référence individuel. La réalisation de soi implique un mouvement vers son état de maturité naturel et idéal, soit vivre de manière intègre en se comportant d'une manière cohérente avec ses valeurs centrales.

Parmi ces domaines de la vie, quels sont les plus importants pour vous?



Pourquoi avez-vous fait ces choix comme étant les domaines de vie les plus importants?

Si vous restez dans votre état actuel, votre condition de santé va-t-elle se détériorer ? Adoptez-vous des comportements qui divergent avec vos valeurs ou vos désirs face à votre rétablissement? Pourquoi ?

Quelles seraient les actions à entreprendre pour être plus en accord avec vos valeurs en vous investissant en temps, en attention, en soin et en effort?

Mes objectifs face à mon processus de rétablissement

En tenant compte de vos valeurs et de vos désirs, si vous vous projetez dans un avenir prochain, qu'est-ce que vous aimeriez changer de manière à être plus satisfait de votre situation de vie? Quels seraient vos buts et vos objectifs personnels?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Focalisation sur une direction choisie

Dans son processus de rétablissement en santé mentale, la personne vise continuellement à maintenir une direction où elle ajustera ses choix, ses décisions et ses actions en fonction de celles-ci. Le choix de cette direction appartient à celui qui s'engage dans le processus. Lorsque nous n'avons pas de direction claire, il est plus facile de dériver, de s'égarer et de se perdre dans son processus de changement où nos actions pourraient ne pas faire de sens pour nous. Il pourrait aussi arriver que nous nous retrouvions dans une situation où nous serions contraints à faire un choix parmi plusieurs directions possibles. Une personne est toujours libre de choisir en fonction de ses priorités et de ses intérêts personnels. C'est ce que nous appelons l'autodétermination.

Les étapes :

1. Identifiez la direction que vous voulez prendre dans votre processus de rétablissement.
    a. Si plusieurs options sont identifiées, établissez une liste en hiérarchisant les différentes possibilités selon leur importance. Réfléchissez aux avantages et aux inconvénients. Vous pouvez faire l'exercice de la balance décisionnelle (***Fiche I2***).
    b. Pour vous aider à faire votre choix de direction, vous pouvez rechercher plus d'informations (professionnels, groupe d'entraide, sources d'informations fiables).
2. Exprimez à haute voix votre choix de direction à votre entourage et aux professionnels qui vous accompagnent dans votre processus de rétablissement.
3. Identifiez et valorisez vos ressources internes (qualités, habilités, compétences) qui pourront vous aider à maintenir le cap. Identifiez vos forces facilitant le changement.

☐ *Acharné*	☐ *Concentré*	☐ *Minutieux*	☐ *Déterminé*	☐ *Faisant confiance*	☐ *Responsable*
☐ *Actif*	☐ *Confiant en l'avenir*	☐ *Mûr*	☐ *Dévoué*	☐ *Ferme*	☐ *Sage*
☐ *Adaptable*	☐ *Coriace*	☐ *Non jugeant*	☐ *Digne*	☐ *Fiable*	☐ *Sérieux*
☐ *Affectueux*	☐ *Courageux*	☐ *Obstiné*	☐ *Diligent*	☐ *Fort*	☐ *Sincère*
☐ *Affirmatif*	☐ *Créatif*	☐ *Optimiste*	☐ *Droit*	☐ *Gagnant*	☐ *Soigneux*
☐ *Aimant*	☐ *Débrouillard*	☐ *Ordonné*	☐ *Efficace*	☐ *Habile*	☐ *Souple*
☐ *Ambitieux*	☐ *Décidé*	☐ *Organisé*	☐ *En bonne santé*	☐ *Heureux*	☐ *Spirituel*
☐ *Assuré*	☐ *Honnête*	☐ *Ouvert*	☐ *Énergique*	☐ *Profond*	☐ *Stable*
☐ *Astucieux*	☐ *Imaginatif*	☐ *Patient*	☐ *Engagé*	☐ *Prudent*	☐ *Tenace*
☐ *Attentif*	☐ *Imbattable*	☐ *Persévérant*	☐ *Enthousiaste*	☐ *Puissant*	☐ *Tourné vers l'Avenir*
☐ *Audacieux*	☐ *Impliqué*	☐ *Perspicace*	☐ *Entier*	☐ *Raisonnable*	☐ *Valeureux*
☐ *Aventureux*	☐ *Indulgent*	☐ *Pieux*	☐ *Entreprenant*	☐ *Rapide*	☐ *Vigoureux*
☐ *Bien informé*	☐ *Ingénieux*	☐ *Plein d'entrain*	☐ *Équilibré*	☐ *Réaliste*	☐ *Visionnaire*
☐ *Brave*	☐ *Intelligent*	☐ *Plein d'espoir*	☐ *Exceptionnel*	☐ *Réceptif*	☐ *Vivan*
☐ *Capable*	☐ *Intrépide*	☐ *Positif*	☐ *Expérimenté*	☐ *Reconnaissant*	
☐ *Compétent*	☐ *Libre*	☐ *Prévenant*		☐ *Résistant*	
☐ *Compréhensif*		☐ *Décontracté*			

4. Repassez en revue les succès du passé.
5. Identifiez les bénéfices que vous gagnerez à vous engager dans ces changements.

Évocation du changement

Faire émerger le discours de préparation au changement

Avant de préparer le changement, il y a quatre éléments favorisant le discours de préparation au changement. Ce discours peut être en amont au changement. Pour l'évoquer, questionnez-vous face au changement.

	Définitions et exemples	Vos questionnements
Désir	**Le désir est une composante qui soutient la motivation au changement et qui aide la mise en action.** « Je veux... » « J'aimerais... » « Je souhaite… » « J'espère… »	Comment aimeriez-vous que les choses changent? Qu'est-ce que vous n'aimez pas de la situation actuelle? Comment voulez-vous que votre vie soit dans 1 an? Qu'est-ce que vous attendez de votre démarche?
Capacité	**La capacité d'une personne à croire en ses habiletés et ses compétences à actualiser un changement.** « Je peux… » « Je suis capable de… » « Je pourrais… » « Je serais capable de… »	Que pensez-vous être capable de changer? Si vous deviez… quelles idées avez-vous pour le faire? Quelle confiance accordez-vous si vous deviez…? À quel point êtes-vous capable de …? Parmi les différentes options que vous envisagez, lesquelles vous paraissent les plus réalisables?
Raison	**Certaines raisons peuvent nous amener à faire les changements. La balance décisionnelle peut nous aider à préciser les raisons qui motive ou non ce changement.** « Si…alors… »	Pourquoi voulez-vous actualiser ce changement? Quels sont les mauvais côtés de la situation actuelle? Quelles sont les bonnes raisons de changer la situation? Qu'est-ce que ça apporterait de faire…? Quels sont les avantages de…? Quelles seraient les trois meilleures raisons?
Besoin	**C'est un besoin impératif insistant sur l'importance générale ou sur l'urgence d'effectuer le changement.** « J'ai besoin de… » « Je dois… » « Il faut que je … » « Cela ne peut pas durer ainsi » « Quelque chose doit changer »	Que faudrait-il qu'il arrive? À quel point est-ce important pour vous de…? À quel point est-ce sérieux ou urgent pour vous? Que pensez-vous avoir besoin de changer? J'ai vraiment besoin de…

Cependant, ce discours n'est pas essentiel à la mise en action. Les gens peuvent faire des actions par obligation, même s'ils ne le désirent pas. Ils peuvent avoir de bonnes raisons de changer, mais choisir d'en faire autrement. Alors, ce discours n'indique pas que le changement va se manifester, mais il reflète l'ambivalence penchant vers le changement.

Faire émerger le discours de mobilisation au changement

Le discours de mobilisation au changement sera différent du précédent en raison de ses trois composantes : Engagement, Activation et les Premiers Pas. Ce discours indiquera un mouvement vers la résolution de cette ambivalence dans le sens du changement.

	Définitions et exemples	Vos questionnements
Engagement	**Le discours d'engagement est ce que la personne se dit pour se promettre un changement.** « Je veux… » « Je vais » « J'ai l'intention de… » « Je promets… »	Quelles sont vos intentions face à votre démarche? Quel serait l'engagement que vous voulez avoir envers vous-même? Allez-vous faire cela?
Activation	**Il y a activation quand le discours indique un mouvement vers l'action.** « Je souhaiterais… » « Je me sens prêt à… » « Je me suis fait à l'idée de… »	À quel point vous sentez-vous prêt à faire ce changement? Êtes-vous désireux de faire une tentative? Quelle serait la première étape pour vous activer? Quelle action vous paraît plus accessible rapidement? Comment vous pourriez vous préparer?
Premiers pas	**Ce sont les récits démontrant que les premiers pas ont été réalisés où l'action a débuté.**	Avez-vous déjà fait les premiers pas vers un changement? Quelle(s) action(s) avez-vous réalisé qui va dans la direction que vous voulez suivre?

Planification vers le changement

La planification est l'étape où nous planifions les actions à entreprendre pour mettre en œuvre le changement désiré et souhaité. À ce stade, la personne réfléchit aux étapes d'un plan de changement en vue d'arriver à ses fins et de suivre la direction qu'elle a choisi préalablement. Ce plan peut se concrétiser par divers moyens tels qu'un plan d'intervention avec son professionnel de la santé, un journal de bord, un guide de pratique. Ce sont des moyens qui amènent à diminuer le fossé entre l'intention et la mise en œuvre du plan. La grande question est : comment allez-vous vous y prendre et comment le changement s'intégrera à votre situation de vie ?

Les éléments importants pour établir un plan de changement :

1. Confirmation de l'objectif général de la démarche de rétablissement que vous désirez.
    a. Identification des sous-objectifs pour déterminer le parcours.
2. Liste des options disponibles en émergeant les préférences quant au meilleur chemin pour arriver à votre objectif principal.
3. Identification de vos ressources disponibles (personnelles, sociales, aide professionnel, réseau communautaire).
4. Identification des obstacles potentiels et de vos préoccupations.
5. Éventuellement, vous pourrez ajuster vos actions si nécessaire afin de maintenir le cap.
6. Pensez régulièrement à vous récompenser de vos efforts.

Mes commentaires / Mes observations :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Référence bibliographique

Miller, W.R. et Rollnick, S. (2019) *L'entretien motivationnel*. Paris, France: InterÉditions.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre