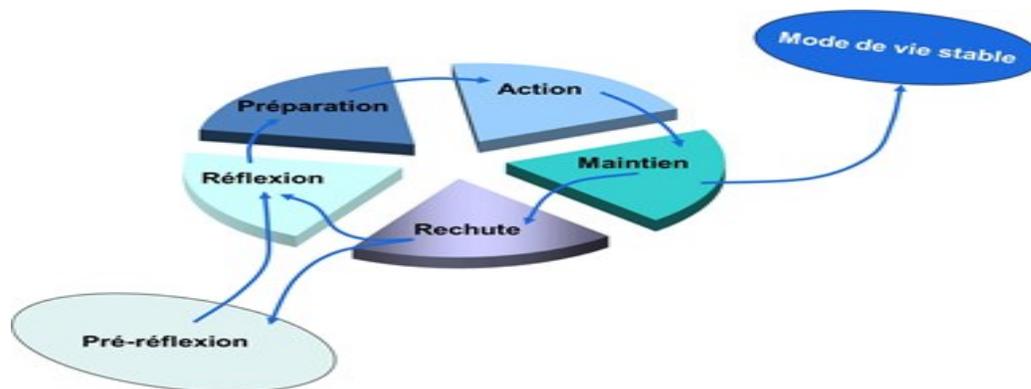


LES ÉTAPES DE LA MOTIVATION AU CHANGEMENT

(Prochaska et Diclemente)

La motivation est l'ensemble des causes, conscientes ou inconscientes, qui sont à l'origine du comportement individuel et qui influence celui-ci de l'intérieur ou de l'extérieur. On parle alors de motivation intrinsèque ou extrinsèque. L'approche motivationnelle est un outil qui peut être utilisé par un intervenant en dépendances pour des personnes ayant des comportements inadéquats en regard de la consommation de drogues.

Différentes étapes de motivation seront traversées par la personne en recherche de solutions et en évolution dans son changement. Les voici :



Étapes	Description
Précontemplation	La personne n'a pas d'intention ni de volonté de changement car elle croit qu'elle n'a pas de problème. L'ampleur ou la gravité du problème est niée. Elle se préoccupe davantage de l'aspect négatif du changement et va en consultation parce qu'on l'oblige à le faire. Les autres ont le problème mais pas elle.
Contemplation	La personne reconnaît une problématique, a une prise de conscience et envisage sérieusement de changer mais ne fait rien pour le moment. Étape de réflexion ou se vit de l'ambivalence. Se questionne sur le pourquoi du changement et sur tous les efforts, temps et énergie qui devront être déployés pour le faire.
Préparation	Il y a reconnaissance du problème et la personne envisage sérieusement d'apporter des changements prochainement. Après avoir examiné ses habitudes, la personne a souvent tenté des changements dans la dernière année mais n'a pas réussi à obtenir un changement durable. Des moyens sont envisagés.
Action	Il y a vraiment un effort et une volonté pour tenter d'améliorer la situation. À cette étape, la personne met en place des stratégies de changement, réalise ses objectifs, du moins en partie, et voit le résultat du changement qui s'installe.
Maintien	La personne persévère dans son changement et s'efforce de préserver les progrès réalisés à l'étape de l'action tout en étant consciente des rechutes possibles. Loin d'être une étape statique, le maintien est réellement un processus de changement qui ne doit surtout pas être négligé, la personne se dirigeant vers un mode de vie stable.

→ Le changement le plus important se produit quand la personne passe de la précontemplation aux trois étapes suivantes (Rosen, 2000).

→ L'intervenant doit déterminer à quel stade se trouve la personne et choisir le type d'intervention le plus approprié à celui-ci. Des activités de conscientisation peuvent aider à faire avancer vers une autre étape. Des moyens sont utilisés pour motiver la personne en lui faire constater les effets sur elle-même et sur les autres, éprouver et exprimer ses émotions.

→ D'autres éléments sont aussi à mettre en place pour aider la personne au terme de son traitement : favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie et la connaissance des signes précurseurs d'une rechute, outiller pour apprendre à surveiller son propre comportement et faire pratiquer d'autres activités quotidiennes qui aideront la personne à acquiescer et à garder une emprise sur sa vie.