



**CLINIQUE
BELMONT**

Traitement des addictions
et des troubles alimentaires

QUEL EST MON STADE DE MOTIVATION AU CHANGEMENT ?

Lisez attentivement chacune des situations proposées. Si cette situation correspond à ce que vous vivez ou pensez actuellement, cochez la ligne correspondante.

- | | | |
|----|--|-----------------------|
| 1 | Je ne consomme plus, et suis suivi(e) par un médecin pour une procédure de substitution ou un sevrage d'alcool ou de drogue(s) | <input type="radio"/> |
| 2 | Je considère que je n'ai pas de problème de substance(s) | <input type="radio"/> |
| 3 | Je ne me sens pas vraiment prêt(e) à arrêter ma consommation | <input type="radio"/> |
| 4 | Je ne me laisse plus piéger par les situations où je pourrais être tenté(e) | <input type="radio"/> |
| 5 | Ce sont ceux qui me font des reproches qui ont un problème avec ça | <input type="radio"/> |
| 6 | Je me suis débarrassé(e) de mes réserves de substance(s) | <input type="radio"/> |
| 7 | Je vois le chemin parcouru depuis que je ne consomme plus et je suis satisfait(e) de moi-même | <input type="radio"/> |
| 8 | Je n'arrive pas à comprendre pourquoi mes proches se mettent dans de tels états par rapport à ma consommation | <input type="radio"/> |
| 9 | Après avoir résisté à une envie de consommer, il m'arrive d'être fier(e) de moi | <input type="radio"/> |
| 10 | J'aime bien consommer, j'aime bien mes habitudes de consommation | <input type="radio"/> |
| 11 | Je me renseigne actuellement sur les possibilités thérapeutiques permettant de se libérer d'une dépendance | <input type="radio"/> |
| 12 | Je consomme si je veux ! C'est moi qui décide ! | <input type="radio"/> |
| 13 | Je ne pense à consommer qu'extrêmement rarement | <input type="radio"/> |
| 14 | C'est de leur faute si je me suis mis(e) à consommer ! | <input type="radio"/> |
| 15 | Je pense que ma consommation pose certains problèmes | <input type="radio"/> |
| 16 | J'ai mis un terme à certaines relations que j'avais avec d'autres consommateurs | <input type="radio"/> |
| 17 | Je suis libre de consommer si je le veux | <input type="radio"/> |

-
- 18 Je me sens libéré(e) d'un poids énorme depuis que j'ai arrêté de consommer
-
- 19 Je ne sais pas comment m'y prendre pour arrêter
-
- 20 Mon entourage m'a menacé et fait du chantage pour que je change mon comportement de consommation
-
- 21 J'aimerais que mon entourage me fiche la paix
-
- 22 J'ai peur qu'en ne consommant pas, la vie me paraisse fade et ennuyeuse
-
- 23 J'en ai marre de ces consommations
-
- 24 Malgré quelques « chutes » ou « re-chutes », je ne remets pas en question ma démarche d'abstinence
-
- 25 Je doute de réussir à m'en sortir
-
- 26 J'ai envie de me libérer de ma dépendance
-
- 27 Je ne suis pas même tenté(e) de ré-essayer de consommer
-
- 28 J'organise mes journées de manière à être le plus occupé(e) possible
-
- 29 On me reproche mes consommations
-
- 30 Certaines personnes peuvent consommer sans risque...moi pas
-
- 31 Les personnes autour de moi sont au courant de ma démarche d'abstinence
-
- 32 Les substances, c'est peut-être bien pour les autres, mais pas pour moi !
-
- 33 Lorsque j'ai envie de consommer, je tente de m'abstenir le plus longtemps possible
-
- 34 J'ai refusé à plusieurs reprises les invitations à consommer qu'on m'a faites
-
- 35 Il y a des moments où je me dis que je ne devrais pas consommer, ou que je devrais tout arrêter
-
- 36 Je suis content(e) de m'en être sorti(e)
-
- 37 Je ne me laisse plus envahir par mes « vieux bons souvenirs » de consommation
-
- 38 J'ai décidé de couper court à ma consommation
-
- 39 Mes amis ne craignent plus que je rechute
-
- 40 Depuis que je suis abstinent(e), j'ai repris certains loisirs
-

Reprenez les résultats ci-dessus. Chaque réponse vaut 1 point.

- Pour obtenir votre score de précontemplation, additionnez les points que vous avez obtenus aux questions 2, 5, 8, 10, 12, 14, 17, 20, 21, 29. Indiquez votre score dans la case ci-contre:

SCORE DE PRÉCONTEMPLATION

- Pour obtenir votre score de contemplation, additionnez les points que vous avez obtenus aux questions 3, 11, 15, 19, 22, 23, 25, 26, 35, 38. Indiquez votre score dans la case ci-contre:

SCORE DE CONTEMPLATION

- Pour obtenir votre score d'action, additionnez les points que vous avez obtenus aux questions 1, 6, 9, 16, 24, 28, 31, 33, 34, 40. Indiquez votre score dans la case ci-contre:

SCORE D'ACTION

- Pour obtenir votre score de maintien, additionnez les points que vous avez obtenus aux questions 4, 7, 13, 18, 27, 30, 32, 36, 37, 39. Indiquez votre score dans la case ci-contre:

SCORE DE MAINTIEN

Reportez vos résultats dans le tableau et noircissez les cases en-dessous.

Vous découvrirez votre profil actuel en termes de stade de motivation au changement.

SCORE	PRÉCONTEMPLATION	CONTEMPLATION	ACTION	MAINTIEN
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				

QUESTIONNAIRE DES STADES DE MOTIVATION AU CHANGEMENT INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Vous trouverez ci-dessous les éléments permettant d'interpréter les résultats à cette évaluation.

- **LE SCORE DE « PRÉCONTEMPLATION »** représente l'attachement que nous ressentons pour la substance à laquelle nous sommes dépendant(e)s. Dans ce contexte, notre motivation à devenir abstinent(e) est encore modérée, voire faible; elle est fortement influencée par notre entourage (ex: on se soigne pour lui faire plaisir, ou éviter une rupture.)
- **LE SCORE DE « CONTEMPLATION »** indique notre niveau de conscience et d'ambivalence concernant l'arrêt de la consommation. Plus le score est élevé, plus notre ambivalence – notre hésitation – quant à l'idée de poursuivre la consommation est importante.
- **LE SCORE « D'ACTION »** représente la mise en place de stratégies concrètes visant à rester abstinent(e). Plus ce score est élevé, plus nous mettons en pratique des stratégies diversifiées pour rester abstinent(e) dans les situations où nous sommes tentés de consommer.
- **LE SCORE DE « MAINTIEN »** représente l'utilisation régulière – voire systématique – de stratégies nous permettant de rester abstinent(e), dans toutes les situations où nous sommes tentés de consommer. Plus le score est élevé, plus nous « récoltons les fruits de nos efforts d'abstinence »; les stratégies nous permettant de rester abstinent(e) sont de plus en plus automatisées (nécessitant moins d'efforts de contrôle), et notre abstinence nous permet (enfin) de vivre une existence satisfaisante; l'abstinence est considérée comme facteur important de notre qualité de vie.