

Évaluer le stade de changement

« Pensez-vous cesser de fumer? »

- Préréflexion Non, pas d'ici 6 mois
- Réflexion Oui, au cours des 6 prochains mois
- Préparation Oui, au cours du prochain mois
- Action J'ai arrêté il y a moins de 6 mois
- Maintien J'ai arrêté il y a plus de 6 mois
- Rechute J'ai recommencé

(Prochaska, 1992)