URICA

Échelle de motivation au changement (URICA)

L'URICA est un questionnaire d'auto-évaluation issu du modèle transthéorique du changement, conçu pour apprécier le stade motivationnel d'une personne face à un problème psychologique, addictif ou comportemental. Il explore classiquement quatre dimensions (précontemplation, contemplation, action et maintien) afin d'estimer le degré de préparation au changement et d'orienter l'entretien clinique, l'alliance thérapeutique et le choix des interventions motivationnelles. Très utilisé en psychologie clinique, en addictologie et en recherche, cet outil aide à repérer l'ambivalence, la résistance au changement et l'engagement dans le processus thérapeutique.

Nombre de questions	32 questions
Durée estimée	15 minutes
Langue	Français
Nom original	University of Rhode Island Change Assessment Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	Eileen A. McConnaughy, James O. Prochaska, Wayne F. Velicer (1983)
Catégorie	Global

Aperçu des 32 questions

En ce qui me concerne, je n'ai aucun problème qui nécessite un changement.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Indécis(e) | D'accord | Tout à fait d'accord

Je pense que je suis peut-être prêt(e) à m'améliorer.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Indécis(e) | D'accord | Tout à fait d'accord

Je fais quelque chose au sujet des problèmes qui me préoccupaient.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Indécis(e) | D'accord | Tout à fait d'accord

Cela pourrait valoir la peine de travailler sur mon problème.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Indécis(e) | D'accord | Tout à fait d'accord

Ce n'est pas moi qui ai un problème. Ça n'a pas vraiment de sens que je sois ici.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Indécis(e) | D'accord | Tout à fait d'accord

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Les 32 items sont cotés sur une échelle de Likert en 5 points, de 1 (« pas du tout d'accord ») à 5 (« tout à fait d'accord »). Les items sont regroupés en 4 sous-échelles de 8 items : précontemplation, contemplation, action et maintien. On calcule généralement la somme ou la moyenne de chaque sous-échelle, puis un indice global de disposition au changement peut être obtenu par la formule : contemplation + action + maintien - précontemplation. L'interprétation repose sur le profil des sous-scores et, selon les usages, sur la sous-échelle dominante ; un score élevé de précontemplation suggère une faible reconnaissance du problème, tandis que des scores élevés de contemplation et d'action indiquent une plus grande motivation au changement. La sous-échelle de maintien reflète souvent la lutte contre la rechute plutôt qu'un maintien stabilisé au long cours.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“J’utilise Mentaal depuis 2 mois maintenant et cet outil a révolutionné ma manière de voir le soin et mon emploi du temps !”

 Romane L. - Psychologue TCC en ligne