

LES ÉTAPES DU CHANGEMENT

SELON PROCHASKA ET DICLEMENTE

PRÉCONTEMPLATION

L'individu n'a aucun intérêt à adopter le nouveau comportement et n'a pas l'intention d'agir dans un futur rapproché, soit dans les 6 prochains mois, selon la théorie. Il ne voit aucun avantage à changer son comportement.



CONTEMPLATION



L'individu mentionne son intention de changer son comportement dans un futur rapproché, soit dans les prochains mois selon la théorie. Il connaît les avantages de changer son comportement, mais il est encore ambivalent. C'est à ce stade qu'une balance décisionnelle peut être effectuée.



PRÉPARATION

L'individu a l'intention de prendre action à court terme dans un délai très rapproché d'environ 30 jours, selon la théorie. Il commence une réelle planification et établit un plan d'action pour atteindre son objectif.

ACTION



L'individu a concrètement agi pour modifier son comportement et celui-ci est réellement engagé dans son nouveau comportement depuis moins de 6 mois.

MAINTIEN



À cette phase de consolidation, il convient de rester prudent car les tentations sont nombreuses de retourner au comportement problématique. La personne maintient l'adoption du comportement et évite la rechute. Il réussit à maintenir son nouveau comportement depuis plus de 6 mois et pourrait durer jusqu'à 5 ans.

RECHUTE

La rechute fait partie du processus normal du changement. Ce temps peut être nécessaire à la réussite finale du processus. Certaines personnes se sentiront embarrassées, honteuses et même coupables. Il ne faut pas le voir comme un échec, mais comme une situation normale où l'on ne peut qu'apprendre et mieux progresser à nouveau.

