



Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins

La motivation

Fiche I3 - Cycle de changement

Le processus de changement se compose de différents stades dans lequel il est intéressant de se questionner à propos de l'étape où nous sommes rendus. Ce processus est dynamique; la personne évolue d'un stade à l'autre. Ce mouvement peut se faire vers l'avant, mais il peut également y avoir des pas de recul.



Description de l'étape :

Confiance à développer quant aux capacités à apporter un changement.

Actions à entreprendre :

- Déterminer notre plan de rétablissement.
- Reconnaitre nos ressources pour une mise en action (personnelles, sociales, communautaires, professionnelles).
- Reconnaitre nos préoccupations/obstacles.

Référence bibliographique

Favrod, J., Maire, A., Rexhaj, S. et Nguyen, A. (2015). Se rétablir de la schizophrénie. Guide pratique pour les professionnels (2e édition). Issy-les-Moulibneaux, France : Elseivier Masson.