

Tableau 12.1 **Les facteurs qui influencent *actuellement* la décision de prendre ou de perdre du poids**

Raisons qui me permettront d'effectuer les changements désirés	Raisons qui compliqueront mes efforts de changements
<i>Exemple: J'ai le soutien de ma famille et de mes amis.</i>	<i>Exemple: La période des Fêtes approche et les nombreuses visites me compliqueront la vie.</i>