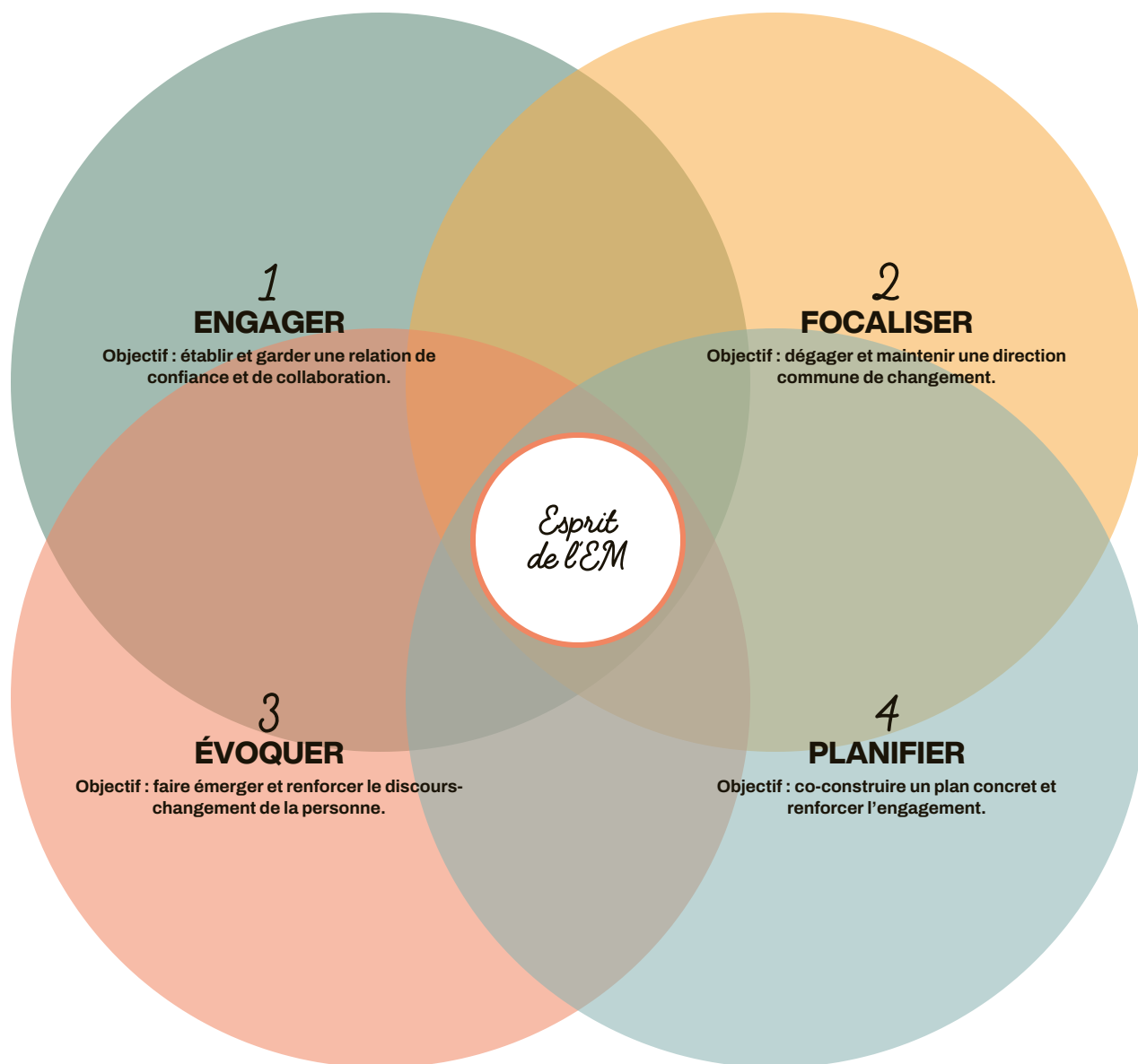


Les 4 tâches de l'entretien motivationnel

Quatre tâches, un seul mouvement : on les mène de front et on y revient.

UN PROCESSUS NON LINÉAIRE — ELLES SE CHEVAUCHENT ET SE TRAVAILLENT ENSEMBLE



Ces quatre tâches ne sont pas des étapes en ligne droite. Elles **se chevauchent**, se travaillent souvent **en même temps** et on y **revient sans cesse**. L'engagement les soutient toutes, du premier au dernier échange.

Le OuVER-DOD orienté vers la tâche

LES MÊMES HABILETÉS RELATIONNELLES, DÉCLINÉES POUR CHAQUE TÂCHE

1 ENGAGER

Établir une relation de confiance et de collaboration — sans réflexe correcteur.

OUVER-DOD ORIENTÉ VERS LA TÂCHE

- O** Larges, pour inviter la personne à se raconter.
- V** Valoriser ses forces, ses efforts, sa venue.
- É** Reflets empathiques qui montrent qu'on comprend.
- R** Résumés d'accueil qui rassemblent ce qui est dit.
- DOD** Demander la permission; offrir un cadre.

DISCOURS-CHANGEMENT / MAINTIEN

- Accueillir le discours-changement *et* de maintien, sans juger
- Normaliser l'ambivalence; ne pas précipiter

2 FOCALISER

Dégager et maintenir une direction commune; s'entendre sur une cible (agenda partagé).

OUVER-DOD ORIENTÉ VERS LA TÂCHE

- O** Explorer les cibles possibles de changement.
- V** Valoriser l'autonomie dans le choix de la direction.
- É** Refléter ce qui compte vraiment pour la personne.
- R** Organiser les thèmes et dégager une cible.
- DOD** Partager options et information sur la démarche.

DISCOURS-CHANGEMENT / MAINTIEN

- Repérer l'ambivalence
- Remarquer où pointe déjà le discours-changement

3 ÉVOQUER

Faire émerger et renforcer les motivations propres (le discours-changement).

OUVER-DOD ORIENTÉ VERS LA TÂCHE

- O** Évocatrices, orientées vers le changement (DCRB).
- V** Valoriser spécifiquement le discours-changement.
- É** Reflets *sélectifs* qui amplifient le changement.
- R** Résumés « bouquet » du discours-changement.
- DOD** Offrir de l'info, puis demander ce qu'elle en pense.

DISCOURS-CHANGEMENT / MAINTIEN

- Susciter et renforcer le discours-changement préparatoire — **DCRB**
- Adoucir le discours-maintien; explorer l'ambivalence
- Voir apparaître le discours mobilisateur — **EAP**

4 PLANIFIER

Co-construire un plan concret et renforcer l'engagement à passer à l'action.

OUVER-DOD ORIENTÉ VERS LA TÂCHE

- O** Sur le « comment » et les prochaines étapes.
- V** Valoriser l'engagement et le sentiment d'efficacité.
- É** Refléter le discours mobilisateur (EAP).
- R** Récapituler le plan convenu.
- DOD** Co-construire les options du plan.

DISCOURS-CHANGEMENT / MAINTIEN

- Consolider le discours mobilisateur — **EAP**
- Répondre au discours-maintien résiduel

OuVER-DOD — O : questions Ouvertes · V : Valorisation · É : Écoute réflexive (reflets) · R : Résumés · DOD : Demander-Offrir-Demander.
DCRB (discours-changement préparatoire) : Désir, Capacité, Raison, Besoin. EAP (mobilisateur) : Engagement, Activation, Premiers pas.

Où en suis-je avec cette personne aujourd'hui ?