

## Activité 7-2 : Outil d'évaluation de l'état de préparation de la famille au changement face aux troubles concomitants

Cet outil pourrait vous aider à déterminer dans quelle mesure vous êtes prêt à changer certains gestes et croyances associés à la présence de troubles concomitants chez un être cher.

En utilisant la règle ci-dessous, indiquez dans quelle mesure vous êtes prêt à faire des changements dans les domaines indiqués. Si vous n'êtes pas du tout prêt à faire un changement, encerclez le 1. Si vous essayez de toutes vos forces de faire un changement, encerclez le 11. Si vous n'êtes pas certain de vouloir ou non effectuer un changement, encerclez le 3, le 4 ou le 5. Si un énoncé ne s'applique pas à votre situation, encerclez « Ne s'applique pas » dans la case de droite.

Dans quelle mesure suis-je **prêt** à...

Je ne suis pas prêt à faire ce changement	Je ne sais pas si je suis prêt à faire ce changement	Je suis prêt à faire ce changement	J'essaie de faire ce changement	J'ai déjà fait ce changement	Ne s'applique pas					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

. . . admettre que le membre de ma famille a à la fois un problème de santé mentale et un problème lié à l'utilisation d'une substance ?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10      11

. . . accepter le fait que le membre de ma famille a à la fois un problème de santé mentale et un problème lié à l'utilisation d'une substance ?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10      11

. . . accepter le fait que ce n'est pas de ma faute si le membre de ma famille est aux prises avec des troubles concomitants ?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10      11

. . . trouver les meilleurs moyens d'aider le membre de ma famille ?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10      11

. . . m'adresser à des professionnels de la santé mentale ou des addictions pour aider le membre de ma famille ?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10      11

Je ne suis pas prêt à faire ce changement	Je ne sais pas si je suis prêt à faire ce changement	Je suis prêt à faire ce changement	J'essaie de faire ce changement	J'ai déjà fait ce changement	Ne s'applique pas
---	--	------------------------------------	---------------------------------	------------------------------	-------------------

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

. . . m'adresser à des professionnels de la santé mentale ou des addictions pour qu'on me vienne en aide ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

. . . m'adresser à un groupe d'entraide (p. ex., AA, Dual Recovery, etc.) pour aider le membre de ma famille ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

. . . m'adresser à un groupe de soutien familial (p. ex., Al-Anon, Mood Disorders Association of Ontario) pour qu'on me vienne en aide ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

. . . demander de l'aide pour le membre de ma famille ou moi-même malgré les préjugés associés aux troubles concomitants ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

. . . m'attaquer aux autres obstacles qui m'empêchent de participer à une intervention familiale organisée par un professionnel ou un groupe d'entraide ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

. . . m'engager à prendre soin de moi et à en faire une priorité ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

. . . reconnaître et accepter mes forces et mes limites ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

. . . accepter le fait que les personnes aux prises avec des troubles concomitants font souvent des rechutes pendant leur rétablissement

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11