Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Fiche I2 - Motivation

BALANCE DÉCISIONNELLE

La balance décisionnelle est un bilan des pour et des contre dans le choix d'apporter ou non un changement. Cet exercice consiste à focaliser sur la direction que vous désirez prendre dans le cadre de votre processus de rétablissement. Il peut vous aider dans votre prise de décision quant à la direction que vous choisirez.

Si le problème persiste (définir le problème) :

Avantages	**Inconvénients**
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Si le problème s'améliore (définir l'amélioration) :

Avantages	**Inconvénients**
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Référence bibliographique

Miller, W.R. et Rollnick, S. (2019) *L'entretien motivationnel*. Paris, France: InterÉditions.

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec