

## BALANCE DÉCISIONNELLE

La balance décisionnelle est un bilan des pour et des contre dans le choix d'apporter ou non un changement. Cet exercice consiste à focaliser sur la direction que vous désirez prendre dans le cadre de votre processus de rétablissement. Il peut vous aider dans votre prise de décision quant à la direction que vous choisirez.

**Si le problème persiste (définir le problème) :**

### Avantages

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Inconvénients

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Si le problème s'améliore (définir l'amélioration) :**

### Avantages

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Inconvénients

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Référence bibliographique

Miller, W.R. et Rollnick, S. (2019) *L'entretien motivationnel*. Paris, France: InterÉditions.