



Feuille de travail pour le
Plan de changement

Date : _____

1. Les changements que je désire faire :

2. Les raisons les plus importantes pour lesquelles je désire faire ces changements :

3. Les mesures que je prévois prendre pour changer :

4. Les façons dont les autres peuvent m'aider :

Personne

Façons de m'aider



Feuille de travail pour le
Plan de changement

5. Je saurai que mon plan fonctionne si :

6. Certains éléments qui pourraient nuire à mon plan :

7. Jusqu'à quel point est-il important pour moi de faire ce changement :

Pas du tout important

Très important

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Dans quelle mesure êtes-vous confiant(e) de pouvoir faire ce changement?

Pas confiant du tout

Vraiment confiant

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10