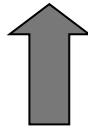


Les étapes du changement

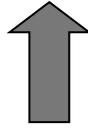
J'agis pour maintenir les changements que j'ai réalisés pour maintenir mes nouvelles habitudes.

9



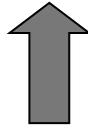
Je continue à faire des changements et j'en trouve des avantages

8



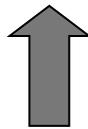
Je fais mes premiers pas pour changer mes anciennes habitudes

7



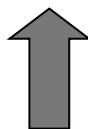
Je sais que j'ai des choses à changer et je commence à les identifier.

6



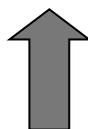
Je me débats avec l'idée que je vais avoir à changer certaines choses

5



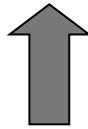
Je reconnais que j'ai posé les gestes qui me sont reprochés et je reconnais leur gravité.

4



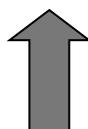
Je commence à me sentir mal à l'aise avec ce qui s'est passé et avec mon comportement.

3



Je reconnais avoir posé certains gestes dont on m'accuse, mais je me reconnais une faible responsabilité.

2



Je nie avoir posé les gestes dont on m'accuse

1