

A photograph of a building with a balcony and a large tree in the foreground. The building is light-colored with green shutters and a blue balcony. A large tree is in the foreground, and there are tables and chairs under its shade. The scene is outdoors on a sunny day.

**Bienvenue dans cette  
nouvelle soirée!**

**Le sujet du jour:**  
**Le Modèle Trans-Théorique  
(M.T.T)**

Votre micro est coupé pour l'instant

Passez par le Tchat pour dire bonsoir



# Le Modèle Trans-Théorique

Une démarche conçue pour vous aider à augmenter vos chances de réussite dans l'atteinte de vos objectifs

N'est pas liée à une théorie particulière

Repose sur une conception par étapes du changement



# Le Modèle Trans-Théorique

Un programme en 5 étapes

Conçu pour obtenir des résultats durables

Dure 90 jours

Même si les objectifs sont différents, les étapes restent les mêmes

Le client amène le « quoi », le coach le « comment »



# Un peu d'histoire

Repose sur une recherche qui a débuté en 1980

Une équipe de psychologues:

John Norcross

James Prochaska

Carlo C. DiClemente

Pour le compte du National Institute of Health

Le thème:

Comment les gens qui réussissent à arrêter de fumer durablement par eux-mêmes ont-ils faits?



# Un peu d'histoire

Plus tard, ont étendus leurs recherches à toutes sortes d'habitudes négatives

En 1990 ont dirigé 3 études nationales sur le suivi des résolutions de Nouvel An, sur plusieurs milliers de personnes.  
Qu'est-ce qui permettait de prédire le succès ou l'échec?

80 millions de dollars  
de financement public



# Aujourd'hui...

Plusieurs milliers d'études de psychologues ou de doctorants portent sur ce modèle et le valident

Ont étudiés une quarantaine de thèmes « classiques » portant sur la vie quotidienne:

problèmes relationnels, anxiété, promotion professionnelle, dépression, procrastination, problèmes financiers, poids, tabac, inactivité physique, rangement etc...

Un système qui s'adresse aussi bien aux personnes qui se débrouillent seules ou qui suivent une méthode de développement personnel, qui travaillent avec un psy, un coach, ou qui sont dans un groupe de soutien.



# Aujourd'hui...

Testé sur plus de 10 000 participants volontaires

Mis en application avec des individus, des couples, des familles, des organisations et des institutions de santé publiques ou privées

Un système qui vous dit exactement quoi faire et quand le faire

Doit être poursuivi pendant au moins 90 jours

**Un des outils fondamentaux  
en Wellness Coaching**



# L'ambivalence à l'égard du changement





# Les limites de ce programme

Ne marche pas avec les gens qui ne sont pas conscient d'avoir un problème ou qui sont dans le déni

Ne marche pas non plus avec ceux à qui on impose de faire quelque chose

N'est pas fait non plus pour traiter des psychoses ou des intentions suicidaires

**Ne marche que sur la base d'une décision personnelle volontaire**



# Les 4 grandes catégories de changement

1. Les habitudes négatives

2. Les objectifs nouveaux

3. Le domaine interpersonnel

4. L'accomplissement personnel



# La description scientifique des 5 étapes du changement

*Coaching de Accueil par Flea*  
*Objectifs : pour de parler au public — en veut savoir*  
*— parler au public*



# 1ère étape

## La phase de considération

C'est l'étape où je suis conscient de l'existence d'un problème et où j'envisage de faire quelque chose, mais je ne suis pas prêt à passer à l'action

*J'y réfléchis, j'y pense, ça me trotte dans la tête, j'envisage de... , je me dis que c'est le moment de m'y mettre*

*...mais je ne suis pas prêt à passer à l'action*



il existe une phase antérieure

# La phase de (pré) considération

=

Je ne suis pas intéressé  
Je n'envisage pas de faire quoi que ce soit

***Dans ce cas là, ce modèle ne marche pas. Il n'est pas fait pour ça.***

***Il s'adresse aux personnes qui sont déjà au moins en phase 1.***

***Voir plutôt du côté de l'Entretien Motivationnel***



A close-up photograph of a person's hands writing in a notebook on a wooden table. The person is wearing a dark long-sleeved shirt. The notebook is open, and the person's right hand is holding a pen, writing on the page. The background is slightly blurred, showing other people and a white napkin on the table.

## 2e étape

# La phase de préparation

La personne est décidée à passer à l'action. Elle est en motivation positive, commence à s'organiser, prend les contacts dont elle a besoin, se donne un objectif, bâtit un plan d'action...

Elle commence même parfois à mener quelques petites actions, mais rien de décisif.



## 2e étape

# La phase de préparation

Sont dans cette phase les personnes qui sont décidées à passer à l'action dans le mois qui vient.

Si c'est à plus long terme (*un jour...*) elles sont en phase 1.



A close-up photograph of a person's hands in a professional setting. One hand is holding a silver pen over an open notebook with lined pages. Another hand is visible in the foreground, also holding a pen. The background shows a wooden desk and a crumpled white paper ball.

## 3e étape

# La phase d'action

C'est la phase dans laquelle la personne change concrètement son comportement, fonctionne autrement qu'elle ne fonctionnait avant, fait ce qu'elle a dit qu'elle ferait etc...

C'est cette phase qui est la plus visible socialement. On voit que la personne a changé ou qu'elle est en train de le faire.



# 3e étape La phase d'action

Du coup, *attention*:

on peut avoir tendance à penser que c'est là  
que tout se passe.

Ce n'est pas le cas.

Attention ne pas squeezer  
les phases 1 et 3!!



4e étape

# La phase de maintenance

C'est la phase de PERSEVERANCE.

Il s'agit d'éviter ou gérer les « rechutes » et les obstacles et maintenir les bénéfices acquis

Il ne suffit pas d'atteindre la destination.  
Encore faut-il être capable d'y rester!



A close-up photograph of a person's hand gesturing over an open notebook on a wooden desk. The hand is positioned as if explaining or emphasizing a point. The notebook has some handwritten text. In the background, another person's hand is visible holding a pen. The overall scene suggests a workshop or training session.

## 5e étape

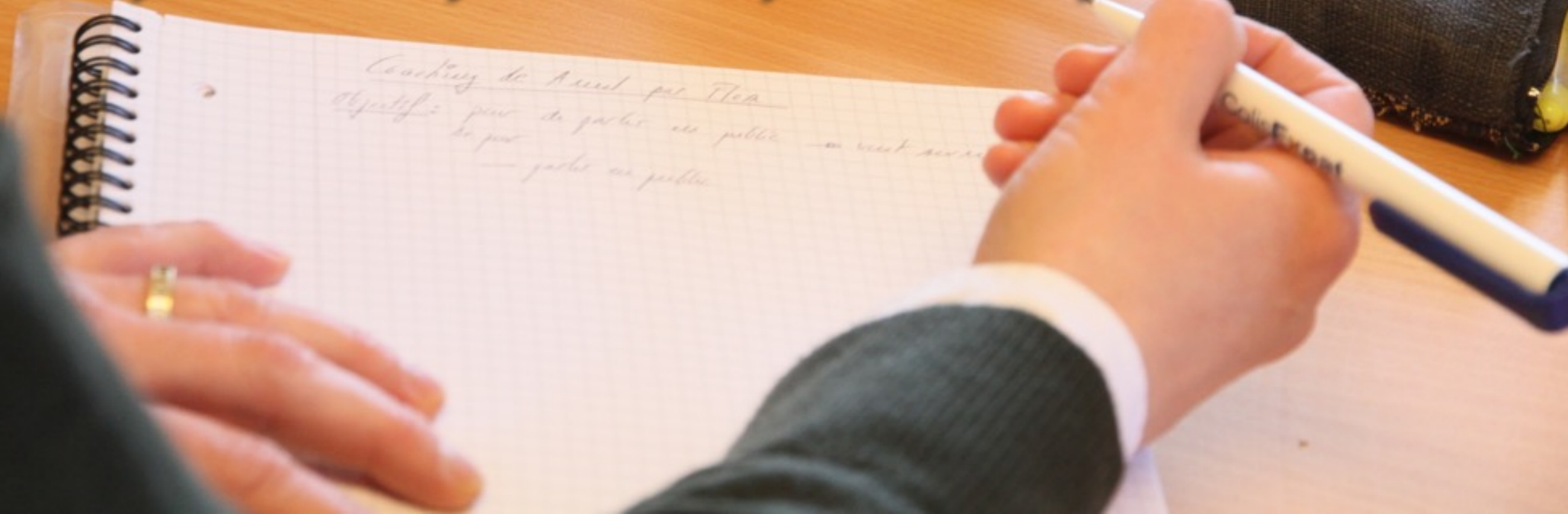
# La phase d'intégration

C'est la phase de PERENNISATION.

**Consolider les acquis. Intégrer durablement le changement**

C'est acquis. Je n'y pense même plus.  
C'est devenu automatique.  
Il ne me viendrait pas à l'idée  
de revenir en arrière, etc...





*Coaching de Accueil par Floa*  
*Objectifs pour de parler au public*  
*de par*  
*— parler au public*



Quel est votre retour?

*Coaching de Accueil par Flea*  
*Objectifs: pour de parler en public — en veut servir*  
*de par — parler en public*



# Les Clés de réussite

1. Faire la bonne chose au bon moment
2. Combien d'objectifs?
3. La définition des priorités
4. Le timing
5. Les catalyseurs de changement
6. La Self Efficacy