

MOTIVATION : PROCHASKA - DI CLEMENTE

DÉTERMINATION DU STADE DE CHANGEMENT DE PROCHASKA - DI CLEMENTE

Centre Hospitalier de DOUAI

Mettre une croix dans la colonne correspondante, la réponse peut être détaillée dans l'interligne :

- | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|
| 1. Je fais actuellement une activité physique modérée | A <input type="checkbox"/> | B <input type="checkbox"/> |
| 2. J'ai l'intention de faire une activité physique modérée dans les six prochains mois | C <input type="checkbox"/> | D <input type="checkbox"/> |
| 3. Je fais actuellement une activité physique modérée régulière | E <input type="checkbox"/> | F <input type="checkbox"/> |
| 4. J'ai fait une activité physique modérée régulière au cours des 6 derniers mois | G <input type="checkbox"/> | H <input type="checkbox"/> |
| 5. Par le passé, j'ai fait une activité physique régulière pendant au moins 3 mois | I <input type="checkbox"/> | J <input type="checkbox"/> |

RÉSULTATS

Si B et D sont cochés : **Pré-contemplation** : la personne n'est pas active et n'a actuellement pas l'intention de le devenir.

Si B et C sont cochés : **Contemplation** : la personne n'est pas active, mais à l'intention de bientôt le devenir.

Si A et F sont cochés : **Préparation** : la personne essaye, ou fait des plans, mais n'est pas régulièrement actif.

Si A, E et H sont cochés : **Action** : la personne est active, mais depuis moins de 6 mois.

Si A, E et G sont cochés : **Maintenance** : la personne est active depuis 6 mois ou plus.

Si I est coché : **Possible Rechute** : essayer alors d'identifier le stade actuel.

Prochaska – Di Clemente

Conduite à tenir en fonction du stade de motivation

