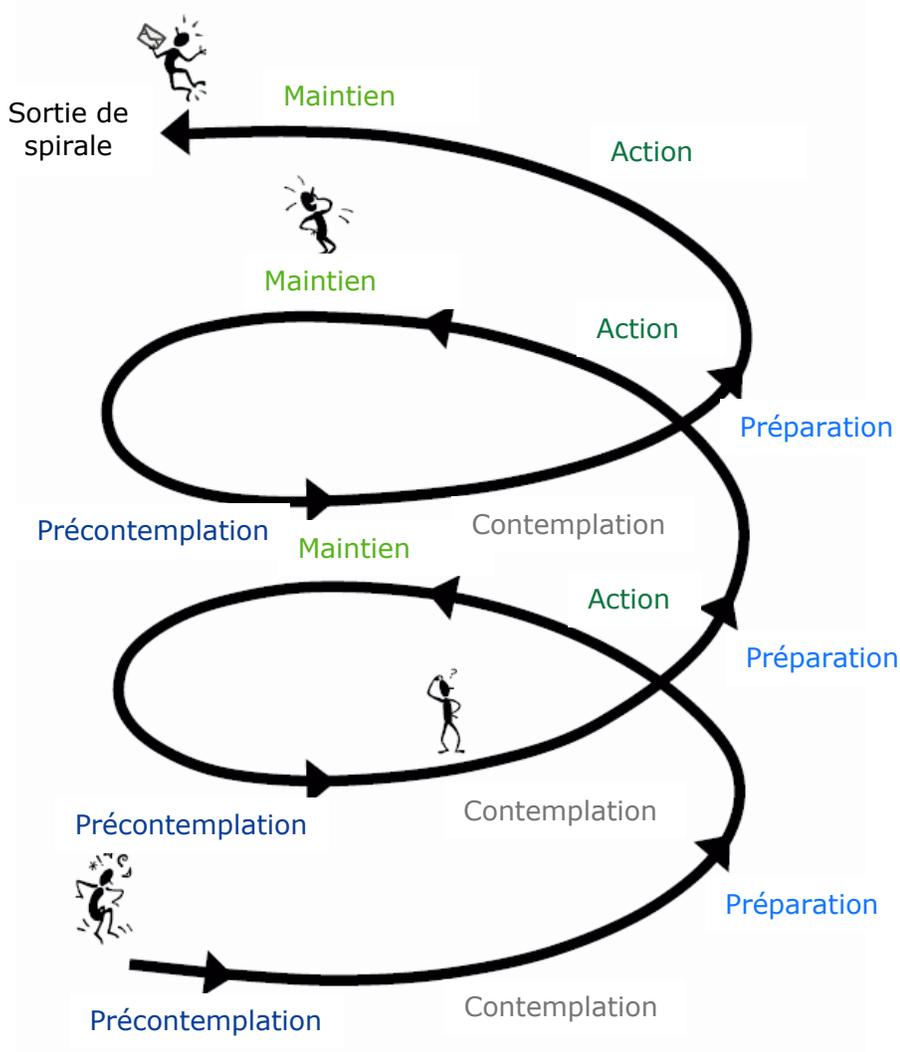


Les stades du changement

- 01 ➤ **Précontemplation** - La personne n'a aucune intention de changer son comportement.
- 02 ➤ **Contemplation** - La personne a conscience de la situation problématique mais elle est ambivalente par rapport à son envie de changer. Elle ne passe pas encore à l'action.
- 03 ➤ **Préparation** - Elle décide de changer de comportement et réfléchit quant à la manière de passer à l'action.
- 04 ➤ **Action** - Elle déploie des actions significatives pour mettre fin au comportement problématique.
- 05 ➤ **Maintien** - Les actions de changement sont maintenues. La personne fait parfois face à des défis, mais à ce stade, elle a réussi à changer son comportement pendant une période assez longue.



La spirale de la rechute

Rechuter, c'est retomber dans ses anciens comportements problématiques. Cela peut se produire à n'importe quel moment du processus.

La rechute est un risque, elle n'est pas systématique. Chaque rechute fait partie du processus d'apprentissage.