

# La balance décisionnelle

Définir l'objet du changement

Avantages du statut quo :

Inconvénients du statut quo :

Inconvénients  
du changement :

Avantages  
du changement :

Ne pas changer

Changer

## La balance décisionnelle

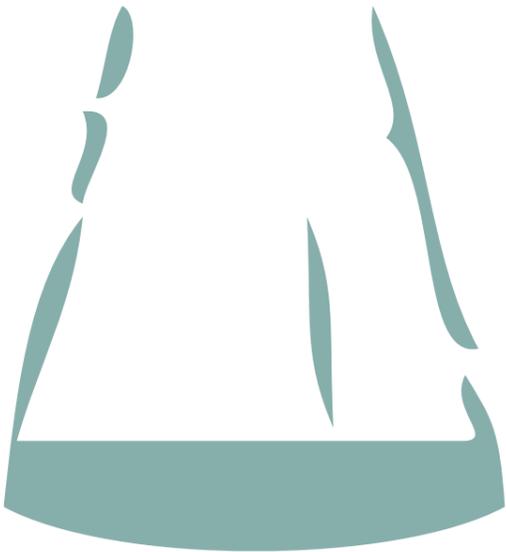
Définir l'objet du changement

Statut quo

### Lister les avantages

« Ce qui me convient dans la situation actuelle »

« Ce que j'y gagne, ce que ça m'apporte »



### Lister les inconvénients

« Ce que je ne veux plus vivre »

« Ce que je n'accepte plus »

« Ce qui m'énerve pour le moment »

« Si je continue comme ça, je vois/je risque »

## La balance décisionnelle

Définir l'objet du changement

Changement

### Lister les inconvénients

- « Ce que je vais perdre »
- « Ce que je risque »
- « Ce qui me fait peur »

### Lister les avantages

- « Ce que je souhaite »
- « Ce que je gagnerais »

# La balance décisionnelle

## Support :

une balance, des cubes et post-its, les 3 fiches (et éventuellement des gommettes)

Public : Tout public

## Objectif de l'outil :

Aider une personne ou un groupe à réfléchir à un éventuel changement de comportement.

## Utilisation :

En individuel ou en groupe

- 1] Énoncer le changement de comportement
- 2a] Aborder **le statut quo** :  
Lister les inconvénients et difficultés de la situation actuelle  
Lister tous les avantages et bénéfices de cette situation en les formulant positivement.
- 2b] Aborder **le changement** :  
Formuler de façon positive les avantages au changement  
Lister les inconvénients et les risques du changement en les formulant négativement
- 3] Pondérer éventuellement les éléments : difficultés ou avantages : 5 gommettes à disposer

## Piste pour aller plus loin en individuel :

Echanger sur les valeurs de la personne avec les cartes « Valeur ajoutée »

A l'aide des cartes, explorer les valeurs de la personne : ce qui lui tient à cœur en ce moment dans sa vie par rapport à tout ce qu'elle vient d'énoncer (l'amener à réfléchir à l'aide des cartes à la valeur qui se cache derrière cela)