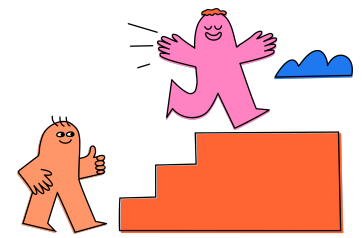


uf Les 3 leviers en action



ACTIVITÉS CLINIQUES POUR FAIRE BOUGER LES CURSEURS

Quand un curseur reste bas, ce n'est pas un blocage : c'est une piste. À chaque levier, **importance**, **confiance** et **priorité**, correspondent des activités concrètes pour l'explorer avec la personne, toujours avec sa permission.

Importance

Pour quelles raisons changer ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 Exploration des scénarios

Explorer le pire et le meilleur scénario, avec des délais ajustés à la personne.

« Qu'arriverait-il si rien ne changeait, dans 1 mois, 1 an, 5 ans ? Et si vous faisiez ce changement, qu'est-ce qui serait différent ? »

2 Donner de l'information

Partager des informations pertinentes, avec permission.

« Aimeriez-vous connaître ce que la recherche nous dit sur... ? »

3 Objectifs et valeurs

Faire le lien entre le changement et les valeurs personnelles.

« Comment ce changement s'inscrit-il dans ce qui est important pour vous ? »

4 Écoute des préoccupations

Offrir une oreille attentive aux inquiétudes actuelles.

« Qu'est-ce qui vous préoccupe le plus dans votre situation actuelle ? »

Confiance

Suis-je capable ? Ai-je des moyens qui pourraient fonctionner ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 Évocation des succès antérieurs

Rappeler les réussites passées, similaires ou différentes.

« Parlez-moi d'un moment où vous avez réussi un changement difficile. Quelles forces avez-vous utilisées ? »

2 Forces et réseau de soutien

Explorer les ressources personnelles et sociales disponibles.

« Quelles forces pourraient vous aider ? Qui, dans votre entourage, pourrait vous soutenir ? »

3 Remue-ménages

Générer ensemble plusieurs options et stratégies.

« Quelles sont toutes les façons d'aborder ce changement ? Essayons d'en trouver au moins cinq. »

4 Changement hypothétique

Imaginer que le changement a déjà eu lieu.

« Imaginez que dans 6 mois, vous avez réussi. Qu'est-ce qui vous a permis d'y arriver ? »

5 Décomposition en petites étapes

Diviser le grand objectif en actions réalisables.

« Quelle serait la plus petite étape possible cette semaine ? »

Priorité

Quand changer ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 Étapes préliminaires

Organiser les différentes actions préparatoires.

« Quelles étapes préparatoires vous sembleraient utiles avant de vous lancer ? »

2 Hiérarchisation des changements

Clarifier l'ordre si plusieurs changements sont envisagés.

« Parmi les aspects évoqués, par lequel préféreriez-vous commencer ? »

3 Échéancier flexible

Établir un calendrier réaliste mais adaptable.

« À quel moment pensez-vous pouvoir commencer ? Quels moments seraient propices ? »

4 Moments déclencheurs

Repérer les situations-signal pour amorcer le changement.

« Y a-t-il des situations qui pourraient vous servir de signal pour passer à l'action ? »

5 Clarification des prérequis

Identifier ce qui doit être en place avant de commencer.

« De quoi auriez-vous besoin avant de commencer ? Que faudrait-il mettre en place ? »

COMMENT L'UTILISER

- 1 Évaluer les scores d'importance, de confiance et de priorité (1 à 10).
- 2 Cibler la dimension au score le plus bas.
- 3 Choisir 1 ou 2 activités et les introduire avec permission.
- 4 Réévaluer les scores, puis ajuster l'approche.

Points de vigilance : privilégier l'évocation plutôt que l'installation de la motivation, respecter le rythme de la personne et valoriser même les petites hausses de score. L'objectif : nourrir la motivation intrinsèque, jamais imposer une direction.