

Taxonomie des BCTs

Traduction française

Changement de comportement et APA

Congrès National des Professionnels des Activités Physiques Adaptées - 4^{ème} édition

Vendredi 14 juin 2019

10h30-12h

Coline LUCAS, Enseignante en APA

Christophe LATRILLE, Enseignant en APA, Doctorant en STAPS

Mélissa ROUX, Enseignante en APA

Modérateur

Dr Guillaume CHEVANCE, Enseignant en APA, Docteur en STAPS

Contexte

- ▶ Comment aider, accompagner, soutenir la motivation de la personne dans la mise en œuvre de son projet d'APSA ?
- ▶ L'enseignant en activité physique adaptée : acteur ressource
- ▶ Il est préconisé de s'appuyer sur une **combinaison de stratégies** qui seront utilisées dans le cadre d'une pratique d'activité physique supervisée, et/ou non supervisée (Expertise collective INSERM, février 2019).

Oui mais lesquelles ?

Contexte

- Comment aider, accompagner, soutenir la motivation de la personne dans la mise en œuvre de son projet d'APSA ?

Adhésion

« Je reviens »

Pratique

Nb de preuves.
< 6 mois
« Je reviens
régulièrement »

Pérenniser
sa pratique

Inserm, 2019
> 6 mois et +
« Je reviens
régulièrement
et
durablement »

non supervisée (Expertise collective INSERM, février 2019).

Oui mais lesquelles ?

BCTs ?


- ▶ Behaviour Change Techniques (BCT) = techniques de changement de comportement
- ▶ Ce sont les plus petits composants dans l'intervention de changement de comportement qui, seuls, dans des **circonstances favorables**, peuvent provoquer un changement = «principes actifs».

Taxonomie ?

- ▶ Taxonomie
- ▶ Identifie, nomme et **classifie** les différentes techniques qui sont susceptibles d'être utilisées dans une intervention visant une modification d'un comportement.

Taxonomie de Michie et al. (2013)

- ▶ Michie et al. (2013) : en s'appuyant sur une série de recherches, l'objectif vise à trouver un consensus, parmi les chercheurs en **sciences comportementales** et **psychologie de la santé**, concernant l'identification, la définition et l'organisation de l'ensemble des techniques susceptibles d'être utilisées pour modifier un comportement.
- ▶ De quel comportement parle-t-on ?
 - ▶ Adopter une activité physique régulière ;
 - ▶ Arrêter de fumer ;
 - ▶ Manger moins de bonbons ;
 - ▶ Ne plus prendre systématiquement l'ascenseur pour sortir ou rentrer de chez soi ;
 - ▶ Promouvoir des rapports sexuels protégés ;
 - ▶ ...
- ▶ Non spécifique.



Consensus
Identifier
Définir
Organiser

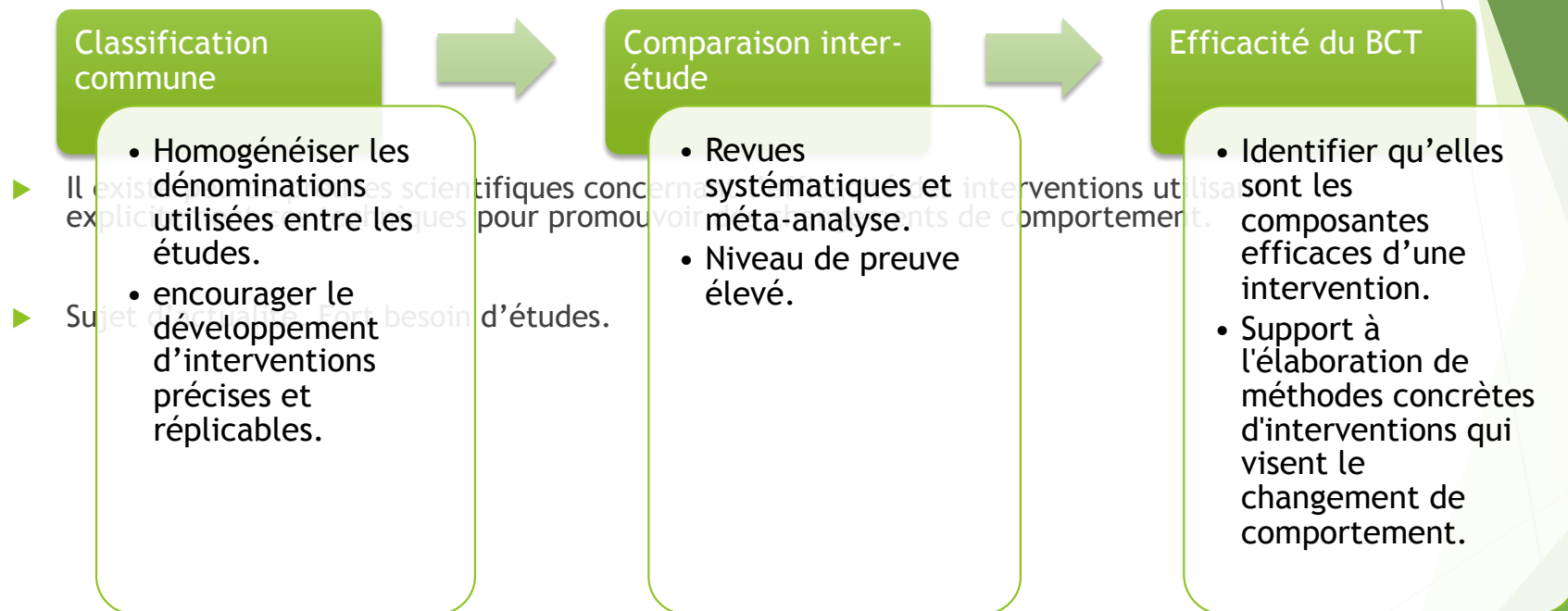
Intérêt pour le chercheur ?



- ▶ Il existe peu de preuves scientifiques concernant l'efficacité des interventions utilisant explicitement ces techniques pour promouvoir des changements de comportement.
- ▶ Sujet d'actualité. Fort besoin d'études.

- Réviser les revues systématiques et méta-analyse.
- Niveau de preuve élevé.
- Développer le développement d'interventions précises et répliquables.

Intérêt pour le chercheur ?



Intérêt pour le professionnel de terrain ?

Identifier

- Je me rends compte que j'utilise des BCTs.

Décrire

- Je peux expliquer ce que je fais à mes collègues.

Évaluer

- Je peux y associer une démarche scientifique et de la recherche de terrain.

Améliorer

- J'évalue l'effet de l'intervention que j'ai construit spécifiquement pour accompagner au changement le comportement.

Développer des protocoles permettant d'attester l'efficacité de son intervention.

Concret pour le professionnel.

Une traduction !?

- ▶ Volonté de rendre accessible ce domaine aux francophones.
- ▶ **Auteur** : Guillaume Chevance
- ▶ **Et al.** : Paquito Bernard ; Julie Boiché ; Matthieu Haas ; Nelly Héraud ; Christophe Latrille ; Coline Lucas ; Virginie Molinier ; Mélissa Roux ; Ahmed J Romain.

Présentation de la traduction de l'outil

Nom

Description

Exemple

N	Nom	Traduction	Description	Exemples (activité physique)
1. Objectifs et planification (Goals and Planning)				
1.1	Goal setting (behavior)	Fixation d'objectif (comportement)	Fixer pour quelqu'un, ou en collaboration avec la personne, un objectif exprimé en termes de comportement à atteindre.	Marcher au moins 30 minutes par jour.

Présentation des BCTs

- ▶ 1. Objectifs et planification
- ▶ 2. Suivi de la réalisation du comportement et feedbacks
- ▶ 3. Soutien social
- ▶ 4. Modification des connaissances
- ▶ 5. Conséquences liées au comportement
- ▶ 6. Comparaison comportementale
- ▶ 7. Associations
- ▶ 8. Répétition et substitution
- ▶ 9. Comparaison des résultats
- ▶ 10. Récompenses et menaces liées au comportement
- ▶ 11. Régulation
- ▶ 12. Antécédents
- ▶ 13. Identité
- ▶ 14. Anticiper les conséquences
- ▶ 15. Auto-conviction
- ▶ 16. Imagerie / Apprentissage caché

1. Objectifs et planification (9 BCTs)

N	Nom	Traduction	Description	Exemples (activité physique)
1. Objectifs et planification (Goals and Planning)				
1.1	Goal setting (behavior)	Fixation d'objectif (comportement)	Fixer pour quelqu'un, ou en collaboration avec la personne, un objectif exprimé en termes de comportement à atteindre.	Marcher au moins 30 minutes par jour.
1.2	Problem solving	Résolution de problème(s)	Analyser, ou inciter la personne à analyser, les facteurs qui influencent négativement son comportement ; générer ou sélectionner des stratégies incluant la réduction des barrières et la promotion de facteurs facilitants.	Trouver une activité physique facile à pratiquer compte tenu des contraintes organisationnelles (manque de temps) ou météorologiques (quand il pleut).
1.3	Goal setting (outcome)	Fixation d'objectif (résultat)	Fixer ou se mettre d'accord sur un objectif défini comme un état désirable à atteindre via le changement de comportement ciblé.	Grâce à un mode de vie plus actif, pouvoir monter les escaliers menant à mon appartement sans m'arrêter du fait de mon essoufflement.
1.4	Action planning	Planification du comportement	Inciter la personne à planifier précisément la façon de réaliser le comportement (incluant au moins le contexte, la fréquence, l'intensité, la durée).	Anticiper quelle activité physique va être pratiquée, à quelle intensité, pendant combien de temps, où, avec qui, et quand ; « Aller marcher une heure au parc tous les mercredis après-midi à 16h en compagnie d'un(e) ami(e) ».
1.5	Review behavior goal(s)	Révision des objectifs comportementaux	Revoir des objectifs comportementaux avec la personne au regard de l'atteinte, ou non, des objectifs préliminaires. Peut aboutir à fixer un objectif identique, modifier légèrement cet objectif, fixer un objectif différent en parallèle ou à la place de l'objectif initial.	Passer de 30 minutes de marche quotidienne à 45 minutes ; augmenter le niveau d'intensité lors d'un entraînement.

2. Suivi de la réalisation du comportement et feedbacks (7 BCTs)

2.3	Self-monitoring of behavior	Suivi/quantification du comportement (par soi-même)	Établir une méthode permettant à la personne de mesurer son comportement en autonomie.	Apprendre à un participant à se servir d'un podomètre ou d'un cahier d'activité.
2.4	Self-monitoring of outcome of behavior	Suivi/quantification de l'objectif global fixé au préalable (par soi-même)	Établir une méthode permettant à la personne de se situer par rapport à l'atteinte d'un objectif plus global (voir BCT #3 et BCT #7).	Demander à la personne de se chronométrer sur un trajet qu'elle réalise fréquemment pour identifier une éventuelle amélioration de sa condition physique.
2.5	Monitoring of outcome by others without feedback	Suivi de l'objectif global d'une personne sans retour sur ses performances	Mesurer les performances d'une personne en lien avec l'objectif global fixé (#3 et #7) sans pour autant lui de faire de retours.	Faire passer des tests de condition physique à des participants à un programme sans les informer des résultats.
2.6	Biofeedback	Information sur des paramètres physiologiques/biologiques	Donner des indications à une personne sur sa santé sur la base de tests cliniques.	Indiquer à une personne l'évolution de sa fréquence cardiaque de repos, de sa tension artérielle, ou encore de paramètres biologiques (hémoglobine glyquée).
2.7	Feedback on outcome of behavior	Information concernant l'objectif global fixé au préalable	Mesurer les performances d'une personne en lien avec l'objectif global fixé (#3 et #7) en lui faisant un retour.	Faire passer des tests de condition physique à des participants à un programme puis leur présenter les résultats.

3. Soutien social (3 BCTs)

3. Soutien social (Social support)				
3.1	Social support (unspecified)	Soutien social non-spécifique	Conseiller, arranger, ou fournir un soutien social, ou une récompense pour avoir effectué le comportement.	Aider une personne à identifier des personnes qui pourraient l'encourager à pratiquer de l'activité physique ou qui seraient susceptible de l'aider.
3.2	Social support (practical)	Soutien social (pratique)	Conseiller et aider la personne à identifier des pairs pouvant lui fournir une aide pratique (opérationnelle) concernant la réalisation du comportement.	Aider une personne à identifier des pairs qui pourrait l'aider de façon pratique à réaliser une activité physique, par exemple en co-voiturant ou en se prêtant du matériel.
3.3	Social support (emotional)	Soutien social (émotionnel)	Conseiller et aider la personne à identifier des pairs pouvant lui fournir une aide morale concernant la réalisation du comportement.	Aider une personne à identifier des pairs qui pourraient la soutenir moralement et l'encourager dans sa pratique d'activité physique.

4. Modification des connaissances (4 BCTs)

4. Modification des connaissances (Shaping knowledge)				
4.1	Instruction on how to perform a behavior	Instruction concernant la réalisation du comportement	Apprendre à la personne à réaliser un comportement.	Apprendre à la personne à s'échauffer avant une activité physique, à gérer son effort pendant une séance, ou encore à s'étirer spécifiquement certains muscles.
4.2	Information about antecedents	Information sur les déterminants / antécédents du comportement	Donner des informations sur les variables susceptibles d'influencer son comportement.	Expliquer à la personne quels sont les différents déterminants (cliniques, motivationnels, environnementaux, culturels) de l'activité physique et essayer d'identifier ceux qui lui correspondent.
4.3	Re-attribution	Changer les croyances sur le comportement et suggérer des explications alternatives	Identifier les croyances de la personne concernant les déterminants du comportement et suggérer d'autres explications.	Dans le cas où une personne rapporterait ne pas avoir le temps de faire de l'activité physique, l'aider à identifier que son manque de temps est peut-être un problème de gestion de ses priorités ou de motivation.
4.4	Behavioral experiments	Expériences comportementales	Aider la personne à tester elle-même des hypothèses en lien avec un changement de comportement, en collectant des informations et en l'aidant à les interpréter.	Mesurer sa tension artérielle avant et après une activité physique de type aérobie pour constater les effets de l'activité physique sur ce paramètre ; inciter la personne à fixer différents objectifs (marcher le midi <i>versus</i> le soir) et analyser quel objectif est le plus approprié pour elle.

5. Conséquences liées au comportement (6 BCTs)

5. Conséquences liées au comportement (Natural consequences)				
5.1	Information about health consequences	Informar sur les effets du comportement sur la santé	Donner des informations (écrites, verbales, visuelles) sur les effets de l'activité physique sur la santé.	Montrer des courbes tirées d'études scientifiques mettant en évidence les bienfaits de l'activité physique sur un paramètre, ou encore des témoignages de personnes ayant adopté une activité physique.
5.2	Salience of consequences	Mise en évidence des conséquences du comportement	Utiliser des méthodes spécifiquement construites pour insister sur les effets du comportement avec l'objectif que ces informations restent en mémoire.	Utiliser des chiffres clés, des images, slogans ou témoignages qui illustrent les effets favorables de l'activité physique sur la santé.
5.3	Information about social and environmental consequences	Informar sur les conséquences sociales et environnementales liées à la pratique du comportement	Donner des informations (écrites, verbales, visuelles) sur les conséquences sociales et environnementales liées au comportement.	Montrer que la pratique d'une activité physique peut être un vecteur de socialisation, de rencontres.
5.4	Monitoring of emotional consequences	Suivi des réponses émotionnelles liées au comportement	Inciter la personne à analyser les émotions ressenties après la pratique du comportement.	Inviter la personne à mettre en exergue les effets bénéfiques de l'activité physique sur le stress ou les sensations de fatigue juste après une séance.

6. Comparaison comportementale (3 BCTs)

6. Comparaison comportementale (Comparison of behaviour)				
6.1	Demonstration of the behavior	Mise en œuvre / démonstration du comportement	Montrer comment pratiquer le comportement, directement en personne, ou indirectement via des vidéos ou des photos explicatives.	Filmer des séances d'étirements ou de renforcement musculaire pour que la personne puisse pratiquer les exercices en autonomie.
6.2	Social comparison	Comparaison sociale	Porter attention au comportement d'autres personnes et comparer avec son propre comportement.	Inciter une personne à se comparer à d'autres individus étant physiquement plus actifs, ou au contraire moins actifs.
6.3	Information about others' approval	Information sur la perception sociale du comportement, l'approbation des autres	Donner des informations sur ce que d'autres personnes sont susceptibles de penser du comportement.	Mettre en évidence que la pratique d'une activité physique est socialement bien perçue.

7. Associations (8 BCTs)

7. Associations (Associations)				
7.1	Prompts / cues	Rappels, signal et incitations	Introduire des signaux dans l'environnement pour déclencher le comportement.	Mettre ses affaires de sport en évidence ; utiliser des post-its ou des images placées à des endroits stratégiques pour penser à son objectif d'activité physique.
7.2	Cue signalling reward	Rappel des récompenses	Utiliser un élément de l'environnement pour se rappeler une récompense en lien avec le comportement.	Mettre en évidence un objet faisant penser aux bénéfices qu'une personne peut attendre de l'activité physique (e.g., une photo).
7.3	Reduce prompts/cues	Réduction des rappels et incitations	Diminuer progressivement l'utilisation des signaux dans l'environnement.	Diminuer progressivement le nombre de signaux présents dans l'environnement (voir BCT #33) et susceptibles d'inciter à la pratique d'activité physique.
7.4	Remove access to the reward	Porter attention aux comportements « concurrentiels » / retirer l'accès aux récompenses	Aider la personne à identifier des situations où elle pourrait être tentée de s'engager dans un comportement concurrentiel / indésirable (e.g., sédentarité).	Inciter la personne à aller marcher directement après le travail plutôt que de repasser par chez elle, et ainsi éviter une tentation concurrentielle (e.g., regarder la télévision).

8. Répétition et substitution (7 BCTs)

8. Répétition et substitution (Repetition and substitution)				
8.1	Behavioral practice rehearsal /	Pratique du comportement et répétition	Inciter la mise en œuvre d'un comportement spécifique de façon répétée pour créer une habitude.	Inciter la personne pendant une semaine à systématiquement prendre les escaliers.
8.2	Behavior substitution	Substitution du comportement	Inciter à la substitution d'un comportement concurrentiel en le remplaçant par le comportement souhaité.	Inciter à remplacer une habitude de type sédentaire (regarder la télévision après manger) par une habitude liée à l'activité physique (faire une marche après manger).
8.3	Habit formation	Formation des habitudes	Inciter à adopter et pratiquer un comportement précis dans un contexte précis et de façon répétée.	Inciter la personne à répéter une série d'étirements à un moment spécifique chaque jour (e.g., au réveil).
8.4	Habit reversal	Changement des habitudes	Inciter à adopter et pratiquer un comportement précis dans un contexte précis et de façon répétée pour casser une « mauvaise » habitude.	Travailler spécifiquement sur une habitude à réduire, comme le fait de prendre systématiquement l'ascenseur au détriment des escaliers.

Les limites ?

- ▶ L'utilisation des techniques de changement de comportement ne se substitue pas à une bonne connaissance des **théories** et **modèles** du changement de comportement
- ▶ L'implémentation de ces techniques, peuvent être délivrées pendant une :
 - Dans un programme : QUAND ? COMBIEN de fois ?
 - Comment ? séance collective, en entretien individuel, via des outils digitaux (i.e., smartphones), ou d'autres supports ?
 - Où ? Au domicile ? En structure supervisée ?
- ▶ Peu de preuves scientifiques aujourd'hui concernant l'efficacité des interventions utilisant explicitement ces techniques pour promouvoir des changements de comportement.

Il appartient donc aux intervenants de développer des protocoles permettant d'attester l'efficacité de leur intervention

Où trouver l'outil ?

BLOG

<https://guillaumechevance.com>

The background of the slide features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green. These shapes are concentrated on the right side and bottom of the slide, creating a modern, layered effect. A thin, light gray line also extends from the bottom right towards the center.