

LES 5 ETAPES DU CHANGEMENT

Modèle transthéorique

La fiche ci-dessous illustre les 5 étapes du changement de comportement, issues du modèle transthéorique de Prochaska et DiClemente (1983).

Ce modèle décrit les différentes étapes qu’une personne traverse lorsqu’elle tente de changer un comportement problématique. Les 5 étapes du changement sont les suivantes : précontemplation, contemplation, préparation, action, et maintien. Une sixième étape, la “rechute”, est également mentionnée, bien qu’elle ne constitue pas une étape en tant que telle, mais plutôt un retour possible à une étape précédente.

Cette fiche d'une page est une illustration de la spirale des 5 étapes du changement.

La spirale met en avant que le processus de changement n'est pas linéaire, et qu'il est possible de passer d'une étape à une autre de manière non séquentielle, voire même revenir en arrière. Dans ce modèle, la rechute n'est pas considérée comme un échec, mais comme une étape inhérente au processus de changement.

Ce document constitue un support de psychoéducation et de discussion. La compréhension des 5 étapes du changement peut être utile pour accompagner efficacement une personne qui cherche à changer un comportement problématique. La fiche peut également être utilisée pour aider une personne à se positionner à un instant T dans son processus de changement. D'autres ressources sont complémentaires à celle-ci, par exemple : **garder la motivation : 6 conseils & exercice de réflexion personnelle**, les **objectifs SMART : définition, exemples et cas pratique**, et le **tableau de suivi des objectifs (version hebdomadaire)**.

Les 5 étapes du changement

1. **Précontemplation** - La personne n'a aucune intention de changer son comportement.
 2. **Contemplation** - La personne a conscience de la situation problématique mais elle est ambivalente quant à son envie de changer. Elle ne passe pas encore à l'action.
 3. **Préparation** - La personne décide de changer son comportement et réfléchit à la manière de passer à l'action.
 4. **Action** - La personne déploie des actions concrètes pour mettre fin au comportement problématique.
 5. **Maintien** - Les actions de changement sont maintenues dans le temps. La personne rencontre parfois des difficultés mais elle réussit à modifier son comportement sur une période assez longue.
- La spirale de la rechute** = **Reculade**, 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.



Références

- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking : Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (2003). In search of how people change : Applications to addictive behaviors. In P. Salovey & A. J. Rothman (Éds.), *Social psychology of health*. (2003-07161-005; p. 63-77). Psychology Press; APA PsycInfo.