

LES 6 STADES DE CHANGEMENT.

1. LE STADE DE PRÉCONTEMPLATION.

Une personne au stade de la pré contemplation ne considère pas qu'elle a un problème. Lorsqu'on lui en parle, elle est plus surprise que choquée. Elle n'a pas l'intention de changer son comportement dans un proche avenir.

EXEMPLE : Une personne fumant dans un espace non-fumeur. Si on lui en fait la remarque, la personne nous répond qu'on n'a qu'à changer d'endroit et que fumer n'est pas illégal. Elle ajoute que son père a fumé jusqu'à sa mort et qu'il est mort à 90 ans.

2. LE STADE DE CONTEMPLATION

La contemplation est caractérisée par l'état d'ambivalence. Le « contemplateur » oscille entre la verbalisation de ses inquiétudes et les raisons pour ne pas s'inquiéter. Il prévoit prendre des moyens pour régler son problème dans 6 mois.

EXEMPLE : La personne fumeuse commence à réaliser qu'il serait préférable, pour sa santé et pour celle de ses proches, qu'elle arrête de fumer. Elle prend donc de l'information sur les différentes façons d'y parvenir.

3. LE STADE DE DÉCISION OU DE PRÉPARATION À L'ACTION.

Ce stade en est un théorique. La personne prend effectivement la décision de modifier son comportement problématique (se prépare à...) et se prépare à l'action.

EXEMPLE : Après y avoir pensé pendant une période, la personne prend la décision d'arrêter de fumer.

4. LE STADE DE L'ACTION.

Le stade de l'action constitue les premiers temps du changement effectif du comportement.

EXEMPLE : la personne met en application une méthode pour arrêter de fumer.

5. LE STADE DU MAINTIEN

Le stade du maintien est la période suivant les premiers temps de l'arrêt d'un comportement où la personne tente de résister pendant plusieurs mois aux différentes tentations de retour au comportement problématique. C'est la période de consolidation des acquis et de la prévention de la rechute.

EXEMPLE : la personne n'a pas fumé depuis un certain temps. Elle est souvent tentée de recommencer mais elle résiste.

6. LE STADE DE LA FIN DE LA MALADIE (VIGILANCE).

Le stade de la fin de la maladie est la période à laquelle la personne a complètement résolu son problème, sans la crainte d'une rechute ou qu'elle n'est plus malade mais demeure vigilante pour éviter certains pièges.

EXEMPLE : La personne a arrêté de fumer depuis longtemps et aucune situation ne lui fait craindre de renouer avec le problème. Elle peut côtoyer des fumeurs sans avoir l'envie d'accepter une cigarette mais elle évite de fumer une cigarette à l'occasion, sachant que cela peut amener la rechute. Il y a aussi des moments où elle se sent plus vulnérable. À ce moment, elle applique les stratégies qui l'ont aidé à arrêter de fumer.

Tiré et adapté de Prochaska, Norcross et DiClemente (1992)