

Grilles « Modification du comportement »

COMPORTEMENT NON-SOUHAITABLE (MAIS DIFFICILE A ARRETER) <i>Par exemple : fumer</i>		COMPORTEMENT SOUHAITABLE (MAIS DIFFICILE A METTRE EN PLACE) <i>Par exemple : faire du sport</i>	
Avantages du comportement (idées à atténuer)	Inconvénients du comportement (idées à renforcer)	Avantages du comportement (idées à renforcer)	Inconvénients du comportement (idées à atténuer)
- Ça me procure un plaisir immédiat, ça me calme, ça me motive pour travailler - Ça diminue mon stress et mon inquiétude, ça m'occupe quand je m'ennuie ou quand je ne sais pas quoi faire en société	- Le plaisir est de courte durée, il faut sans cesse recommencer, c'est addictif - Je me sens sale de l'intérieur, crasseux, j'ai la respiration sifflante	- Après une activité physique, je me sens mieux, plus calme, plus énergique - Le sport me permet de diminuer mon stress et mes inquiétudes	- J'ai pas le temps, quand je fais du sport je ne peux pas faire autre chose - Je me sens nul parce que je n'ai pas de condition physique, ça me décourage
Comportement cible :		Comportement cible :	
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients