

QUESTIONS ORIENTÉES SOLUTIONS: SANTÉ PHYSIQUE

Ces questions sont particulièrement utiles pour les infirmières, nutritionnistes, kinésiologues, ergothérapeutes, physiothérapeutes. Mais elles sont aussi utiles pour les professionnels qui souhaitent aider les personnes à faire des changements d'habitudes de vie.

- Qu'est-ce qui a commencé à changer en mieux depuis que le médecin t'a dit ___?
- Qu'est-ce que ta mère/ton père a besoin de voir pour arrêter de s'inquiéter? Pour que tu puisses te débarrasser de moi?
- Tu me dis qu'après la rencontre avec ton médecin tu as changé, et que c'est redevenu à la normale après. Parle-moi de ce que tu as réussi à faire juste après.
- Sur une échelle de 1 à 10, à 1 tu manges des chips au déjeuner, tu restes sur le divan toute la journée, et à 10, tu fais ce que le médecin voudrait que tu fasses. Où es-tu en ce moment? Comment as-tu fait pour ne pas être plus bas? Quel serait un chiffre raisonnable pour toi? Supposons que tu arrives à faire ____. Quel serait le plus grand avantage pour toi? Un chiffre de plus, à quoi ça ressemblerait?
- Je ne dis pas que tu vas le faire, mais supposons que tu décides de faire ce que le médecin/ta mère te demande. Quel sera le plus grand avantage pour toi?
- Quelle est la période de ta vie où tu étais plus actif? Quelle est la période où ta famille était plus active?
- Parle-moi d'un moment où tu as fait ce qu'il faut pour ta santé, même si tu n'en avais aucune envie.
- Parle-moi de la période/journée/moment de la journée où tu as été plus capable de ____ (ex. : ne pas oublier tes médicaments, ne pas consommer, faire les exercices recommandés par ____, mieux manger).
- Parle-moi d'une habitude que tu as déjà changé (ex. : cigarette, alcool, drogues, sport, prise de médicaments). Comment avais-tu fait? Comment avais-tu pris cette décision? Comment savais-tu que c'était la bonne décision?
- Raconte-moi une journée où tu as plus pris ta santé en main. Supposons que tu décides de nouveau de prendre ta santé en main. Par quoi commenceras-tu?
- Dans quels contextes est-ce que tu manges mieux? Dans quels contextes est-ce que tu consommes moins?
- Parlez-moi d'un repas que vous avez cuisiné en famille et dont vous êtes fiers. Parlez-moi d'une activité en famille que tu as beaucoup aimée. Avez-vous des photos?
- Quel est le repas le plus «santé» que tu aies jamais mangé? Quelle était la période de ta vie où tu mangeais le mieux? Décris-moi.
- Parle-moi d'un moment où tu as bien mangé malgré le fait que tu avais eu une mauvaise journée. Parle-moi d'un moment où tu n'as pas consommé malgré ta mauvaise journée.

- Parle-moi d'un moment où tu aurais pu faire comme d'habitude (ex. : manger un litre de crème glacée au lit, prendre une brosse) et que tu ne l'as pas fait.
- Parle-moi d'un moment où tu as été surpris de ne pas ___ (ex. : acheter un sac de chips/te faire vomir/t'absenter du cours de gym). Qu'est-ce que tu as fait à la place?
- Parle-moi d'une habitude que tu as déjà changée. Comment avais-tu fait? Pendant combien de temps as-tu réussi à maintenir ___? Quelles étaient les conditions gagnantes pour y arriver?
- Observe les moments où tu évites ___ (le comportement nuisible).
- J'aimerais que tu arrives à le faire avec moins d'efforts. Remarque les moments où c'est plus facile.
- Parle-moi d'un moment où tu as bien mangé et que tu as eu «presque autant» de plaisir que lorsque tu manges des bonbons. Ça n'a pas besoin d'être pareil.
- Raconte-moi un moment où tu as fait de l'exercice, même si ça ne te tentait pas, et où tu étais satisfait après. Comment as-tu réussi à le faire?
- Qui pense que tu es capable de réussir? Quelles sont les qualités que cette personne voit en toi? Qu'est-ce que cette personne pourrait faire avec toi? Qu'est-ce qu'elle pourrait te dire quand tu es découragée?

Réponses possibles et comment continuer à être AOS :

Je n'ai jamais eu ___ (ex. : de discipline, de motivation). Il me manque ___ (ex. : de discipline, de motivation). J'ai toujours été indiscipliné. Je n'ai jamais bien mangé ou fait de l'exercice.

Vous changez le mot/l'habileté et vous explorez avec les phrases suivantes* :

- Dans quel contexte arrives-tu à avoir plus de discipline/à mieux manger?
- Donne-moi un exemple d'un moment où tu es arrivé à faire quelque chose, même si tu n'étais pas très discipliné. Qu'est-ce qui avait joué le rôle de la discipline? Quoi d'autre t'avait aidé? OU : Comment avais-tu réussi à te discipliner à ce moment-là?
- Si on imagine qu'à 10, c'est le plus discipliné que tu peux être et à 1, le moins discipliné. Quel est le chiffre le plus haut que tu n'as jamais été dans ta vie? Comment avais-tu réussi à être à ___?
- Supposons que tu retrouves un peu de discipline/que tu manges mieux. Quelle différence ça va faire dans ta vie? À quoi ça ressemblerait?
- Dans quel contexte voudrais-tu retrouver de la discipline en premier?
- Raconte-moi un moment où tu avais réussi à être plus discipliné/à mieux manger/à faire de l'exercice. Comment avais-tu réussi? Quoi d'autre?
- Comment as-tu persévéré même si c'était difficile?

*** Allez chercher toutes les conditions qui ont rendu le changement possible.**

Réponses possibles et comment continuer à être AOS :

C'est le soir que c'est plus difficile.

- Comment arrives-tu à le faire toute la journée?

Je le fais pendant 1 semaine et après j'arrête.

- Comment es-tu arrivé à le faire pendant 1 semaine?
- Qu'est-ce qui t'a aidé? Qui t'a aidé?
- Comment as-tu réussi à résister? Qu'est-ce que tu t'es dit?
- Quelles étaient les conditions gagnantes pendant cette semaine-là?

Je n'avais pas le choix

- Qu'est-ce que ça a changé quand tu t'es dit que tu n'avais pas le choix?
- Qu'est-ce que tu te mets à faire quand tu te dis que tu n'as pas le choix?
- Supposons que tu te dis de nouveau que tu n'as pas le choix, qu'est-ce que tu vas faire ce soir?

Après notre rencontre, j'étais motivé, mais ça a duré 2 jours.

- Qu'est-ce que tu as fait pendant ces deux jours-là?
- Comment as-tu gardé vivant ce dont nous avons parlé?

J'ai eu des hauts et des bas.

- Donne-moi un exemple de ta meilleure journée.
- Donne-moi un exemple d'un moment où tu aurais pu descendre plus et tu l'as évité.
- Donne-moi un exemple d'un moment où tu as su résister? Comment as-tu fait?

Donnez des tâches d'observation avant de faire des changements.

- Remarque les moments où tu arrives à avoir du plaisir autrement qu'en ____ (nommer les comportements nuisibles à sa santé).
- Remarque les moments et les conditions qui sont présentes quand c'est plus facile pour toi de faire (plus d'exercice, sortir dehors, etc.)
- J'aimerais que tu arrives à le faire avec moins d'efforts. Remarque les moments où c'est plus facile d'y arriver, même un peu.