



DOSSIER DE MOTIVATION AU CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

en matière d'alimentation et d'activité physique

Qu'y trouvez-vous ?

❖ Le Petit traité de motivation

qui vous propose une méthode pour amener le patient à être acteur de son changement au travers de conseils, témoignages et astuces de praticiens.

❖ 6 fiches thématiques

à partager et à remettre à vos patients avec des informations clés et des objectifs accessibles et pratiques en lien avec la problématique abordée.

Quand et comment l'utiliser ?

- Lorsque vous pensez que le patient est prêt (cela peut prendre du temps !)
- Après avoir parcouru le Petit traité de motivation, choisissez la fiche thématique correspondant à votre patient et, ensemble, identifiez les stratégies d'action qu'il se sent capable de mettre en œuvre et de réaliser facilement. Laissez alors le patient cocher un ou plusieurs objectifs qui peuvent être adaptés ou complétés par vous dans les espaces prévus à cet effet.

Le changement de comportement demande du temps :
chaque « petit pas » réalisé par le patient est un succès.

