

Survol des écrits sur l'entrevue motivationnelle dans le domaine des habitudes de vie

Tiré de :

*Le système de prévention clinique :
les fondements du programme*

Phase 1 : Intégration optimale du counseling sur les habitudes de vie
et

*L'amélioration des pratiques cliniques préventives à l'égard des
habitudes de vie : Recension des écrits*



En matière d'habitudes de vie, le recours à l'entrevue motivationnelle, intervention privilégiée dans les centres d'éducation pour la santé (CES) pour soutenir l'adoption de saines habitudes de vie, est soutenu par de nombreuses études. Le présent document résume les données probantes relatives à l'efficacité de cette intervention. Il a été préparé dans le but de démontrer le potentiel de son utilisation pour soutenir le counselling sur les habitudes de vie.

Définition de l'entrevue motivationnelle (EM)

Selon William R. Miller et Stephen Rollnick, qui ont développé cette approche, l'EM « est une méthode directionnelle, centrée sur le client, qui a pour but de potentialiser la motivation vers un changement en utilisant l'exploration et la résolution de l'ambivalence ». En d'autres termes, elle permet au client de trouver ses propres sources de motivation pour adopter un comportement sain, plutôt que de se les faire proposer par un professionnel, ce qui conduit trop souvent à augmenter sa résistance et à produire finalement l'effet inverse. D'abord utilisée dans les années 80 dans le traitement des toxicomanies, l'EM est aujourd'hui appliquée à plusieurs autres domaines, notamment celui des habitudes de vie.

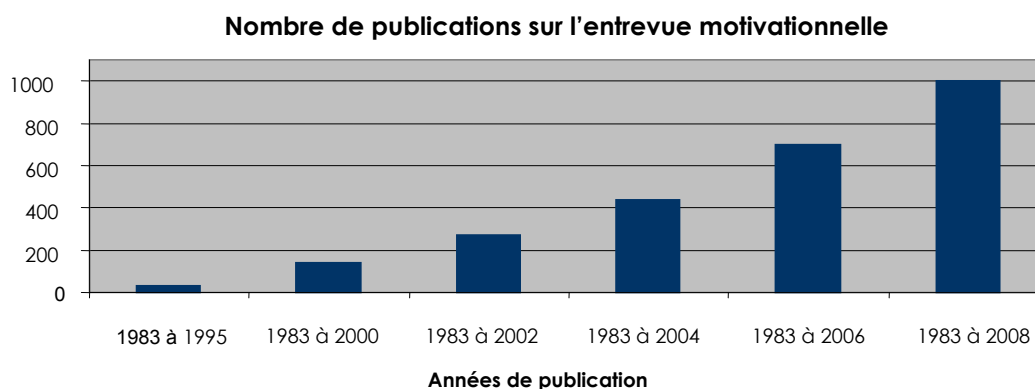
Les écrits sur l'entrevue motivationnelle

Un survol de la littérature traitant de l'EM a été effectué par le Dr Jean-Marc Assaad¹ en octobre 2008. Cet exercice a permis de recenser plusieurs articles scientifiques portant sur les effets de l'EM sur l'adoption de saines habitudes de vie, notamment l'activité physique et la saine alimentation.

¹ Jean-Marc Assaad détient un doctorat en psychologie clinique de l'Université McGill. Il est impliqué dans un programme de recherche de l'Université de Montréal et de l'Université McGill qui s'articule autour des systèmes psychoneurobiologiques de motivation et de cognition. Il a publié divers articles scientifiques et présenté ses travaux lors de conférences internationales. Depuis 1995, le Dr Assaad soutient les individus dans l'adoption de comportements sains, tant en établissements hospitaliers qu'en bureau privé. Il est directeur des services de prévention et de formation à PsyMontreal Inc., offrant la formation en entrevue motivationnelle aux professionnels de la santé.

L'efficacité de l'entrevue motivationnelle

De 1983 à octobre 2008, 1 000 publications scientifiques ont été produites sur l'EM. Le graphique 1 démontre l'accélération du nombre de publications durant cette période. Seulement en 2007-2008, il y a eu 302 publications sur le sujet.



Méthode

De ces 1 000 publications, 94 articles ont été retenus selon les caractéristiques suivantes :

- Proviennent des bases de données *Ovid Medline* et *PsychInfo* à partir des mots clés suivants : *motivational interviewing, diet, nutrition, weight, obesity, exercise, physical activity*.
- Publiés spécifiquement dans un journal avec jury de pairs (*peer-reviewed journal article*), excluant ainsi les autres types de publications tels que les livres, chapitres de livres, thèses de doctorat, etc.

Des 94 articles recensés, ont été éliminés les revues littéraires, les méta-analyses, les articles théoriques, les propositions d'étude et les résumés, pour obtenir 34 articles scientifiques de la catégorie études empiriques avec un groupe contrôle et des sujets randomisés « *Randomized Controlled Trial* ».

Résultats

Sur les 34 articles retenus, 29 (85,3 %) démontrent des effets positifs et statistiquement significatifs de l'entrevue motivationnelle appliquée à la nutrition et à l'activité physique, alors qu'on observe des effets équivalents au traitement usuel reçu par les groupes contrôles dans 5 des 34 études.

Le nombre de sessions nécessaires pour une intervention efficace en EM

Par ailleurs, deux méta-analyses portent sur la relation entre le nombre de sessions et la durée d'entrevue motivationnelle, et les effets sur les changements de comportement.

La méta-analyse de Rubak et coll. (2005) inclut 72 études empiriques avec un groupe contrôle et des sujets randomisés. Une des analyses de cet article regarde les effets de l'EM en fonction du nombre de séances. Le tableau suivant indique que même si des résultats positifs et statistiquement significatifs puissent être obtenus avec une seule intervention (observé dans 40 % des études), on obtient par ailleurs des résultats positifs et significatifs avec plus de fiabilité avec 2 sessions (observé dans 100 % des études) et plus.

Nombre de sessions d'EM	Nombre d'études qui démontrent un effet positif de l'EM (%)
1	10 études sur 25 (40 %)
2	12 études sur 12 (100 %)
3	5 études sur 6 (83 %)
4	8 études sur 10 (80 %)
5	3 études sur 3 (100 %)
> 5	13 études sur 15 (87 %)

La méta-analyse de Hettema *et al.* (2005) inclut aussi 72 études empiriques avec un groupe contrôle et des sujets randomisés. Les auteurs soulignent que la durée totale des interventions en EM varie de 15 minutes à 12 heures selon les études, avec un nombre moyen de 2 sessions. Ils concluent que l'effet de l'EM n'est pas associé à la durée de l'intervention, puisque des effets positifs et significatifs sont autant observés avec 15 minutes ou 12 heures d'intervention.

En résumé, l'heure n'est plus à démontrer l'efficacité de l'entrevue motivationnelle dans les changements de comportement, mais à l'appropriation par les cliniciens d'une nouvelle approche. Les effets bénéfiques et statistiquement significatifs d'abord observés dans le domaine des toxicomanies, le sont aussi avec les habitudes de vie. Cette poussée de l'EM a mené au déploiement de nombreuses initiatives : formation, systèmes d'accréditation et développement d'outils pédagogiques traduits en plusieurs langues comme des manuels ou des DVD sur le sujet. Des associations regroupant des experts de plusieurs pays se sont également constituées.

Liste des références

29 articles démontrant un effet positif et significatif de l'EM à l'égard des habitudes de vie

ANSHEL, M.H. et K. MINSOO (2008). « Effectiveness of Motivational Interviewing on Changes in Fitness, Blood Lipids, and Exercise Adherence of Police Officers: An Outcome-Based Action Study », *Journal of Correctional Health Care*, vol. 14, n° 1, p. 48-62.

WEBBER, K.H., D.F. TATE, et L.M. QUINTILIANI (2008). « Motivational Interviewing in Internet Groups: A Pilot Study for Weight Loss », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 108, n° 6, p. 1029-1032.

BRODIE, D.A., A. INOUE et D.G. SHAW (2008). « Motivational interviewing to change quality of life for people with chronic heart failure: A randomised controlled trial », *International Journal of Nursing Studies*, vol. 45, n° 4, p. 489-500.

PROCHASKA, J.O. et autres (2008). « Initial efficacy of MI, TTM tailoring and HRI's with multiple behaviors for employee health promotion », *Preventive Medicine*, vol. 46, n° 3, p. 226-231.

CAMPBELL, M.K. et autres (2007). « Process Evaluation of an Effective Church-Based Diet Intervention: Body & Soul », *Health Education & Behavior*, vol. 34, n° 6, p. 864-880.

HARDCASTLE, S. et autres (2008). « A randomised controlled trial on the effectiveness of a primary health care based counselling intervention on physical activity, diet and CHD risk factors », *Patient Education and Counseling*, vol. 70, n° 1, p. 31-39.

POLLAK, K.I. et autres (2007). « Empathy goes a long way in weight loss discussions », *The Journal of family practice*, vol. 56, n° 12, p. 1031-1036.

ANG, D. et autres (2007). « Exercise-based motivational interviewing for female patients with fibromyalgia: a case series », *Clinical Rheumatology*, vol. 26, n° 11, p. 1843-1849.

PERRY, C.K. et autres (2007). « Heart-to-Heart: promoting walking in rural women through motivational interviewing and group support », *The Journal of Cardiovascular Nursing*, vol. 22, n° 4, p. 304-312.

CARELS, R.A. et autres (2007). « Using motivational interviewing as a supplement to obesity treatment: a stepped-care approach », *Health Psychology*, vol. 26, n° 3, p. 369-374.

WEST, D.S. et autres (2007). « Motivational Interviewing Improves Weight Loss in Women With Type 2 Diabetes », *Diabetes Care*, vol. 30, n° 5, p. 1081-1087.

AHLUWALIA, J.S. et autres (2007). « Pathway to health: cluster-randomized trial to increase fruit and vegetable consumption among smokers in public housing », *Health Psychology*, vol. 26, n° 2, p. 214-221.

ELLIOT, D.L. et autres (2007). « The PHLAME (Promoting Healthy Lifestyles: Alternative Models' Effects) firefighter study: Outcomes of two models of behavior change », *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, vol. 49, n° 2, p. 204-213.

BRUG, J. et autres (2007). « Training Dietitians in Basic Motivational Interviewing Skills Results in Changes in Their Counseling Style and in Lower Saturated Fat Intakes in Their Patients », *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol. 39, n° 1, p. 8-12.

JACKSON, R., K. ASIMAKOPOULOU et A. SCAMMELL (2007). « Assessment of the transtheoretical model as used by dietitians in promoting physical activity in people with type 2 diabetes », *Journal of Human Nutrition & Dietetics*, vol. 20, n° 1, p. 27-36.

RICHARDS A., KK. KATTELMANN et C. REN (2006), « Motivating 18- to 24-year-olds to increase their fruit and vegetable consumption », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 106, n° 9, p. 1405-1411.

HANEWINKEL, R. et autres (2006). « [Motivational interviewing of unemployed acceptance and effects of counselling to improve health-related behaviour] ». [German], *Gesundheitswesen*, vol. 68, n° 4, p. 240-248.

BRODIE, D.A. et A. INOUE (2005). « Motivational interviewing to promote physical activity for people with chronic heart failure », *Journal of Advanced Nursing*, vol. 50, n° 5, p. 518-527.

BOWEN, D. et autres (2002). « Results of an adjunct dietary intervention program in the Women's Health Initiative », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 102, n° 11, p. 1631-1637.

RESNICOW, K. et autres (2001). « A Motivational Interviewing Intervention to Increase Fruit and Vegetable Intake Through Black Churches: Results of the Eat for Life Trial », [see comment], *American Journal of Public Health*, vol. 91, n° 10, p. 1686-1693.

SMITH, D.E. et autres (1997). « Motivational interviewing to improve adherence to a behavioral weight-control program for older obese women with NIDDM. A pilot study », *Diabetes Care*, vol. 20, n° 1, p. 52-54.

WOOLLARD, J. et autres (1995). « A controlled trial of nurse counselling on lifestyle change for hypertensives treated in general practice: preliminary results », *Clinical and Experimental Pharmacology & Physiology*, vol. 22, n° 6-7, p. 466-468.

BENNETT, J.A. et autres (2007). « Motivational interviewing to increase physical activity in long-term cancer survivors: a randomized controlled trial », *Nursing Research*, vol. 56, n° 1, p. 18-27.

KREMAN, R. et autres (2006). « The effects of motivational interviewing on physiological outcomes », *Applied Nursing Research*, vol. 19, n° 3, p. 167-170.

HARLAND, J. et autres (1999). « The Newcastle exercise project: a randomised controlled trial of methods to promote physical activity in primary care », [see comment], *BMJ*, vol. 319, n° 7213, p. 828-832. [effects good within 12 weeks but not maintained at 1 year].

GOLDBERG, J.H. et M. KIERNAN (2005). « Innovative techniques to address retention in a behavioral weight-loss trial », *Health Education Research*, vol. 20, n° 4, p. 439-447.

BERG-SMITH, S.M. et autres (1999). « A brief motivational intervention to improve dietary adherence in adolescents », *Health Education Research*, vol. 14, n° 3, p. 399-410.

RESNICOW, K. et autres (2005). « Results of the healthy body healthy spirit trial », *Health Psychology*, vol. 24, n° 4, p. 339-348.

VAN VILSTEREN, M.C., M.H. DE GREEF et R.M. HUISMAN (2005). « The effects of a low-to-moderate intensity pre-conditioning exercise programme linked with exercise counselling for sedentary haemodialysis patients in The Netherlands: results of a randomized clinical trial », *Nephrology Dialysis Transplantation*, vol. 20, n° 1, p. 141-146.

5 études observant des effets équivalents au groupe contrôle / traitement usuel

BENNETT, J.A. et autres (2008). « A Telephone-Only Motivational Intervention to Increase Physical Activity in Rural Adults: A Randomized Controlled Trial », *Nursing Research*, vol. 57, n° 1, p. 24-32.

SCHWARTZ, R.P. et autres (2007). « Office-Based Motivational Interviewing to Prevent Childhood Obesity: A Feasibility Study », *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, vol. 161, n° 5, p. 495-501.

MHURCHÚ, C.N., B.M. MARGETTS et V. SPELLER (1998). « Randomized clinical trial comparing the effectiveness of two dietary interventions for patients with hyperlipidaemia », *Clinical Science*, vol. 95, n° 4, p. 479-487.

SIMS, J. et autres (1998). « Can practice nurses increase physical activity in the over 65s? Methodological considerations from a pilot study », *The British Journal of General Practice*, vol. 48, n° 430, p. 1249-1250.

BEFORT, C.A. et autres (2008). « Motivational interviewing fails to improve outcomes of a behavioral weight loss program for obese African American women: a pilot randomized trial », *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 31, n° 5, p. 367-377.

2 méta-analyses

HETTEMA, J. et autres (2005). « Motivational Interviewing », *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 1, p. 91-111.

RUBAK, S. et autres (2005). « Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis », *The British Journal of General Practice*, vol. 55, n° 513, p. 305-312.

*Ce document est une réalisation du secteur
Services préventifs en milieu clinique
de la Direction de santé publique
de l'Agence de la santé et des services
sociaux de Montréal.*

Recherche et rédaction

Jacinthe Hovington, Jean-Marc Assaad

Collaboration

L'équipe du Système de prévention clinique

Février 2009



**Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal**

Québec 