

Activité 7-1 : Étudier l'ambivalence au sujet du changement

Une des techniques de base de l'approche motivationnelle consiste à comparer les avantages et les coûts du maintien du comportement à ceux du changement de comportement. C'est ce que les thérapeutes appellent le *bilan décisionnel*.

Songez aux avantages et aux coûts de l'utilisation d'une substance du point de vue de votre parent. Cela pourrait vous aider à comprendre pourquoi il utilise une substance ou hésite à se faire traiter.

<p>Les avantages, pour mon parent, de continuer à consommer de l'alcool ou d'autres drogues pourraient comprendre les suivants :</p>	<p>Les coûts, pour mon parent, de continuer à consommer de l'alcool ou d'autres drogues pourraient comprendre les suivants :</p>
<p>Les avantages, pour mon parent, de modifier sa consommation d'alcool ou d'autres drogues pourraient comprendre les suivants :</p>	<p>Les coûts, pour mon parent, de changer sa consommation d'alcool ou d'autres drogues pourraient comprendre les suivants :</p>