

ÉVALUATION DE LA MOTIVATION

DÉTERMINATION DU STADE DE CHANGEMENT DE PROCHASKA - DI CLEMENTE

Centre Hospitalier de DOUAI

Date : __/__/____

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

OUI NON

1. Je fais actuellement une activité physique modérée

A B

2. J'ai l'intention de faire une activité physique modérée dans les six prochains mois

C D

3. Je fais actuellement une activité physique modérée régulière

E F

4. J'ai fait une activité physique modérée régulière au cours des 6 derniers mois

G H

5. Par le passé, j'ai fait une activité physique régulière pendant au moins 3 mois

I J

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

