

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