

Les techniques de changements de comportement en pratique

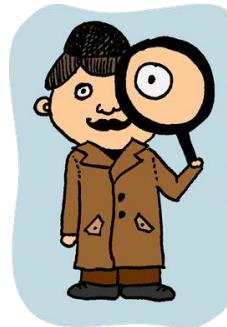
Programme de changement de comportement chez des personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques



La construction d'un programme

6 étapes : (Kok et al., 2016)

1^{ère} étape « Constatation »



La construction d'un programme

6 étapes : (Kok et al., 2016)

1^{ère} étape « Constatation »

2nd étape « Identification déterminant »



La construction d'un programme

6 étapes : (Kok et al., 2016)

1^{ère} étape « Constatation »

2nd étape « Identification déterminant »

3^{ème} étape « Sélection théorique »



La construction d'un programme

6 étapes : (Kok et al., 2016)

1^{ère} étape « Constatation »

2nd étape « Identification déterminant »

3^{ème} étape « Sélection théorique »

4^{ème} étape « Elaboration des séances »



La construction d'un programme

6 étapes : (Kok et al., 2016)

1^{ère} étape « Constatation »

2nd étape « Identification déterminant »

3^{ème} étape « Sélection théorique »

4^{ème} étape « Elaboration des séances »

5^{ème} étape « Planification »



La construction d'un programme

6 étapes : (Kok et al., 2016)

1^{ère} étape « Constatation »

2nd étape « Identification déterminant »

3^{ème} étape « Sélection théorique »

4^{ème} étape « Elaboration des séances »

5^{ème} étape « Planification »

6^{ème} étape « Évaluation intervention »



Le constat

Air + R association post-réhabilitation respiratoire



Peu de pratique physique en autonomie



Manque de motivation

(Danilack, Weston, Richardson, Mori, & Moy, 2014)

La problématique

Théorie de l'autodétermination Deci & Ryan

- ➡ Continuum d'autodétermination
- ➡ Besoins psychologiques fondamentaux

La problématique

Théorie de l'autodétermination Deci & Ryan

- ➡ Continuum d'autodétermination
- ➡ Besoins psychologiques fondamentaux

AP influencée via intervention motivationnelle (Altenburg et al., 2013 ; Bonsaksen et al., 2014)

- ➡ Besoin de compétence pertinence +++ (Belza et al. , 2001)

La problématique

Théorie de l'autodétermination Deci & Ryan

- ➡ Continuum d'autodétermination
- ➡ Besoins psychologiques fondamentaux

AP influencée via intervention motivationnelle (Altenburg et al., 2013 ; Bonsaksen et al., 2014)

- ➡ Besoin de compétence pertinence +++ (Belza et al., 2001)

BCT = techniques de changement de comportements référencées dans la littérature scientifique

Utilisation de BCT peut-elle impacter l'AP, la motivation et le besoin de compétence ?

La construction du programme

Taxonomie 93 BCT

(Michie 2013)



9 BCT sélectionnées

Le programme

		Techniques de changement de comportement								Total
		2.2	4.1	6.1	6.2	8.1	8.6	8.7	Autres	
Chaque séance		Séance n°1	x	x	x		x	x		5
✓ 1h30		Séance n°2	x	x	x		x	x		5
✓ 3 parties		Séance n°3				x	x		x	3
1) Présentation		Séance n°4	x	x	x		x	x		5
2) Situations		Séance n°5	x		x	x	x		x	5
3) Avis		Séance n°6				x	x			2
		Séance n°7	x		x	x	x		x	1.1 / 2.3
		Séance n°8	x		x	x	x		x	1.1 / 2.3
		Total	6	3	6	5	8	3	4	

Le programme

Exemple séance APA : *Séance n°1 « Renforcement musculaire avec objets du quotidien »*

Exemple d'exercices avec des objets du quotidien pour être actif (coussin, manche à balais, bouteille d'eau...)

5 BCT utilisées :

2.2 « Donner feedback sur le comportement »

4.1 « Donner des instructions sur la réalisation du comportement »

6.1 « Démontrer le comportement »

8.1 « La pratique du comportement par répétition »

8.6 « Généralisation du comportement »

Catégorie de BCT	BCT	Définition
2. Feedback et surveillance	2.2 Donner des feedbacks sur le comportement	<i>Donner des feedbacks informatifs ou évaluatifs sur la performance du comportement en fonction de critères spécifiques (fréquence, intensité et durée).</i>
4. Mise en forme de la connaissance	4.1 Donner des instructions sur la réalisation du comportement	<i>Conseiller la personne sur la manière à effectuer le comportement.</i>
6. Comparaison du comportement	6.1 Démontrer le comportement 6.2 La comparaison sociale	<i>Donner une simple observation de la réalisation du comportement directement ou indirectement afin que cela puisse inspirer les personnes. Inciter les personnes à se comparer les unes par rapport aux autres sur la réalisation du comportement.</i>
8. Répétition par substitution	8.1 La pratique du comportement par répétition 8.6 La généralisation du comportement 8.7 La tâche graduée	<i>Réaliser le comportement plusieurs fois hors de son contexte habituel afin de l'automatiser au fur et à mesure des répétitions. Donner des conseils pour réaliser le comportement cible dans d'autres situations que celles où il est déjà exécuté habituellement. Définir un niveau de difficulté facilement atteignable pour effectuer le comportement. Cette difficulté est augmentée au fur et à mesure de l'atteinte du comportement.</i>

Le programme

Exemple séance EPS : *Séance n°3 « échange les uns et les autres sur leurs pratiques »*

Différents thèmes abordés :

- Leur pratique en-dehors
- Leurs motivations
- Conseils et astuces partagés

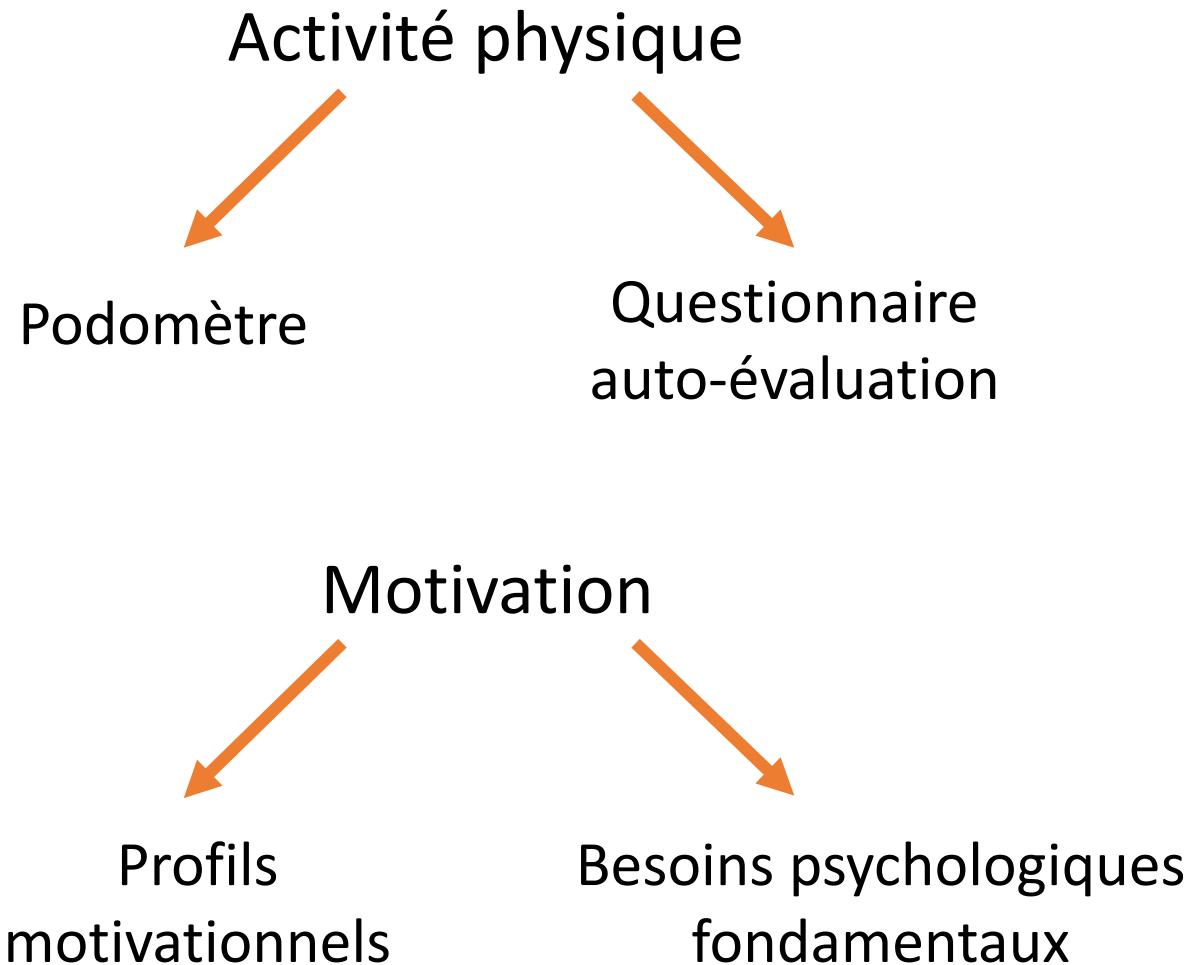
3 BCT utilisées :

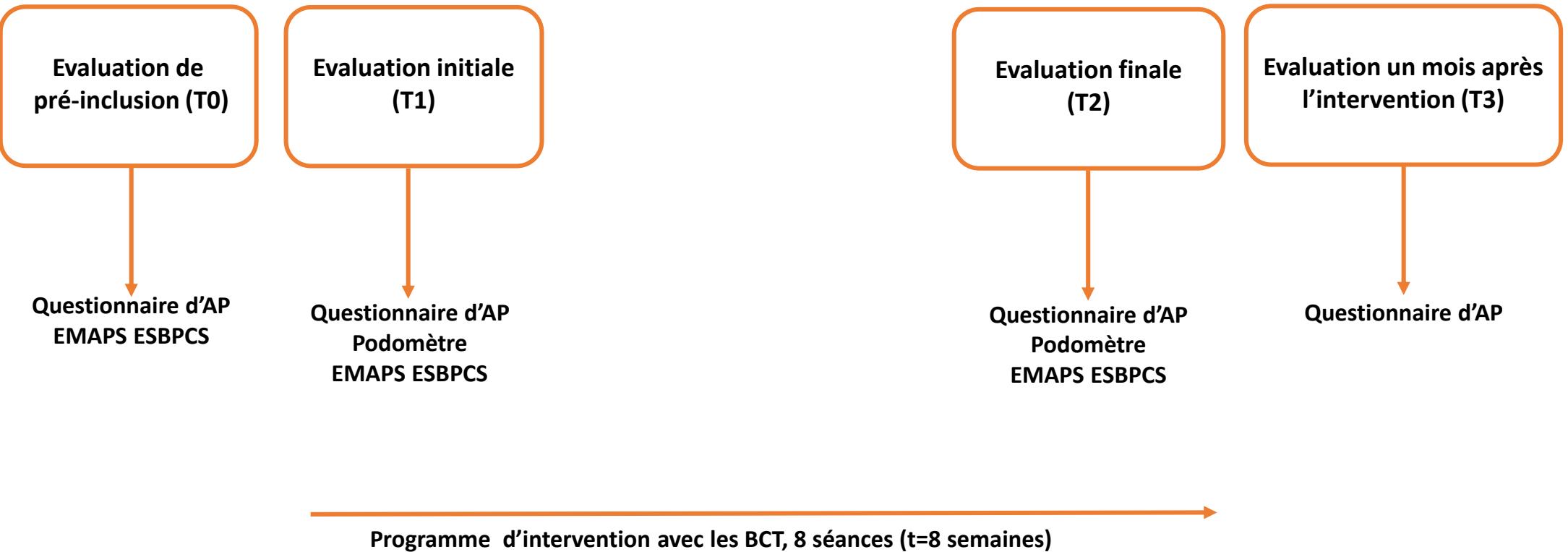
6.2 La comparaison sociale

8.6 La généralisation du comportement

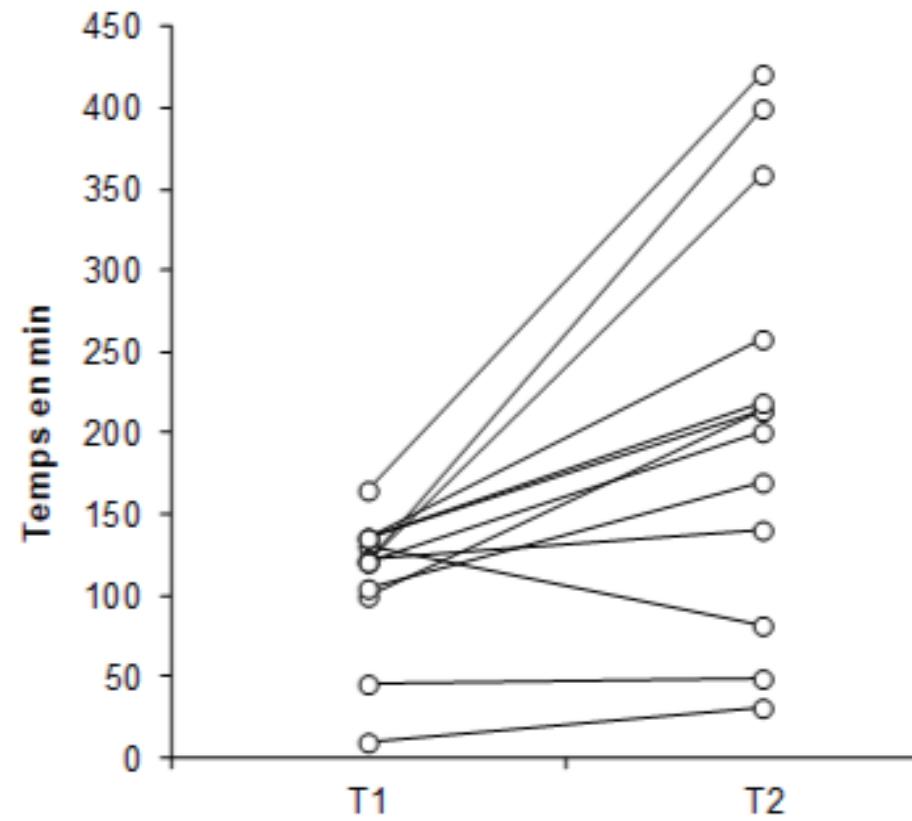
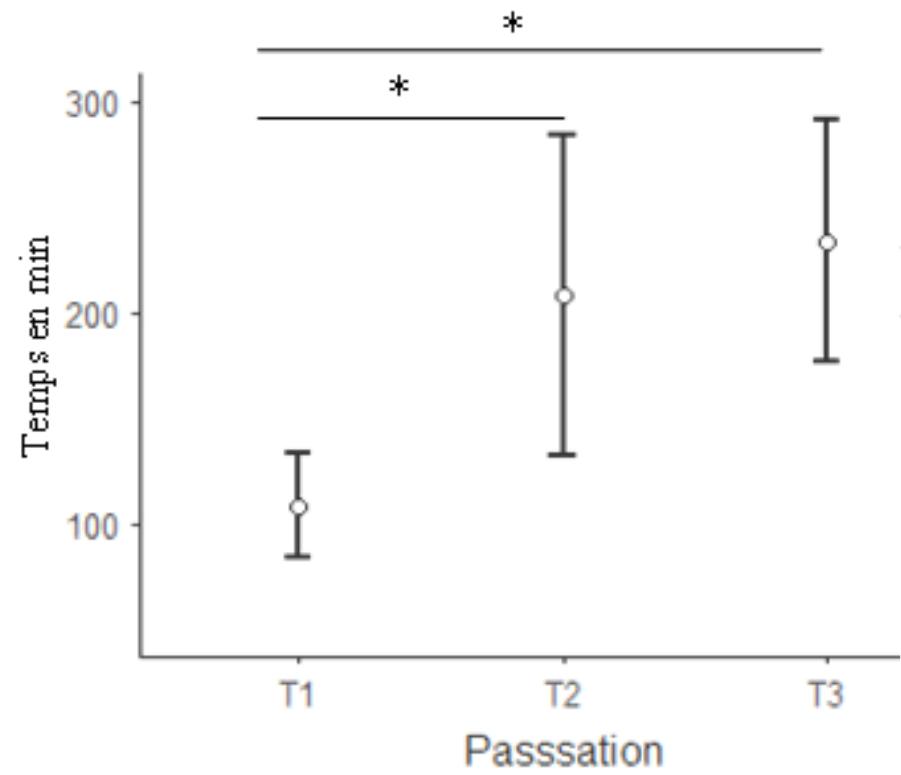
8.7 La tâche graduée

Evaluation





Les résultats



Conclusion

Utilisation de BCT peut-elle impacter l'AP, la motivation et le besoin de compétence ?

A large green rectangular graphic containing the word "Oui!" in white, bold, sans-serif font. The exclamation mark is slightly taller than the letter "i".

Activité Physique

A large orange rectangular graphic containing the word "Non!" in white, bold, sans-serif font. The exclamation mark is slightly taller than the letter "n".

Motivation

Besoin de compétence

Sur le terrain



X Compréhensible

X Applicable



✓ Possible

✓ Structurable

✓ Réutilisable

Merci de votre attention



Les techniques de changements de comportement en pratique

Programme de changement de comportement chez des personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques

