

Le modèle transthéorique de Prochaska et Di Clémente décrit les étapes du changement comportemental. Le thérapeute adapte son approche à chaque étape pour faciliter la progression du patient.

1. Pré-contemplation

Le patient ne pense pas avoir de problèmes avec sa consommation. Il n'envisage pas de changer de comportement, dont il ressent essentiellement les bénéfices.

Construire la relation et transmettre des informations dans une stratégie de réduction des risques.

2. Contemplation

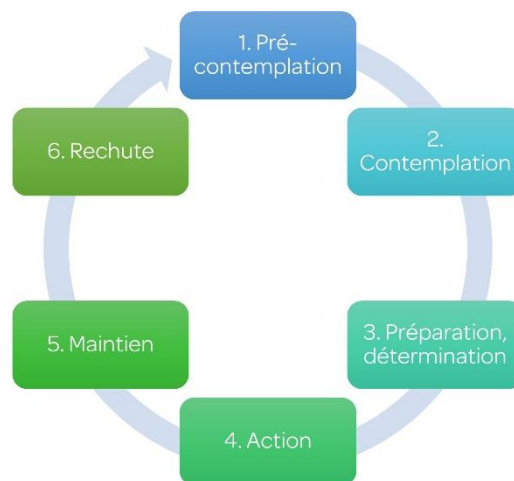
L'ambivalence se manifeste: le patient envisage un changement de comportement mais hésite à renoncer aux bénéfices de la situation actuelle. C'est la balance décisionnelle: comparer les pour et les contre d'un changement avec ceux de son comportement actuel.

- réaliser un entretien motivationnel avec la personne, en s'appuyant sur les divergences entre le comportement et les valeurs du patient : enfants, travail, famille, santé mentale...
- évaluer les risques et les avantages de la consommation ;
- reconnaître l'ambivalence et évoquer les raisons de changer.

3. Préparation/détermination

À ce stade, le patient se sent prêt à démarrer la phase d'action dans un futur proche. Il détermine des décisions pour les mettre en place dans le temps.

- valoriser toute décision de changement ;
- aider à trouver une bonne stratégie : établir des plans, fixer des buts et déterminer les ressources nécessaires pour appuyer les interventions définies.



4. Action

Le changement est engagé vers des modifications de son style de vie. Les difficultés sont importantes.

Soutenir et encourager le patient pour l'aider à avancer.

5. Maintien

À cette phase de consolidation, il convient de rester prudent car les tentations sont nombreuses de retourner au comportement problématique.

- faire une liste des situations à risque de « rechute » ;
- préparer un système d'alarme en cas de rechute ;
- valoriser les efforts.

6. Rechute

La rechute est possible et fait partie du processus normal de changement. Ce n'est pas une manifestation pathologique mais un temps qui peut être nécessaire à la réussite finale du processus.

- dédramatiser ;
- être tolérant avec le patient ;
- réunir les réseaux de soutien.

7. Sortie permanente

Ce stade marque la réussite finale du processus dans lequel la personne consolide le stade de maintien.

Source : portail [Intervenir-addictions](https://www.intervenir-addictions.fr)