

La personne	Stades du changement	L'aidant
Elle n'a pas conscience de ses difficultés ou les considère sans importance	PRE INTENTION	<ul style="list-style-type: none"> ‣ Ne pas focaliser sur ce que vous pensez être un problème ‣ Accueillir la réponse et rester à disposition
Elle reconnaît ses difficultés, veut faire quelque chose mais pas tout de suite	INTENTION	<ul style="list-style-type: none"> ‣ Discuter des avantages, des inconvénients du changement et du statu quo ‣ Explorer l'ambivalence et semer le doute (EM)
Elle prend la décision de modifier son comportement	PREPARATION AU CHANGEMENT	<ul style="list-style-type: none"> ‣ L'aider à déterminer les actions qu'il veut entreprendre ‣ Lever les derniers freins
Elle met en acte son changement	ACTION	<ul style="list-style-type: none"> ‣ Valoriser les premiers pas ‣ L'aider à mettre en place son projet ‣ Travailler confiance et estime de soi
Elle modère ou arrête sa consommation et tente de résister aux tentations	MAINTIEN DU CHANGEMENT	<ul style="list-style-type: none"> ‣ L'aider à identifier et mettre en pratique des stratégies de prévention de la rechute ‣ Travailler affirmation de soi et gestion des émotions
Elle reconsomme ou augmente sa consommation	FAUX-PAS OU RECHUTE	<ul style="list-style-type: none"> ‣ L'aider à entamer de nouveau les étapes précédentes tout en l'encourageant à se remémorer ses succès passés