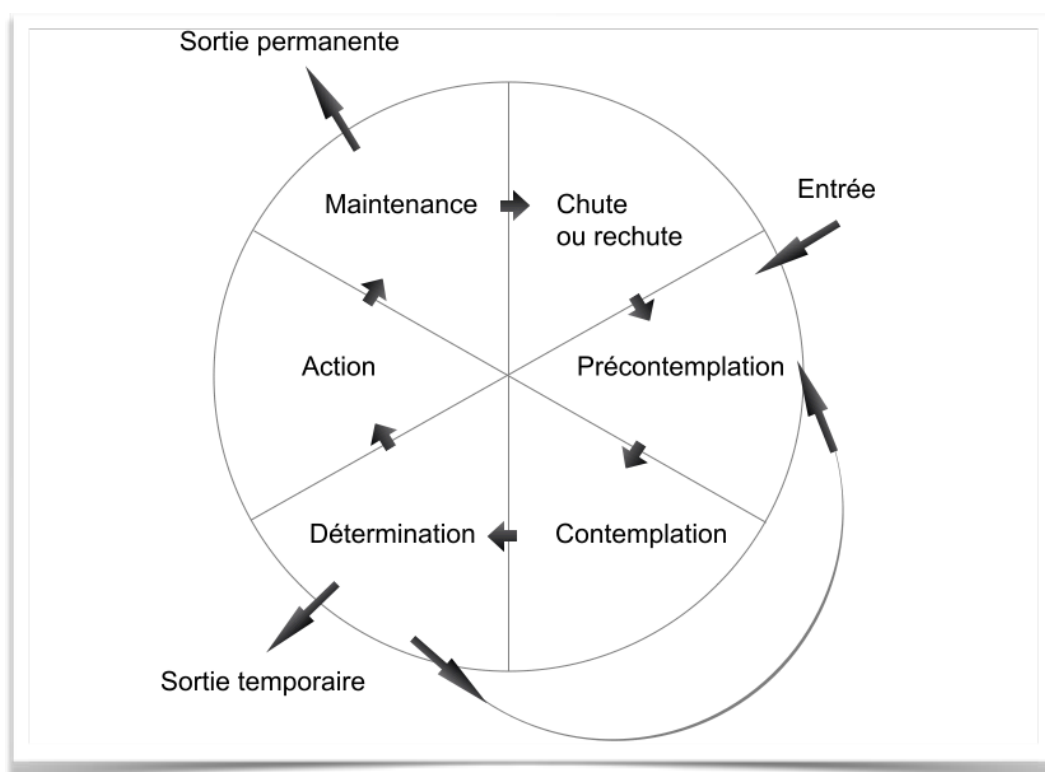


MODÈLE TRANSTHÉORIQUE DU CHANGEMENT

Mise à jour : 21 avril 2020



Pré-contemplation

Pas de problème ressenti avec la consommation: le patient n'envisage pas de changer.

Contemplation

Phase d'ambivalence: le patient envisage un changement, mais hésite à renoncer aux bénéfices actuels.

Détermination

Prise de décision : le patient détermine ses choix et programme ses prochaines étapes.

Action

Changement engagé vers des modifications du style de vie.

Maintenance

Phase de consolidation : tentations nombreuses, période à risque.

Rechute

Etape possible du processus normal de changement.

D'après Prochaska et DiClemente

Ce modèle, initialement développé pour accompagner les personnes consommatrices de substances, est une théorie de changement comportemental basée sur différentes étapes correspondant aux différents stades de changement de la personne. Dans cette approche, à chaque stade, le thérapeute adapte son discours aux représentations du patient sur son comportement problématique, de façon à induire un passage au stade suivant. Il est désormais utilisé et transposé à toute situation amenant à un changement de comportement.

Références:

1. Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC. In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *Am Psychol*, 1992 sep;47(9):1102-14.

2. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-11/outil_modele_prochaska_et_diclemente.pdf

3. Prochaska JO, DiClemente CC, The Process of Smoking Cessation: An Analysis of Precontemplation, Contemplation, and Preparation Stages of Change. *J Consult Clin Psychol*. 1991 Apr;59(2):295-30

