

**ÉCHELLE DE MOTIVATION AU CHANGEMENT**  
**University of Rhode Island Change Assement Scale (McConaughy, DiClemente,  
 Prochaska et Velicer, 1989)**

Voici un ensemble d'énoncés portant sur la façon dont vous percevez les problèmes qui vous ont amené à la DSPC. Lisez attentivement toutes les questions et répondez en indiquant le chiffre correspondant à votre situation. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

**Utilisez l'échelle ci-dessous:**

Fortement en désaccord	Moyennement en désaccord	Neutre ou indécis	Moyennement en accord	Fortement en accord
1	2	3	4	5

1. D'après moi, je n'ai aucun problème qui nécessite un changement	1	2	3	4	5
2. Je pense que je suis prêt(e) à faire quelque chose pour m'améliorer	1	2	3	4	5
3. Je fais quelque chose au sujet des problèmes qui me dérangent	1	2	3	4	5
4. Ça vaudrait la peine de travailler sur mon problème	1	2	3	4	5
5. Ce n'est pas moi qui ai un problème; ça n'a pas de sens pour moi d'être ici	1	2	3	4	5
6. Ça m'inquiète de savoir que le problème que j'avais réglé pourrait revenir, alors je viens ici pour chercher de l'aide	1	2	3	4	5
7. Je travaille enfin sur mon problème	1	2	3	4	5
8. J'ai pensé à changer quelque chose à propos de moi-même	1	2	3	4	5
9. J'ai réussi à travailler sur mon problème, mais je ne suis pas certain de pouvoir mettre les efforts par moi-même	1	2	3	4	5

10. Parfois, mon problème est difficile mais je travaille dessus	1	2	3	4	5
11. C'est plutôt une perte de temps pour moi d'être ici car le problème n'a rien à voir avec moi	1	2	3	4	5
12. J'espère qu'ici on m'aidera à mieux me comprendre	1	2	3	4	5
13. Je suppose que j'ai des défauts mais il n'y a rien que j'ai vraiment besoin de changer	1	2	3	4	5
14. Je travaille vraiment fort pour changer	1	2	3	4	5
15. J'ai un problème et je pense vraiment que j'ai besoin de changer	1	2	3	4	5
16. Je n'ai pas persévéré aussi bien que je l'avais espéré dans les changements que j'ai fait, alors je suis ici pour éviter que mon problème revienne	1	2	3	4	5
17. Même si je ne réussis pas toujours à changer avec succès, au moins je travaille sur mon problème	1	2	3	4	5
18. Je pensais qu'une fois que j'aurais réglé mon problème j'en serais débarrassé, mais parfois il m'arrive encore de me retrouver pris avec le même problème	1	2	3	4	5
19. J'aimerais avoir plus d'idées sur la façon de régler mon problème	1	2	3	4	5
20. J'ai commencé à travailler sur mes problèmes, mais j'aimerais avoir de l'aide	1	2	3	4	5
21. Peut-être qu'ici on va pouvoir m'aider	1	2	3	4	5
22. J'aurais besoin d'un coup de main en ce moment pour m'aider à maintenir les changements que j'ai déjà faits	1	2	3	4	5

23. J'ai peut-être une part de responsabilités dans le problème, mais je ne le pense pas vraiment.	1	2	3	4	5
24. J'espère que quelqu'un ici va pouvoir me donner de bons conseils	1	2	3	4	5
25. N'importe qui peut parler de changer; moi je fais vraiment quelque chose à ce sujet	1	2	3	4	5
26. C'est ennuyant ces discussions à propos de psychologie. Pourquoi les gens ne peuvent-ils pas juste oublier leurs problèmes	1	2	3	4	5
27. Je suis ici pour éviter que mon problème ne revienne	1	2	3	4	5
28. C'est frustrant, j'ai l'impression que mon problème pourrait revenir même si je croyais l'avoir réglé	1	2	3	4	5
29. J'ai des soucis comme tout le monde. Pourquoi perdre du temps à y penser?	1	2	3	4	5
30. Je travaille activement sur mon problème	1	2	3	4	5
31. Je préférerais m'accommoder de mes défauts plutôt que d'essayer de les changer	1	2	3	4	5
32. Après tout ce que j'ai fait pour essayer de changer mon problème, ça revient encore m'obséder.	1	2	3	4	5