

Reconnaître le discours-

changement



DCRB & EAP — UN OUTIL DE L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

PRÉPARATOIRE DCRB — « je pourrais »

D Désir L'envie, le souhait de changer. « J'aimerais... » · « Je voudrais... » · « Je souhaite... »	C Capacité Le sentiment d'en être capable. « Je pourrais... » · « Je suis capable de... »	R Raison Les arguments pour changer. « Parce que... » · « Ce serait mieux pour... »	B Besoin La nécessité, l'urgence ressentie. « Il faut que... » · « J'ai besoin de... »
--	--	--	---

MOBILISATEUR EAP — « je vais »

E Engagement L'intention ferme d'agir. « Je vais... » · « Je m'engage à... »	A Activation Prêt, disposé à passer à l'action. « Je suis prêt à... » · « Je vais essayer... »	P Premiers pas Des actions déjà amorcées. « J'ai commencé à... » · « Cette semaine, j'ai... »
---	---	--

Faire émerger le discours-changement

- Poser des questions évocatrices ouvertes
- Échelles d'importance et de confiance (0–10)
- Explorer les valeurs et les objectifs
- Regarder en arrière / regarder en avant
- Questionner les extrêmes (pire / meilleur scénario)
- Réfléter et résumer ce qui va vers le changement

Et le discours-maintien ? On l'accueille sans le renforcer : refléter, comprendre, puis réorienter doucement vers le discours-changement. Éviter d'argumenter ou de convaincre — cela nourrit la résistance.

À l'écoute de cette personne

Discours-changement entendu (ses mots) :

Comment je l'ai reflété ou renforcé :
