

Les techniques de changements de comportement en pratique

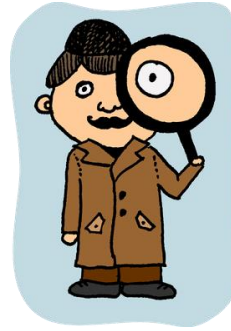
Programme de changement de comportement chez des personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques



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

Chaque séance

✓ 1h30

✓ 3 parties

1) Présentation

2) Situations

3) Avis

	Techniques de changement de comportement								Total
	2.2	4.1	6.1	6.2	8.1	8.6	8.7	Autres	
Séance n°1	X	X	X		X	X			5
Séance n°2	X	X	X		X	X			5
Séance n°3				X	X		X		3
Séance n°4	X	X	X		X	X			5
Séance n°5	X		X	X	X		X		5
Séance n°6				X	X				2
Séance n°7	X		X	X	X		X	1.1 / 2.3	7
Séance n°8	X		X	X	X		X	1.1 / 2.3	7
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	<i>Donner une simple observation de la réalisation du comportement directement ou indirectement afin que cela puisse inspirer les personnes.</i>
	6.2 La comparaison sociale	<i>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	<i>Réaliser le comportement plusieurs fois hors de son contexte habituel afin de l'automatiser au fur et à mesure des répétitions.</i>
	8.6 La généralisation du comportement	<i>Donner des conseils pour réaliser le comportement cible dans d'autres situations que celles où il est déjà exécuté habituellement.</i>
	8.7 La tâche graduée	<i>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

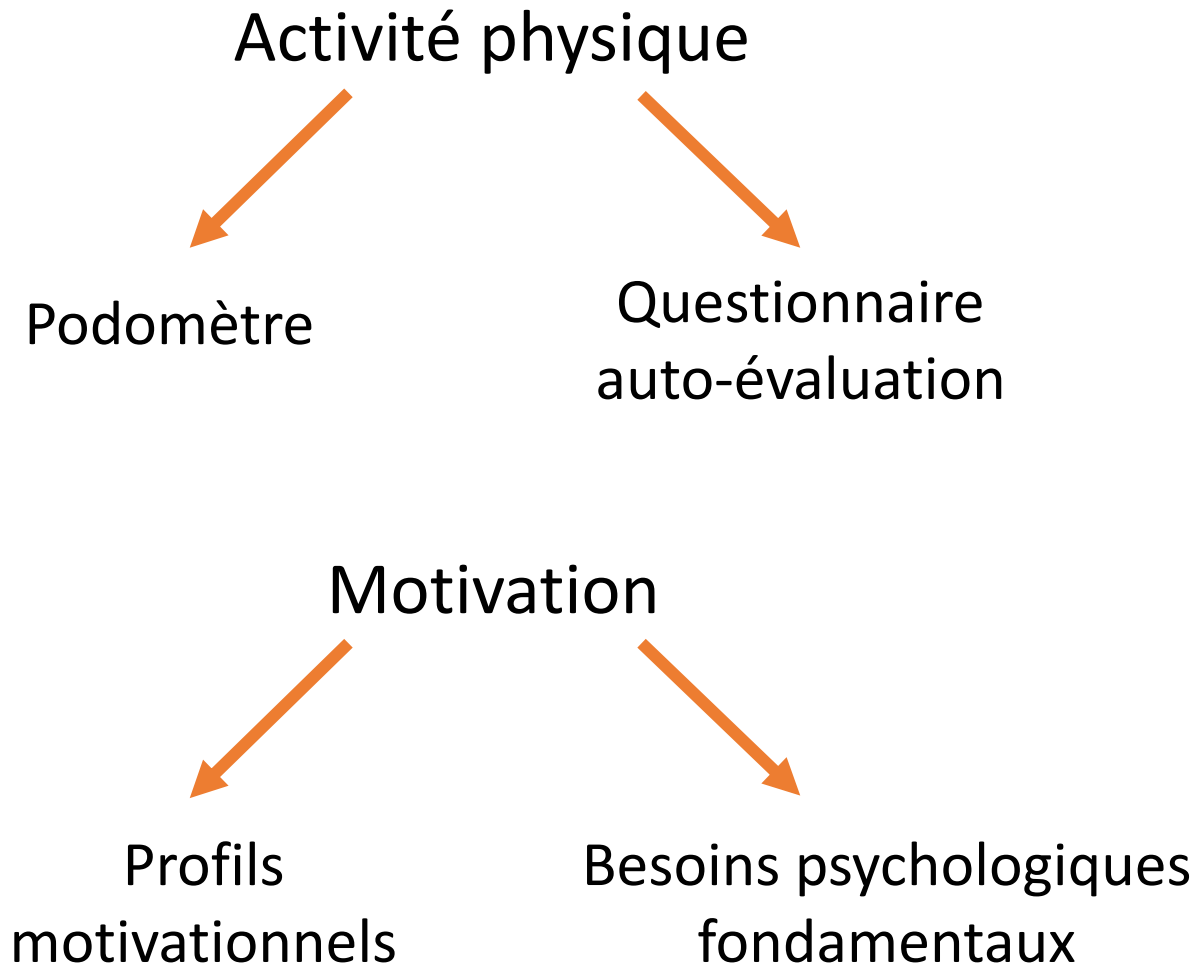
3 BCT utilisées :

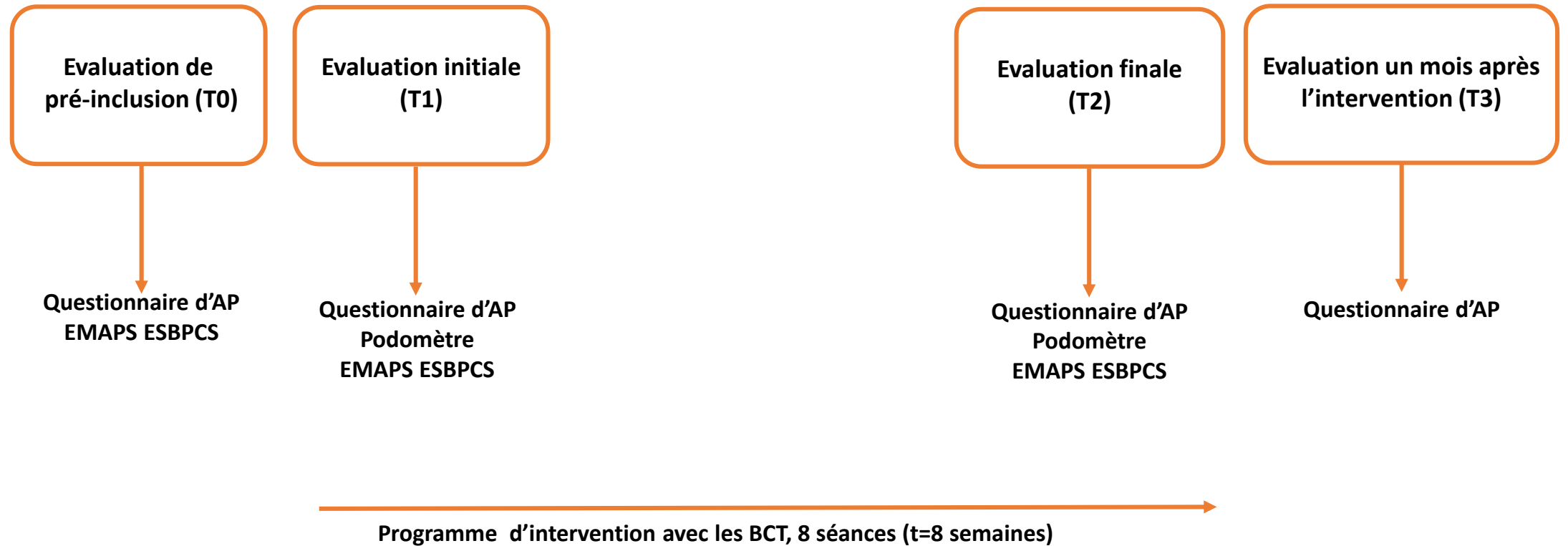
6.2 La comparaison sociale

8.6 La généralisation du comportement

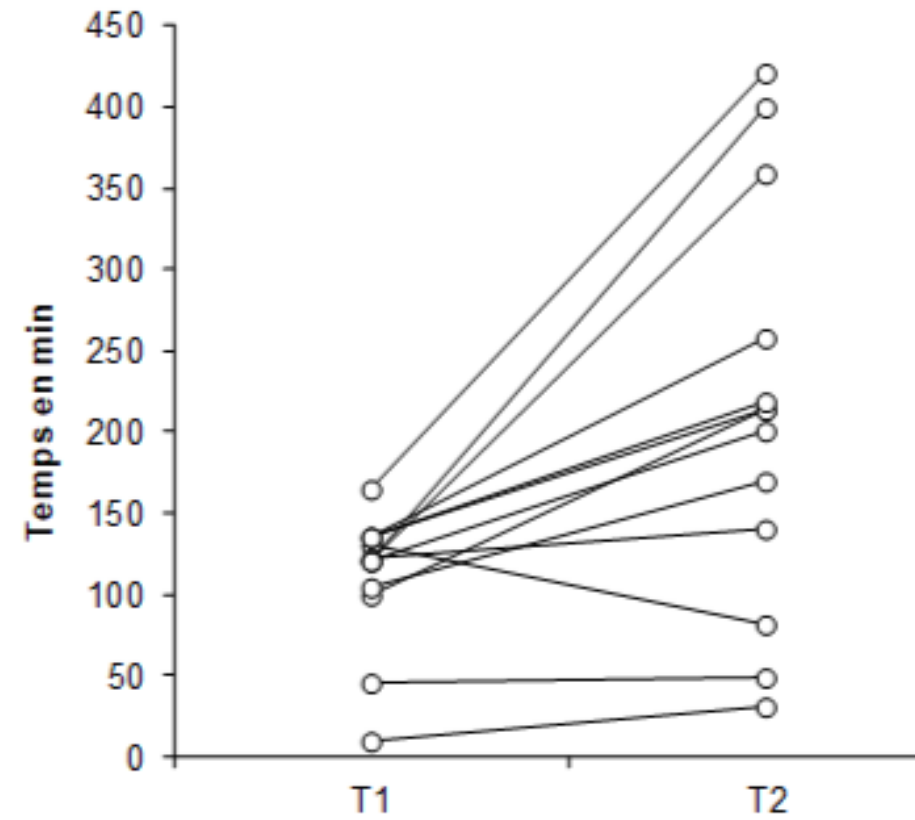
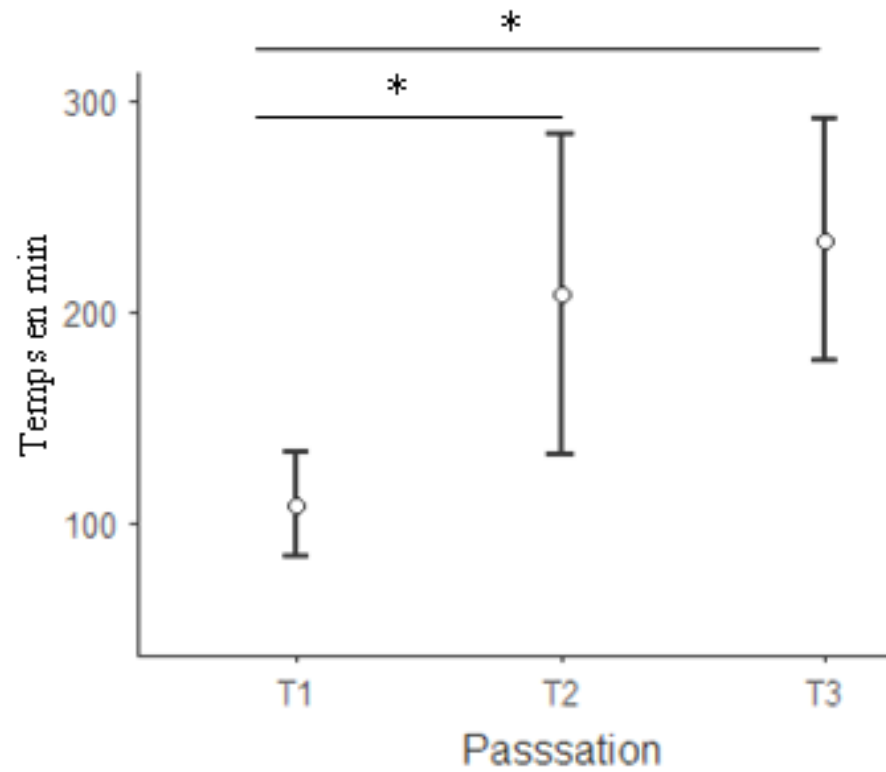
8.7 La tâche graduée

Evaluation





Les résultats



Conclusion

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

Oui!

Activité Physique

Non!

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

