

# CONSEILS POUR SOUTENIR L'AUTOGESTION

© Hudon C, Chouinard MC 2022. Tous droits réservés. Sous licence [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



## Utiliser les principes de l'entretien motivationnel

Cette méthode peut être utilisée pour mobiliser la personne. Poser des questions ouvertes, pratiquer l'écoute réflexive, valoriser la personne et résumer ses propos sont des exemples de stratégies pour appliquer l'entretien motivationnel dans sa pratique.



## Soutenir le développement des capacités de la personne

La personne devrait savoir comment surveiller, quelles mesures prendre et quand demander de l'aide professionnelle. Pour y arriver, il faut :

- Evaluer les connaissances de la personne et ses besoins d'apprentissage ;
- Fournir des informations spécifiques sur les risques pour la santé, les bénéfices du changement ainsi que des stratégies d'autogestion ;
- Suggérer des outils d'autosurveillance.



## Fixer des objectifs réalistes

Les objectifs réalistes favorisent l'engagement et la motivation de la personne. Il est important de revoir les expériences antérieures, surtout les succès, et de définir des étapes intermédiaires de succès.



## Offrir des rencontres de suivis

Ces rencontres permettront de revoir le plan d'action et d'accompagner la personne dans la résolution des problèmes rencontrés ou de souligner les succès, complets ou partiels. En cas d'insuccès :

- Rassurer la personne en mentionnant que cela survient couramment ;
- Réajuster le plan d'action.



## Aider la personne à se préparer aux rencontres et à demander de l'aide de ses proches

Les rencontres avec les différents professionnels de la santé et intervenants peuvent être anxiogènes pour la personne.

Le soutien des proches peut être bénéfique pour la personne et favoriser son engagement.