



Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

La motivation

Fiche I2 – Balance décisionnelle

La balance décisionnelle est un bilan des pour et des contres dans le choix d'apporter ou non un changement. Cet exercice consiste à focaliser sur la direction que vous désirez prendre dans le cadre de votre processus de rétablissement. Il peut vous aider dans votre prise de décision quant à la direction que vous choisirez.

Si le problème persiste (définir le problème) :	
Avantages	Inconvénients
1. _____ _____	1. _____ _____
2. _____ _____	2. _____ _____
3. _____ _____	3. _____ _____
Si le problème s'améliore (définir l'amélioration) :	
Avantages	Inconvénients
1. _____ _____	1. _____ _____
2. _____ _____	2. _____ _____
3. _____ _____	3. _____ _____

Référence bibliographique

Miller, W.R. et Rollnick, S. (2019) *L'entretien motivationnel*. Paris, France: InterÉditions.