Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Fiche I3 - Motivation

PROCESSUS DE CHANGEMENT

Le processus de changement se compose de différents stades dans lequel il est intéressant de se questionner à propos de l'étape où nous sommes rendus. Ce processus est dynamique; la personne évolue d'un stade à l'autre. Ce mouvement peut se faire vers l'avant, mais il peut également y avoir des pas de recul.

Description de l'étape :

- Maintien des changements apportés.
- Prévention de la rechute.

Actions à entreprendre :

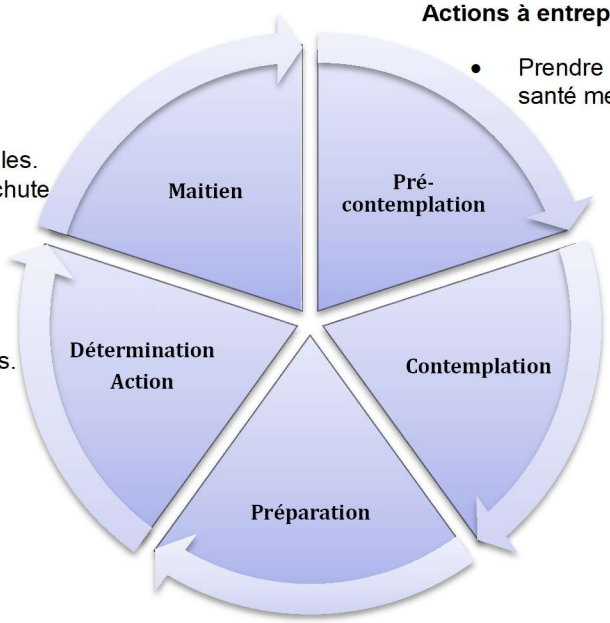
- Augmenter la capacité de gestion du stress.
- Diminuer les vulnérabilités personnelles.
- Réduire les situations à risque de rechute

Description de l'étape :

- Ne voit pas la nécessité de changer.

Actions à entreprendre :

- Prendre de l'information sur son diagnostic en santé mentale et le traitement probable.



Description de l'étape :

- Mise en œuvre des changements visés.

Actions à entreprendre :

- Confirmer et s'engager dans son processus de rétablissement.
- Mise en action des stratégies.
- Ajustement des stratégies au besoin.
- Se récompenser pour ses efforts.

Description de l'étape :

- Ambivalence face au changement.

Actions à entreprendre :

- Choisir une direction à son processus de rétablissement.
- Identifier ses valeurs, ses désirs, ses besoins, etc.
- Effectuer l'exercice de la balance décisionnelle.
- Identifier les bénéfices d'amener des changements.

Description de l'étape :

- Confiance à développer quant aux capacités à apporter un changement.

Actions à entreprendre :

- Déterminer notre plan de rétablissement.
- Reconnaitre nos ressources pour une mise en action (personnelles, sociales, communautaires, professionnelles).
- Reconnaitre nos préoccupations/obstacles.

Référence bibliographique

Favrod, J., Maire, A., Rexhaj, S. et Nguyen, A. (2015). *Se rétablir de la schizophrénie. Guide pratique pour les professionnels* (2e édition). Issy-les-Moulibneaux, France : Elseivier Masson.

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