

Comprendre les étapes du changement pour mieux l'opérer

Il existe plusieurs façons d'aborder le changement. L'une d'elles est de le voir comme un processus dynamique, un parcours avec différentes étapes vécues à son rythme, avec des avancées et des retours.

Il existe peu de modèles scientifiques qui explorent spécifiquement les changements de comportements à l'égard du milieu de vie. Nous vous proposons donc ici une libre adaptation du modèle « Transthéorique du changement » (Prochaska et Diclemente, 1982), qui peut vous aider à réfléchir aux changements à opérer en lien avec votre milieu de vie.



- À quelle étape pensez-vous vous situer?
- Quelles étapes croyez-vous avoir déjà vécues?
- Si vous vivez avec une conjointe ou un conjoint, est-ce que cette personne se positionne à la même étape que vous?

1

La précontemplation:

« Je ne veux même pas y penser! »

À ce stade, vous n'envisagez même pas un changement. Vous n'avez aucun désir de déménager ou de vous informer pour voir s'il existe de meilleures options que votre milieu de vie actuel. Vous ne voyez aucun avantage à envisager un déménagement et n'avez pas l'intention de creuser la question dans un futur rapproché.

2

La contemplation:

« Il faudrait bien y penser... »

À ce stade, la réflexion concernant votre milieu de vie est commencée. Vous souhaitez vous informer sur les différentes options qui s'offrent à vous. À cette étape, vous n'avez pas encore commencé quoi que ce soit qui vous amènerait à déménager: il s'agit seulement du moment où vous décidez de chercher de l'information. Vous pouvez voir cette étape comme une prise de conscience.

?

- Sentez-vous que vous avez de nouveaux besoins qui ne sont pas comblés dans votre domicile actuel? Y réfléchir et voir comment y remédier font partie de l'étape de la contemplation.

3 La préparation: « C'est le bon moment. »

C'est la suite naturelle du stade précédent. À cette étape, vous commencez vos recherches dans l'optique de prendre une décision. Vous discutez avec vos proches, vous cherchez de l'information en ligne ou auprès d'autres ressources pour évaluer vos options entre votre domicile actuel et un nouveau milieu de vie. À cette étape, vous analysez les avantages et les inconvénients de rester dans votre milieu de vie ou de déménager.



- Vaut-il mieux rester dans votre domicile actuel et effectuer des modifications pour l'adapter à vos besoins?
- Serait-il préférable de déménager vers un milieu de vie mieux adapté à votre réalité?

4 L'action: « J'ai pris ma décision. »

Dans ce modèle, passer à l'action, c'est prendre une décision.



- Choisissez-vous de rester dans votre domicile actuel et d'effectuer les modifications nécessaires pour qu'il soit adapté à vos besoins à long terme?
- Décidez-vous plutôt de déménager pour aller dans un milieu de vie mieux adapté à vos besoins?

5 Le maintien: « Je me mets au boulot! »

Le stade du maintien réfère aux actions que vous posez pour concrétiser la décision prise au stade précédent.



- Avez-vous choisi de demeurer dans votre domicile actuel? Les actions en question seraient, entre autres, de mettre en marche les modifications qui serviront à adapter votre domicile à vos besoins. Consultez le thème « [Aménagement du domicile](#) » du site web EMiliA.
- Avez-vous choisi de déménager? Les démarches liées au déménagement, par exemple explorer les types d'habitations ou faire le tri de vos possessions sont présentées à la section « [Je suis sur le point de partir et je cherche mon nouveau milieu de vie](#) ».

Un changement réussi s'arrête à ce stade. À partir du moment où vous avez mis en marche les actions qui appuient votre décision, le changement se produit graduellement.

La rechute: « Ouf! J'hésite encore... »

La rechute n'est pas un stade officiel du changement et n'est pas vécue par toutes et tous. Néanmoins, il est normal que certaines personnes se découragent à l'une ou l'autre de ces étapes du processus et qu'elles retournent au stade précédent. Par exemple, vous croyez être prête ou prêt à déménager, mais réalisez qu'aucun des milieux de vie visités ne vous plaît. Vous remettez alors en question le choix de quitter votre domicile actuel. Vous êtes de retour au stade de la préparation, vous réévaluez les avantages et inconvénients au fait de rester ou partir. C'est parfaitement normal!

La théorie sur le changement explique bien que la majorité des personnes vont rencontrer des obstacles dans leur processus et parfois retourner à un stade précédent. C'est justement pourquoi ce modèle est décrit comme un processus dynamique dont la réalisation des étapes prend du temps. Le truc, c'est de rester bienveillant envers soi-même, envers sa conjointe ou son conjoint et de poursuivre son parcours.

Sources

1. Prochaska, J.O. et DiClemente, C.C. (1982). *Transtheoretical therapy toward a more integrative model of change*. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19(3), 276-287.
2. Prochaska, J. O., et DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
3. Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., et Norcross, J. C. (1992). *In search of how people change*. *American Psychologist*, 47, 1102-1114.
4. Université Laval (s.d.). Êtes-vous prêts à passer à l'action?. <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre/action>