



## Intervention

Créer un tableau d'humeur + discussion

## Phase du Changement

CONSCIENCE / INTERET

## Description

Pour créer un tableau d'humeur, les personnes visualisent leurs sentiments et pensées concernant le changement, les positifs comme les négatifs. Assurez-vous que les participants aient de vieux magazines, des marqueurs de couleurs différents, de la colle et des ciseaux. Ils peuvent couper et coller sur un grand papier pour créer le tableau. Ensuite, parcourez les images et discutez de ce qu'ils pensent et ressentent. C'est une bonne manière pour créer l'intérêt et la conscience.

Si le tableau d'humeur est créé par une équipe existante, vous pouvez l'utiliser comme un rappel physique et visuel.