FICHE 66 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Pour et contre le changement

Regarder honnêtement ce que je gagne et ce que je perds à changer

OBJECTIF

Explorer l'ambivalence face à un changement (balance décisionnelle) : avantages et inconvénients de changer et de ne pas changer, à court et à long terme.

POUR QUI

Hésitation à changer un comportement (évitement, consommation, habitude), motivation fluctuante.

DURÉE

15 à 20 min en séance

DÉROULÉ

1. Choisissez le changement envisagé, formulé concrètement.
2. Remplissez les quatre cases : avantages et inconvénients de changer, avantages et inconvénients de ne pas changer.
3. Regardez le court terme et le long terme : souvent, les avantages du statu quo sont immédiats et ses coûts à long terme.
4. Demandez ce que la personne retient, sans pousser vers une réponse.

POINTS D'ATTENTION

> Respecte l'ambivalence : elle est normale. Pousser trop fort vers le changement renforce souvent les arguments contre.

RÉFÉRENCES

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2013). Motivational Interviewing: Helping People Change (3rd ed.). Guilford.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 66 · FICHE À REMETTRE

Pour et contre le changement

Changer, même quand on le souhaite, a des avantages et des inconvénients. Ne pas changer aussi. Regarder les quatre côtés honnêtement aide à décider en connaissance de cause.

1. Le changement auquel je pense : _____
2. Remplis les quatre cases du tableau, sans te juger.
3. Entoure ce qui compte le plus pour toi à long terme.
4. Ce que je décide, pour l'instant : _____

Avantages de changer	Inconvénients de changer	Avantages de ne pas changer	Inconvénients de ne pas changer

Qu'est-ce qui pèse le plus pour moi, à long terme ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification