**Bilan motivationnel :**

**où se situe votre patient ?**
**Dans le cycle de Prochaska**
**(les 6 étapes du changement d’un comportement)**

* **1. La pré-intention - indétermination ou précontemplation**
**- n’envisage pas de changer son comportement dans**

**les 6 prochains mois : raisons variées :**

**manque d’information, de confiance en soi, échecs antérieurs,**
**peur des conséquences, choix d’autres priorités…**

* **2. L’intention – contemplation (réflexion)**
**- envisage de modifier ses habitudes dans un avenir**
**relativement proche; pèse le pour et le contre**
* **3. La préparation – programmation (décision)**
**- décision prise : se prépare au changement, demande**
**conseil, recherche des informations ...**
* **4. L’action**
**période où il modifie ses habitudes; demande**
**beaucoup d’attention et d’énergie au quotidien**
* **5. Le maintien -consolidation**
**éviter les rechutes; effort à fournir moins intense,**
**davantage confiance en ses capacités**
* **6. La résolution (ou la rechute)**
**moment où il n’a plus jamais la tentation de revenir à**
**un comportement antérieur, même si stressé,**
**anxieux, déprimé ou en colère. De plus, il est tout à fait**
**convaincu qu’il ne rechutera pas.**

**Prochaska et Di Clemente, Am Psychologist 1999,47:110**

**les étapes du changement de comportement appliqués aux APS**

1 Indifférence : Je ne pratique pas d’exercice physique ni régulièrement ni modérément, et je ne compte pas commencer dans les 6 prochains mois.

• 2 réflexion: Je ne pratique pas d’exercice physique ni régulièrement ni modérément, mais je compte m’y mettre dans les 6 prochains mois.

• 3 programmation: J’essaie de pratiquer une activité physique régulière je me renseigne et j’agis pour mettre en œuvre ma décision (mais je n’y arrive pas forcément).

• 4 action: Je pratique une activité physique régulièrement et je m’efforce de réaliser mon programme et de changer mes habitudes (ce n’est pas toujours facile, ça me demande beaucoup d’efforts).

• 5 maintien: Je pratique régulièrement une activité physique selon les recommandations 30 mn par jour 5 fois ou plus par semaine depuis plusieurs mois (les 5 derniers mois).

• 6 résolution: Je pratique une activité physique depuis au moins 6 mois. J’ai amélioré la durée, l’intensité, la fréquence, la variété des exercices. Je perçois les bénéfices que j’en retire. Je n’envisage pas d’arrêter.

• 6’ rechute: J’ai arrêté de pratiquer une activité physique régulière. Il faudrait que je reprenne avec plus de régularité ou je n’envisage pas de reprendre.

**les étapes du changement de comportement**

**selon le modèle PADIM**

***OBJECTIFS du patient – usager***
• Posséder l’information
• Adhérer à l’information
• Décider le changement
• Initier le changement
• Maintenir le changement