



Prénom de la personne accompagnée :

Cible du changement :

Importance accordée à un éventuel changement

Sur une échelle de 1 à 10, où 1 serait « Peu important » et 10 serait « Très important », comment coterai-tu l'importance que tu accordes à :

01

Peu important

10

Extrêmement important

• Comment expliques-tu que tu te situes à ____ et non pas à ____ (Au moins deux degrés de moins)?

Confiance en tes capacités de changement

Sur une échelle de 1 à 10, où 1 serait « Je suis sûr de ne pas pouvoir » et 10 « Je suis sûr de pouvoir », où situerais-tu ta confiance dans tes capacités à changer si tu le décidais?

01

Peu confiant

10

Extrêmement confiant

• Comment expliques-tu que tu te situes à ____ et non pas à ____ (Au moins deux degrés de moins)?

• Qu'est-ce que cela prendrait pour augmenter à (un degré de plus)?

La priorité de changement (le bon moment)

Sur une échelle de 1 à 10, où 1 serait « Ce n'est pas du tout un bon timing » et 10 serait « C'est un très bon timing », jusqu'à quel point es-tu prêt à modifier maintenant (considérant tout ce qui se passe autour de toi) tes habitudes de consommation ?

01

Pas prêt

10

Extrêmement prêt

• Comment expliques-tu que tu te situes à ____ et non pas à ____ (Au moins deux degrés de moins)?

• Qu'est-ce que cela prendrait pour augmenter à (un degré de plus)?

IMPORTANCE
de faire le
changement

Pire et meilleur
scénario

Donner de
l'information

Objectifs et
valeurs

CONFIANCE
de faire le
changement

Succès
antérieurs

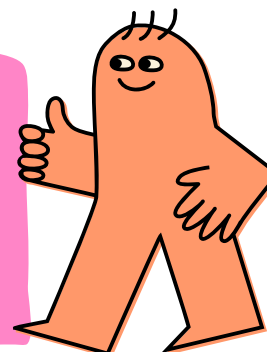
Forces internes/
réseau social

Remue-méninge

Changement
hypothétique

PRIORITÉ
de faire le
changement

Organiser les
différentes
étapes
préliminaires



Exemples de forces/compétences

(Peterson et Seligman, 2004)

Persévérant : Capable de continuer malgré les difficultés.

Adaptable : Sait s'ajuster facilement à de nouvelles situations.

Résilient : Rebondit après les épreuves.

Empathique : Comprend et partage les sentiments des autres.

Assertif : Exprime ses besoins et opinions de manière respectueuse.

Organisé : Planifie et structure efficacement ses activités.

Créatif : Trouve des solutions originales aux problèmes.

Autonome : Capable d'agir et de penser par soi-même.

Collaboratif : Travaille bien en équipe.

Optimiste : Voit le côté positif des situations.

Flexible : S'adapte facilement aux changements.

Analytique : Examine les situations en détail pour les comprendre.

Communicatif : S'exprime clairement et écoute attentivement.

Responsable : Assume ses actes et leurs conséquences.

Proactif : Agit en anticipant plutôt qu'en réagissant.

Bienveillant : Montre de la gentillesse et de la considération.

Confiant : Croit en ses capacités.

Curieux : Désireux d'apprendre et de découvrir.

Déterminé : Poursuit ses objectifs avec fermeté.

Fiable : Tient ses promesses et engagements.

Intègre : Agit selon ses valeurs et principes.

Patient : Sait attendre sans s'énervier.

Réflexif : Pense profondément avant d'agir.

Courageux : Affronte ses peurs et les défis.

Ingénieux : Trouve des solutions créatives aux problèmes.

Attentif : Porte une grande attention aux détails et aux autres.

Motivé : Trouve l'énergie pour atteindre ses buts.

Respectueux : Traite les autres avec considération.

Positif : Garde une attitude constructive face aux situations.

Ouvert d'esprit : Accueille de nouvelles idées et perspectives.

Conscientieux : Fait les choses avec soin et attention.

Autodiscipliné : Contrôle ses impulsions et reste concentré.

Humble : Reconnaît ses limites et apprend de ses erreurs.

Loyal : Reste fidèle à ses engagements et relations.

Enthousiaste : Montre de l'énergie et de l'excitation pour ses activités.

Diplomate : Gère les situations délicates avec tact.

Innovant : Apporte de nouvelles idées et approches.

Persévérant : Continue malgré les obstacles.

Altruiste : Se soucie du bien-être des autres.

Équilibré : Maintient une harmonie entre différents aspects de sa vie.

