

Exemples de phrases d'introduction de certaines étapes de l'entretien motivationnel	
Récolter des informations	1. Êtes-vous d'accord que nous parlions de votre préoccupation de... votre consommation... ? Expliquez-moi comment cela se passe
Balance décisionnelle	<p>2. Qu'est-ce que vous retirez de cette situation de satisfaisant, ou bien que vous aimé dans le fait de consommer ? Qu'est-ce qui vous plait le plus dans cette situation ? En voyez-vous des avantages si vous prenez le temps de bien chercher ?</p> <p>3. Qu'est-ce qui vous dérange le plus dans cette situation, ou bien plaît le moins le fait de consommer ? Qu'est-ce qui vous choque le plus dans cette situation ? Ce qui est le moins agréable ?</p> <p>FAIRE UN RÉSUMÉ DE LA BALANCE— 'UN CÔTÉ, IL Y A ... ET DE L'AUTRE IL Y A... COMMENT CELA VOUS LAISSE-TIL MAINTENANT ?</p>
Évoquer un changement hypothétique	4. Par rapport à cette situation... ou de votre consommation X et aux circonstances de votre vie et dans lequel cela se passe, si vous deviez imaginer un changement hypothétique aujourd'hui ou ultérieurement lequel se serait ?
Explorer l'importance et la confiance de ce changement avec les échelles de 1 à 10	<p>5. Dans quelle mesure se serait important pour vous ce changement, de modifier votre consommation ?</p> <p>a. Prenons une échelle de 1 à 10 pourquoi tel chiffre concernant l'importance et non un de moins ? Comment l'augmenter de 1 point ou 2?</p> <p>b. Si vous imaginiez ce changement, qu'est-ce qui serait difficile pour vous, qu'est-ce qui serait mieux ?</p> <p>6. Si vous deviez faire ce changement aujourd'hui à quel degré de 1 à 10 vous sentiriez vous confiant d'y</p>

	<p>parvenir ? Pourquoi X et non 1 point de moins ? Comment augmenter de 1 point ou 2?</p> <p>7. De 1 à 10 à combien vous vous sentez prêt à faire un changement que vous seriez certain de réussir si vous en preniez la décision ? Quel serait ce changement pour vous ? Pourquoi ce chiffre et non un de moins ?</p>
<p>Susciter l'engagement et identification éventuelle de changement</p>	<p>8. Par rapport à cet aspect de cette situation comment envisagez-vous la suite ? (Par exemple, perte de contrôle après avoir consommé). Comment est-ce que vous imaginez la suite ?</p>

Note. Cet exemple est inspiré d'un site Internet que nous avons adapté