

LA BALANCE DÉCISIONNELLE DE JANIS ET MANN

Ces deux chercheurs ont été les premiers à conseiller aux personnes devant changer leurs habitudes de faire un bilan du pour et du contre sous la forme d'une balance. Les éléments qui nous invitent à laisser les choses en l'état sont comparés à ceux qui nous invitent à changer.

Pour cela, il suffit de faire un tableau :

Si je ne change rien	Si je ne change rien	Si je change mes habitudes	Si je change mes habitudes
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

Ce tableau permet de faire le point. Il peut être utile de l'emporter avec soi lors d'une visite chez son médecin traitant pour en discuter. Il trouvera peut-être d'autres éléments pour l'enrichir. Ce type de bilan est utile avant de se lancer dans un changement d'habitudes, mais il est également utile tout au long du processus, en particulier quand la motivation a tendance à flancher.