

Échelles de la motivation au changement

J'essaie d'envisager de 0 à 10 jusqu'où:

1) J'ai le goût de faire un changement dans mes habitudes de consommation, de jeu, de prise de médication

0 ----- 10

Pouvez-vous me dire pourquoi ce n'est pas un chiffre de moins?

Que pouvez-vous mettre en place pour que ce soit un chiffre de plus?

2) Je me sens capable de faire ce changement

0 ----- 10

Pouvez-vous me dire pourquoi ce n'est pas un chiffre de moins?

Que pouvez-vous mettre en place pour que ce soit un chiffre de plus?

3) Je pense que c'est le bon moment pour faire ce changement

0----- 10

Pouvez-vous me dire pourquoi ce n'est pas un chiffre de moins?

Que pouvez-vous mettre en place pour que ce soit un chiffre de plus?
