

NOM

DATE

ÉCHELLE DE RÉFLEXION

Regardez l'échelle de réflexion.

Encerclez le chiffre qui représente le niveau de réflexion ou d'action le plus semblable à celui que vous vivez actuellement.

7 Je pose des gestes concrets pour maintenir ma réduction de consommation.

6 Je pose des gestes concrets pour modifier ma consommation.

5 Je me prépare à modifier ma consommation et je me sens prêt à faire des changements.

4 Je pense modifier ma consommation, mais je ne me sens pas prêt.

3 J'ai besoin de réfléchir à ma consommation.

2 Je ne pense pas modifier ma consommation.

1 Je n'ai pas besoin de modifier ma consommation.