

En pratique, il est possible de situer à quelle étape de changement se trouve le patient à l'aide de questions ciblées ou à partir du discours de celui-ci (tableau 12)¹⁰⁹.

Étapes	Questions ciblées	Éléments de discours
1. Précontemplation (préréflexion)	« Pensez-vous que dans six mois... ? »	« Ça ne me concerne pas. »
2. Contemplation (réflexion)	« Avez-vous actuellement envie de... ? »	« Je sais..., je dois... »
3. Préparation	« Pensez-vous que d'ici un mois... ? »	« Je veux..., je peux... »
4. Action	« Comment cela se passe-t-il depuis que vous avez réussi à... ? »	« Je fais... »
5. Maintien	« Ces dernières semaines, vous avez continué à... ? »	« Je continue, je n'abandonne pas... »
6. Réussite ou récidive	« Ces derniers mois, vous avez continué à... ? »	« Je n'y pense même plus. » « J'y pense sans cesse. »