

## **Les pratiques exemplaires de counseling en matière d'activité physique auprès de personnes présentant une lésion de la moelle épinière**

Les pratiques exemplaires présentées dans ce document portent sur la manière de converser avec des clients présentant une lésion de la moelle épinière et les sujets qu'il convient d'aborder durant cet entretien. Voici un résumé des pratiques exemplaires.

### **Comment doit-on mener la conversation?**

Le ton utilisé pendant la conversation, les mots choisis ainsi que les façons dont vous posez vos questions et répondez sont des éléments clés d'une expérience de counseling positive et réussie pour vous et votre client. Les meilleures pratiques sont les suivantes:

- Tissez des liens et établissez une relation avec votre client.
- Utilisez une approche axée sur le client respectant l'esprit d'un entretien motivationnel.
- Personnalisez le soutien que vous apportez à votre client selon son niveau de motivation à pratiquer une activité physique en tenant compte de ses besoins, valeurs, souhaits et préférences du moment.

### **Que devez-vous dire pendant la conversation?**

Le contenu de chaque conversation peut varier en fonction des besoins de votre client et de sa motivation. Cette section est divisée en deux types de pratiques exemplaires: celles que **vous devriez toujours mettre en œuvre** dans chaque conversation et celles que **vous devriez envisager** d'appliquer.

#### **Vous devriez toujours :**

- Poser des questions à votre client sur son comportement actuel en matière d'activité physique.
- Comprendre la capacité, les possibilités et la motivation de votre client par rapport à l'activité physique.
- Identifier et comprendre les obstacles à l'activité physique de votre client et travailler avec lui pour trouver des solutions possibles afin de les surmonter.

#### **Vous devriez tenir compte des points suivants:**

- Travailler avec votre client pour fixer un objectif d'activité physique et créer un plan d'action.
- Fournir à votre client de l'information sur les bienfaits de l'activité physique.
- Communiquer à votre client les lignes directrices en matière d'activité physique pour les adultes atteints d'une lésion de la moelle épinière.
- Donnez à votre client des exemples d'activité physique.