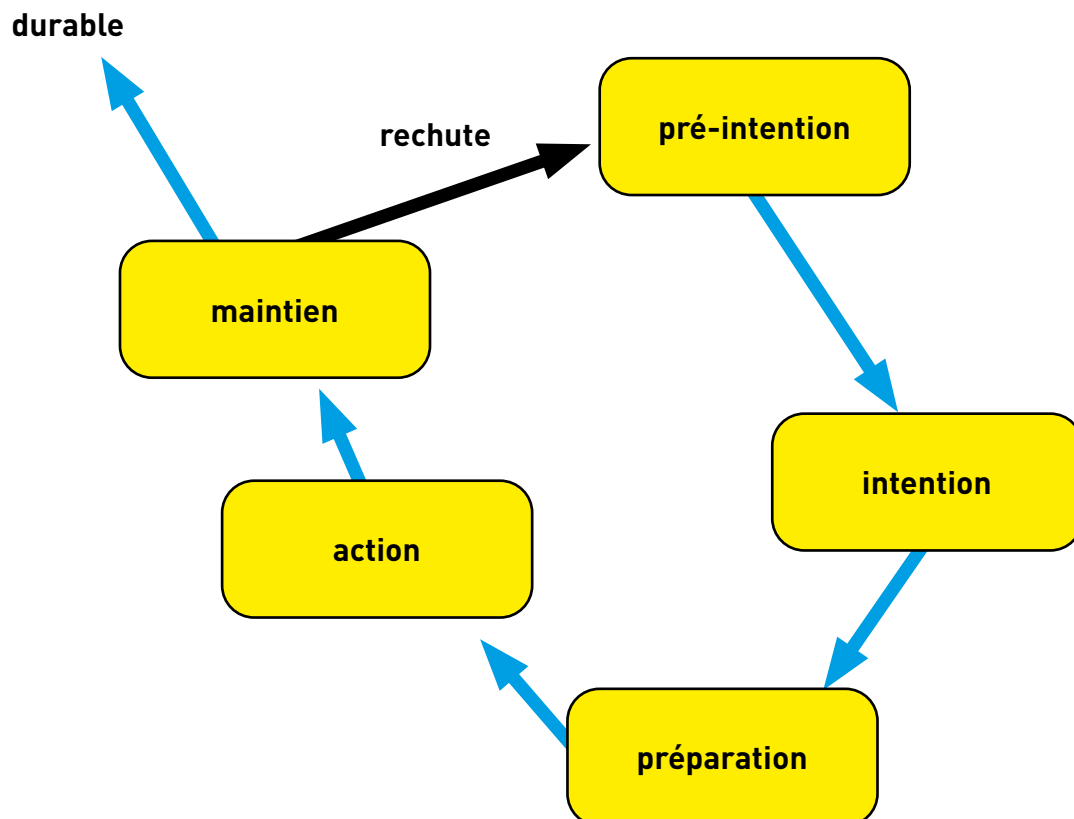


# Modèle transthéorique de Prochaska en DiClemente - les stades de changements



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.