

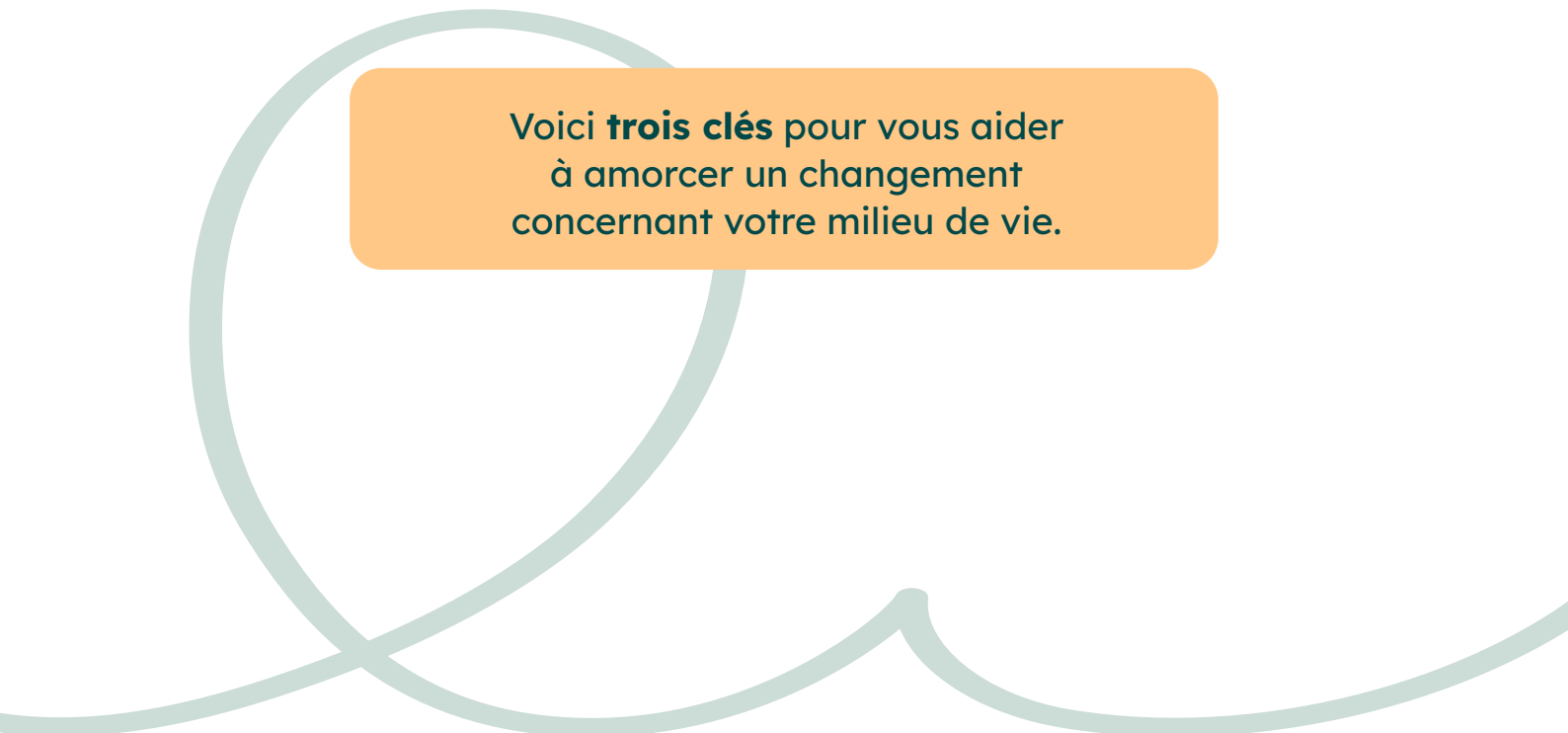
Se préparer au changement

C'est normal de ressentir de l'**ambivalence** face à une décision complexe comme le choix d'un milieu de vie en vieillissant. Pourquoi vouloir changer quoi que ce soit si vous êtes bien chez vous?

Prendre des décisions et amorcer les actions pour réaliser le changement prend de l'**énergie**, une ressource moins présente en vieillissant. Éviter le sujet ou préférer le *statu quo*, peut alors être tentant, quitte à attendre qu'une situation vous oblige à bouger, telle qu'un problème de santé important.

Idéalement, il faut remettre en question cette ambivalence pour vous amener à prendre une décision et à passer à l'action **avant d'être dans l'obligation** de le faire.

C'est l'objectif de cet outil d'accompagnement : vous aider à réfléchir, à prendre une décision éclairée et à passer à l'action afin de vous permettre de **prendre le contrôle** de ce changement.



Voici **trois clés** pour vous aider
à amorcer un changement
concernant votre milieu de vie.

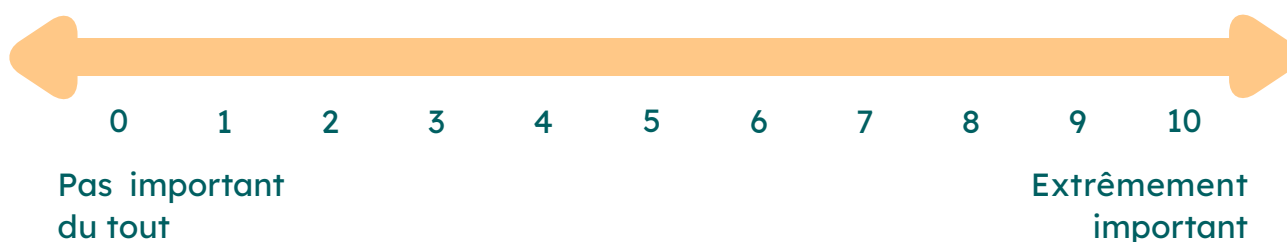
1 Avoir envie de changer

Cette motivation passe souvent par le besoin de contrôler le cours de sa vie. Vous pouvez vouloir changer une situation qui ne vous convient plus. Vous pouvez également agir par anticipation en évitant une situation non désirée pour l'avenir.

- Par exemple, vous pourriez avoir envie de vous reloger plus tôt que tard dans un appartement favorisant le maintien de votre autonomie fonctionnelle (ex.: bâtiment avec ascenseur, douche sans seuil, couloirs larges).

À quel point est-il important pour vous de réfléchir à votre milieu de vie dès maintenant?

Sur une échelle de 0 à 10, où 0 signifie « pas important du tout » et 10 « extrêmement important », où vous situez-vous?



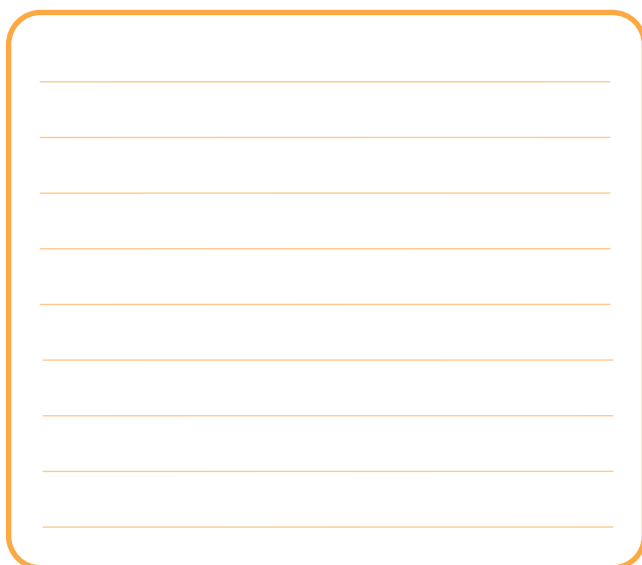
Comment vous sentez-vous en pensant à votre milieu de vie actuellement?

Comment vous sentez-vous en pensant à votre milieu de vie pour l'avenir?

2 Se sentir capable de changer

Peut-être vous dites-vous : « Je ne saurai pas quoi faire. » ou « Je ne serai jamais capable. ». Ne vous en faites pas : cette confiance à orchestrer un changement dans votre vie se bâtit de différentes façons.

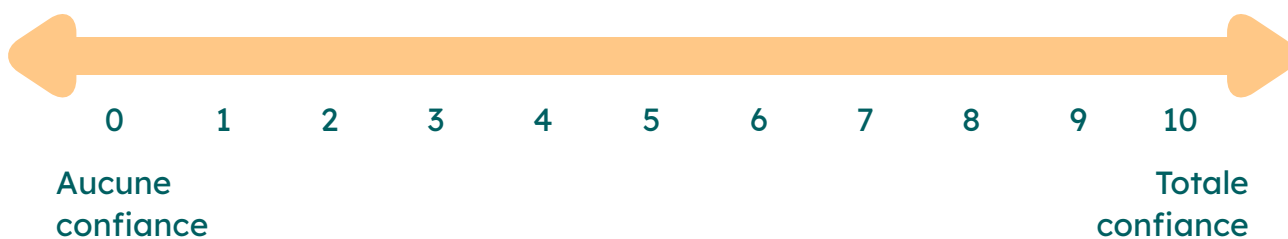
Quels changements aimeriez-vous faire?



Par exemple,
cela pourrait être de
déménager dans un autre
milieu de vie, de trouver
un autre domicile ou de
faire les aménagements
nécessaires pour rester où
vous habitez actuellement.

Si vous décidez de faire ces changements, à quel point auriez-vous confiance en votre capacité à les opérer?

Sur une échelle de 0 à 10, où 0 signifie « aucune confiance » et 10 « totale confiance », où vous situez-vous?



Quels obstacles entrevoyez-vous?
Comment pourriez-vous les contourner?

Quelle aide pourriez-vous obtenir
autour de vous?
Quels sont les outils à votre
disposition pour vous aider à
vivre ce changement?

Pensez aux expériences passées
où vous avez été capable
d'opérer un changement par
vous-même. Qu'est-ce qui a
fonctionné dans ces situations?

3 Être prête ou prêt à faire le changement

En réfléchissant à vos valeurs et à vos besoins (réfèrez-vous au thème [Motivations](#) sur EMiliA) et en discutant avec vos proches ([Conversation avec l'entourage](#)) vous développerez une compréhension plus profonde de vos motivations à changer et pourrez mieux répondre à cette question:

**« Suis-je prête ou prêt à changer
et à passer à l'action ? »**

Sources:

1. Miller, W. R. et Rollnick, S. (2019). *L'entretien motivationnel : Aider la personne à engager le changement* (2e édition). InterEditions.
2. Rollnick, S., et Miller, W. R. (1995). What is motivational interviewing?. *Behavioural and cognitive Psychotherapy*, 23(4), 325-334.
3. Ryan, R. M., et Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.