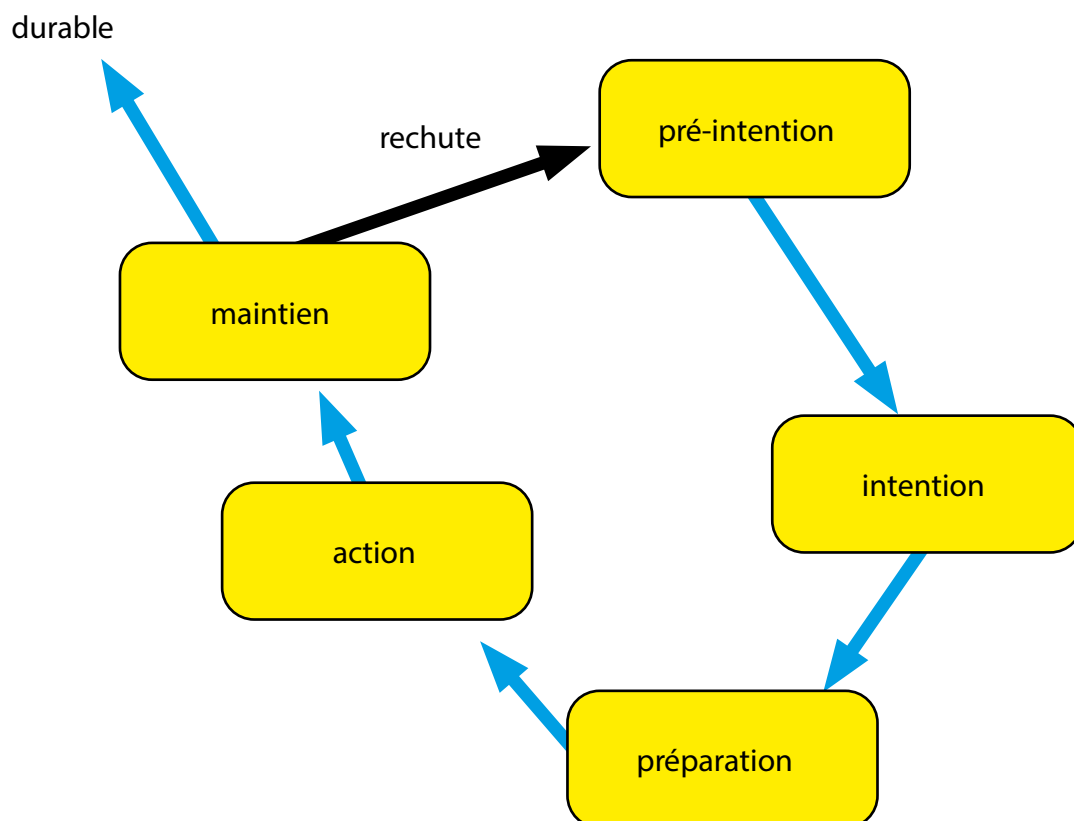


# Modèle transthéorique de Prochaska en DiClemente - le cycle de changement



1. Pré-intention (Pas de questionnement)  
Le patient ne pense pas avoir de problèmes avec sa consommation de médicaments. Il n'envisage pas de changer de comportement, dont il ressent essentiellement les bénéfices.
2. Intention (En questionnement)  
C'est le début de l'intention de changer. L'ambivalence commence à se manifester (« je devrais, mais... »). Le patient hésite à renoncer aux bénéfices de la situation actuelle.
3. Préparation à l'action  
À ce stade, le patient se sent prêt à passer à l'action dans un futur proche ; il envisage des décisions et commence à les planifier.
4. Action  
Le changement est engagé et on peut l'observer.
5. Maintien  
À cette phase de consolidation, les tentations de retourner à la prise de médicaments sont plus ou moins intenses.
6. Rechute  
La rechute est possible et fait partie du processus normal de changement. Ce n'est pas une manifestation pathologique mais peut être une étape nécessaire à la réussite du processus.
7. Sortie du cycle  
Ce cycle de changement n'est plus un sujet de préoccupation pour le patient.