



UE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

Licence 2 SPS PARCOURS ACCOMPAGNEMENT

Sébastien Kuss

sebastien.kuss@univ-lyon1.fr

Doctorant en psychologie de la santé / de la personnalité

Sujet de thèse : Relations entre les traits de personnalité et l'état de santé chez des personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques

- 1) Approche « vie entière »
- 2) En réadaptation respiratoire

Rôle de la personnalité dans les comportements de santé (adoption, maintien, abandon)



Et vous ?

Nom / prénom ?

Projet professionnel ?

OBJECTIFS DE CETTE UE

- **Développer les connaissances portant sur les facteurs psychologiques associés aux changements de comportements auprès de populations ordinaires et cliniques**
- **Approfondissement des stratégies psychologiques et technologiques visant à modifier les comportements de santé**
- **Utilisation et interprétation des échelles de mesure des déterminants psychologiques des comportements de santé**

Temps de réflexion

Quelle peut être l'utilité d'avoir des connaissances sur le changement de comportement en tant que futur-e professionnel-le dans le domaine de la santé ?

Programme de l'UE

1. Psychologie sociale et santé

1.1 Les déterminants des comportements de Santé

1.2 Les modèles sociocognitifs des comportements de santé et les techniques de changement de comportement

1.3 Stress, Coping et réduction du stress

1.4 Les stratégies de comparaison sociale comme stratégie de coping

2. Changement de comportement par la thérapie

2.1 Un exemple de Thérapie visant un changement : La Thérapie des Schémas de Jeffrey Young

2.2 Les Thérapies Cognitives et Comportementales

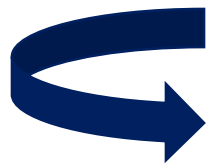
3. Comment conseiller en tant que professionnel de santé

Intervenants de l'UE

Eric Chabanat, MCF
Sébastien Kuss, Doctorant

Mon intervention (12h)

Lundi	13 octobre	13h-17h	4h CM-TD	Introduction + Synthèse des théories sociales cognitives
Lundi	20 octobre	08h-12h	4h CM-TD	Modèle transthéorique + Techniques de changement de comportement
Lundi	03 novembre	08h-12h	4h CM-TD	Techniques de changement de comportement



- Identification des déterminants sociocognitifs des comportements de santé
- Application des théories sociales cognitives à la prédiction de divers comportements de santé
- Découverte des outils de mesure
- Introduction aux techniques de changement de comportement

EVALUATION

Date : ??

Durée : 1h30

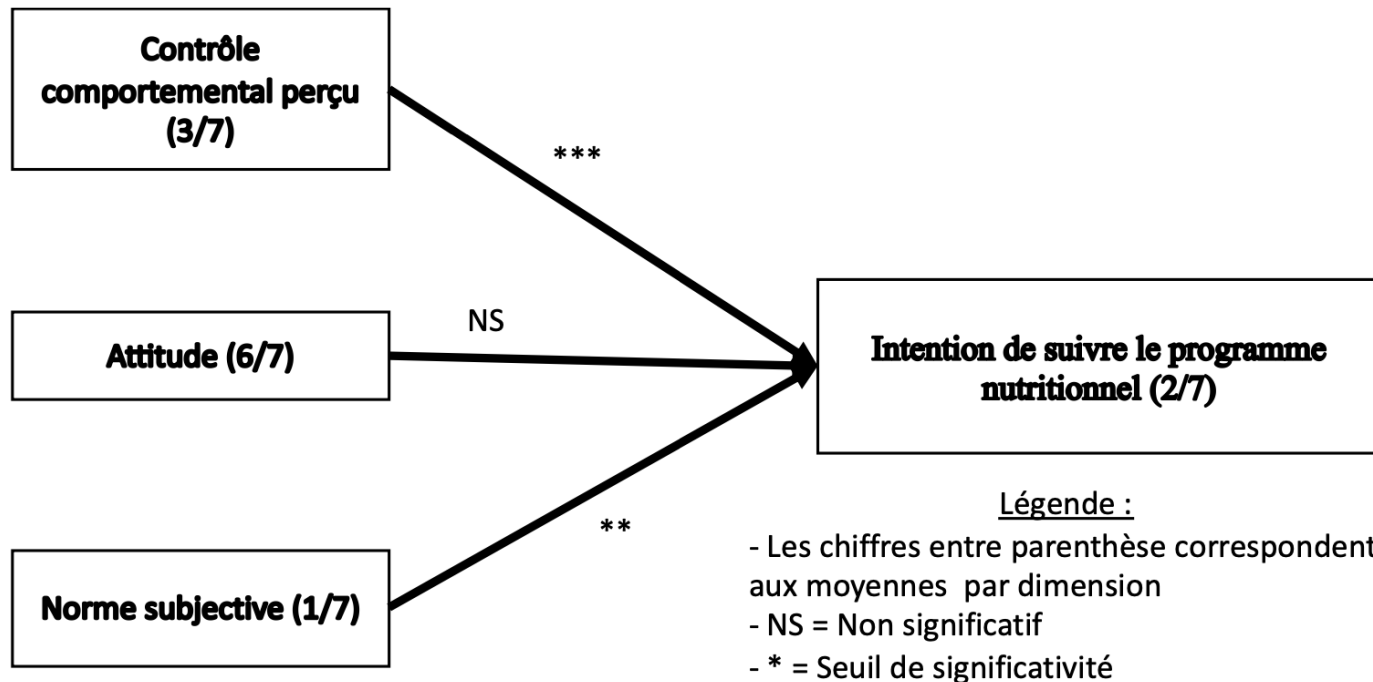
Modalités : Questions à réponse ouverte courte (QROC)
Aucun document autorisé

Contenus : - EC : à voir avec lui

- SK : 3 questions portant sur les théories sociales cognitives vues en cours
et sur les techniques de changement de comportement.

EVALUATION

En tant que cadre de santé, vous accueillez une personne en situation d'obésité au centre intégré de l'obésité des Hospices civils de Lyon. Lors de votre premier entretien, cette personne vous indique qu'elle souhaite bénéficier d'une chirurgie bariatrique mais est réticence à l'idée de suivre un programme nutritionnel. Afin de mieux comprendre les raisons qui amènent cette personne à ne pas vouloir suivre ce programme, vous lui faites passer une batterie de tests. Voici ces résultats :



- 1) Identifier et définir les variables
- 2) Expliquer les résultats
- 3) Proposer des pistes d'intervention courtes en vous aidant des techniques de changement de comportement

INTRODUCTION GÉNÉRALE

FACTEURS BIOLOGIQUES ET GÉNÉTIQUES

Hérédité
Patrimoine génétique
Âge
Sexe

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Pollution
Qualité de l'air et de l'eau
Exposition aux risques professionnels
Education
Milieu et mode de vie

ÉTAT DE SANTÉ

FACTEURS COMPORTEMENTAUX

Loisirs
Alimentation
Addiction
Habitudes de vie
Profession

FACTEURS EN LIEN AVEC LE SYSTÈME DE SANTÉ

Accès aux soins
Qualité des soins
Développement de la prévention
Observance

INTRODUCTION GÉNÉRALE

FACTEURS COMMUNAUTAIRES



FACTEURS ORGANISATIONNELS



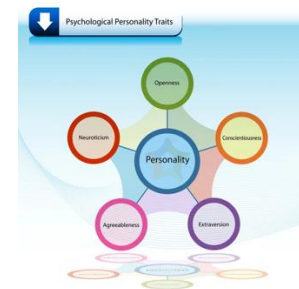
COMPOTEMENTS DE SANTÉ

Action faite par un individu et ayant une influence positive ou négative sur sa santé (Godin, 2012)

FACTEURS POLITIQUES



FACTEURS INDIVIDUELS

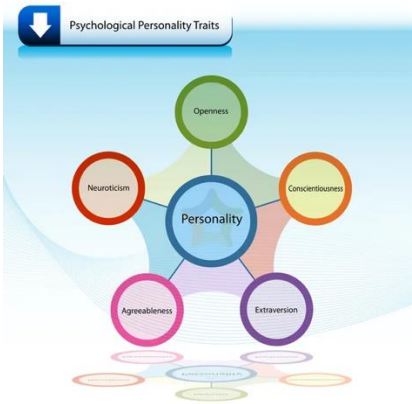


INTRODUCTION GÉNÉRALE

INTRODUCTION GÉNÉRALE

INTRODUCTION GÉNÉRALE

FACTEURS INDIVIDUELS



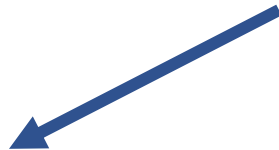
APPORT DE LA PSYCHOLOGIE (Shankland & Lamboy, 2011)

1. COMPRÉHENSION DES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES IMPLIQUÉS DANS L'ADOPTION DES COMPORTEMENTS DE SANTÉ
2. CONCEPTION ET VALIDATION DE MODÈLES THÉORIQUES
3. CONCEPTION D'INTERVENTIONS BASÉES SUR CES MODÈLES ET ÉVALUATION STANDARDISÉE DE CELLES-CI

INTRODUCTION GÉNÉRALE



APPROCHE SOCIALE COGNITIVE



L'état de santé dépend des comportements adoptés au quotidien



Perceptions et croyances sont déterminantes dans l'adoption des comportements

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Temps de réflexion

Chacun pense à un comportement qu'il souhaite changer OU qu'il trouve négatif pour lui mais qu'il ne souhaite pas forcément changer



1) Lister les facilitateurs et/ou les freins pour changer ce comportement

2) Lister les choses qui pourraient vous amener à changer ce comportement

INTRODUCTION GÉNÉRALE



RTL INFO ENSEIGNEMENT AUGMENTATION DE 38% DES ABSENCES DANS LES ECOLES

Introduction aux théories sociales cognitives



Introduction aux théories sociales cognitives

**83 cadres théoriques et plus de 1000 construits associés
(Michie, 2014)**



Théorie Sociale
Cognitive (TSC,
Bandura, 1986)

Théorie du
Comportement
Planifié (TCP,
Ajzen, 1991)

Approche du
Processus d'Action
en Faveur de la
Santé (HAPA,
Schwarzer, 1992)

Modèle
TransThéorique
(TTM, DiClemente &
Prochaska, 1982)

Théorie de
l'Audodétermination
(TAD, Deci & Ryan,
1985)

Modèle basé sur le
contrôle d'action
multiprocessus (M-
PAC, Rhodes et al.,
2017)

**Difficile de choisir sur des critères objectifs une
théorie plus qu'une autre**

Introduction aux théories sociales cognitives

Indicateur de la volonté à essayer et de l'effort que l'on est prêt à consentir pour se comporter d'une certaine façon (Ajzen, 1991)

Formation des intentions

Passage des intentions à l'action

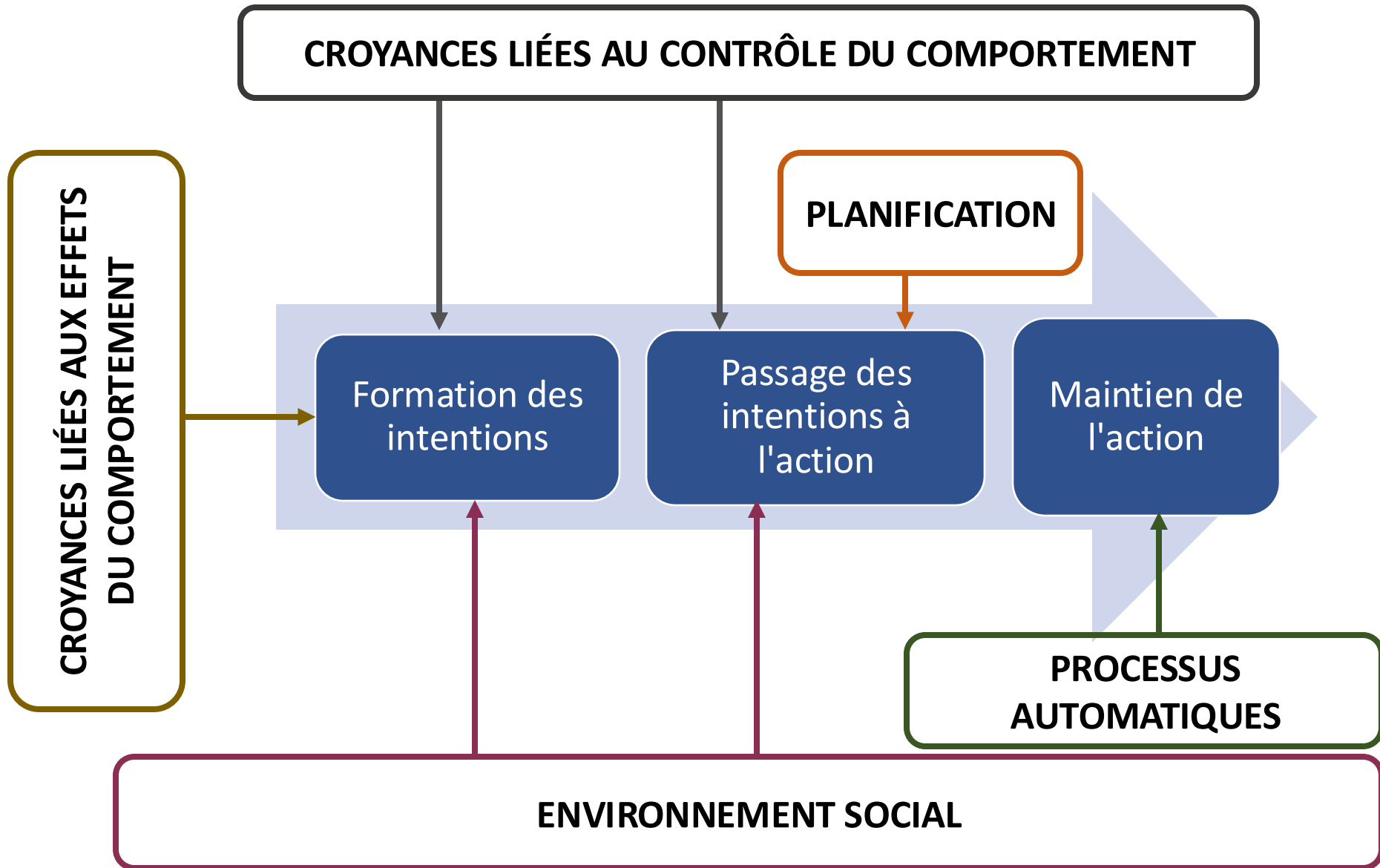
Maintien du comportement pendant plusieurs semaines ou mois et rechute peu probable (Prochaska, 1982)

Maintien du comportement

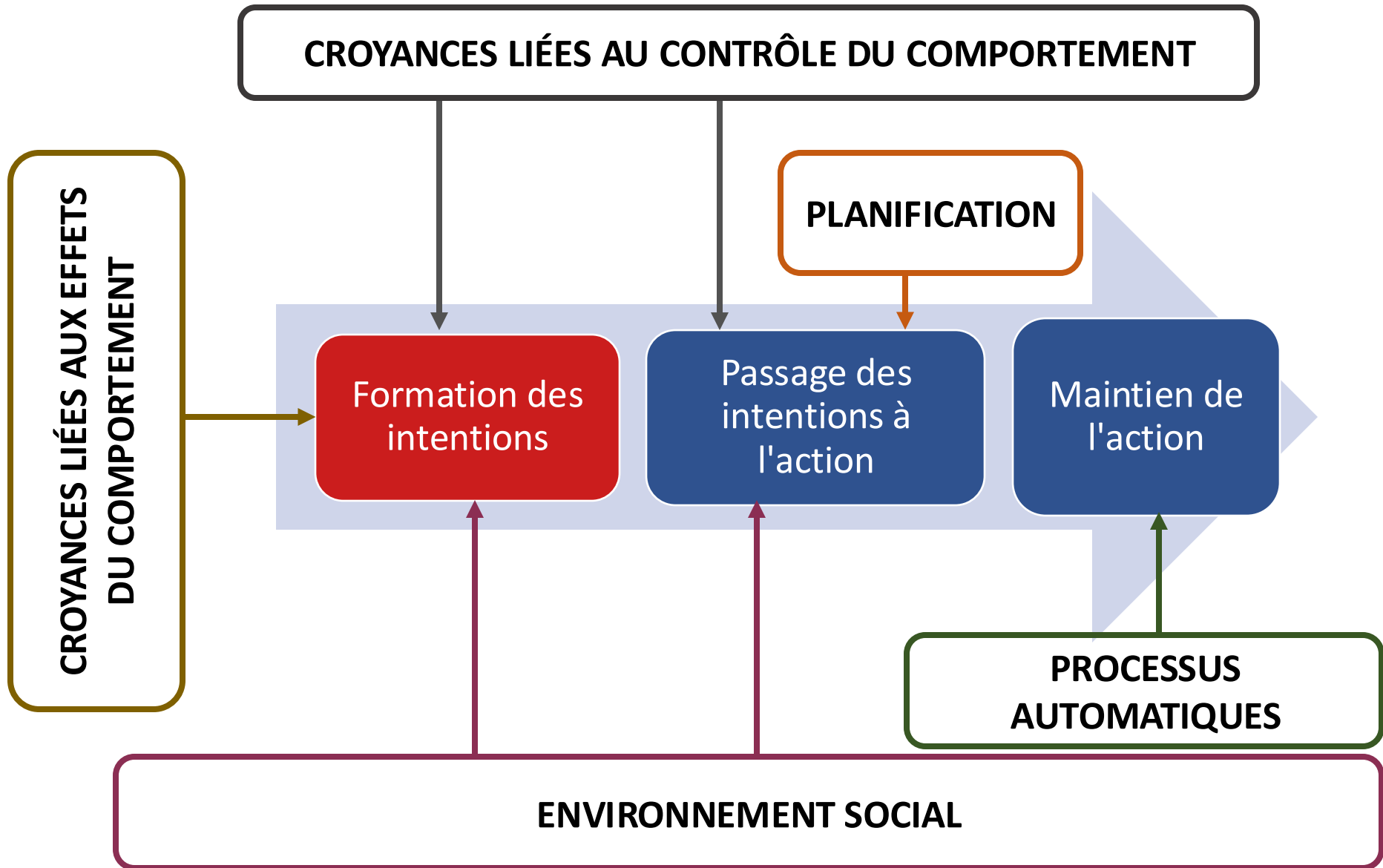
Modification d'une action et d'une façon de se comporter (Ajzen & Fishbein, 1980)

UNE DIMENSION TEMPORELLE

Introduction aux théories sociales cognitives



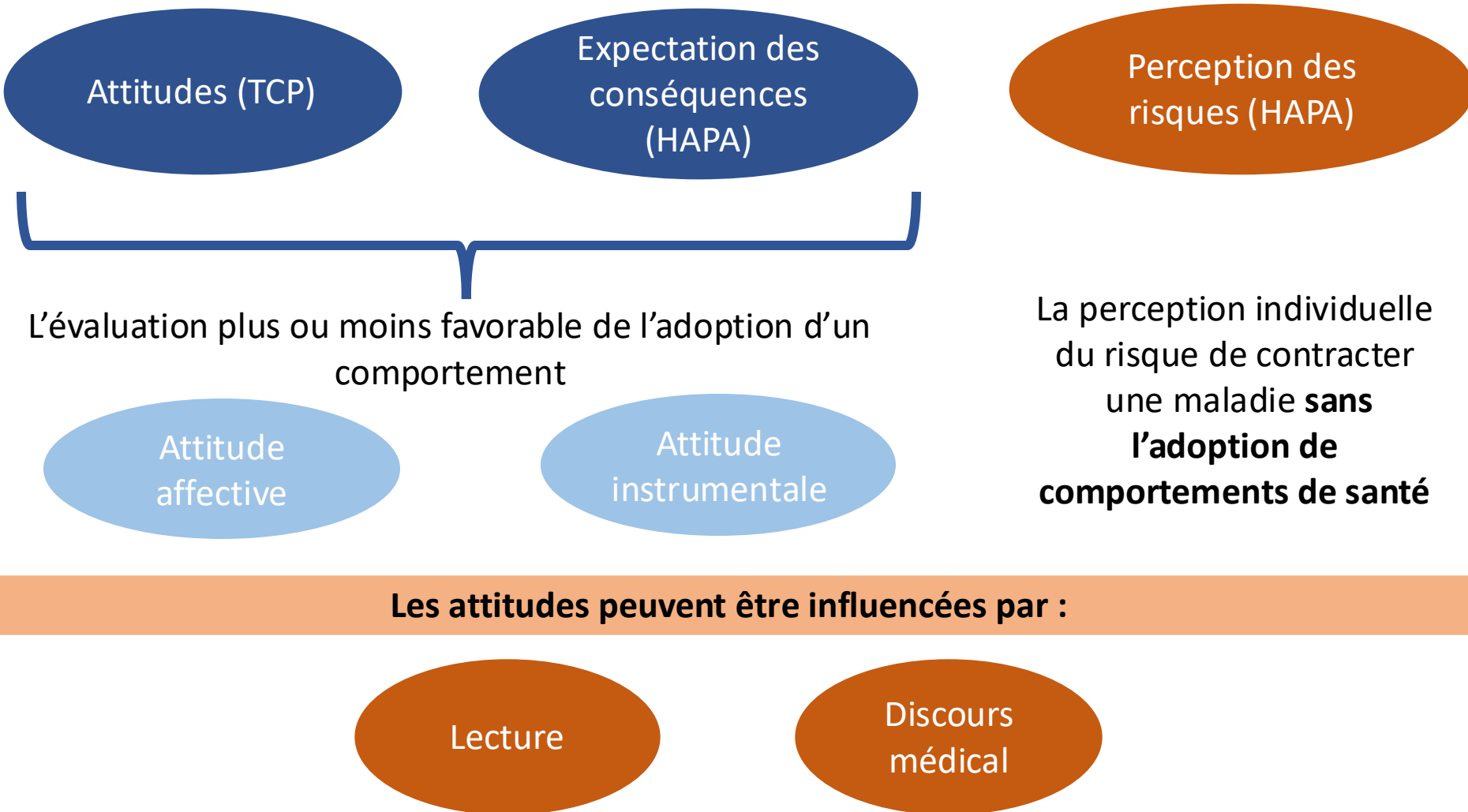
Introduction aux théories sociales cognitives



LA FORMATION DES INTENTIONS

1. LES CROYANCES LIÉES AUX EFFETS DU COMPORTEMENT

Croyances de la personne quant aux effets anticipés de l'adoption du comportement



LA FORMATION DES INTENTIONS

2. LES CROYANCES LIÉES AU CONTRÔLE DU COMPORTEMENT

Croyances en ses capacités à adopter le comportement dans l'absolu ou en fonction des circonstances

Sentiment d'efficacité
personnelle (HAPA,
TTM)

Contrôle
comportemental
perçu (TCP)

La confiance que l'individu éprouve en sa capacité de modifier ses comportements
(Levesque, 1998)

Le sentiment d'efficacité personnelle peut être influencé par :

Expérience
de maîtrise

Vicariance

Persuasion
verbale

Ressenti
des états

LA FORMATION DES INTENTIONS

3. L'ENVIRONNEMENT SOCIAL

Croyances de la personne quant aux attentes, aux comportements, au soutien apporté par les autrui significatifs et sa motivation à s'y conformer

Normes subjectives
(TCP)

La perception de l'individu quant à la pression des personnes importantes pour lui face à l'adoption du comportement

Soutien social
(TSC, TTM)

Aide effective apportée à un individu par son entourage

Les normes subjectives peuvent être influencées par :

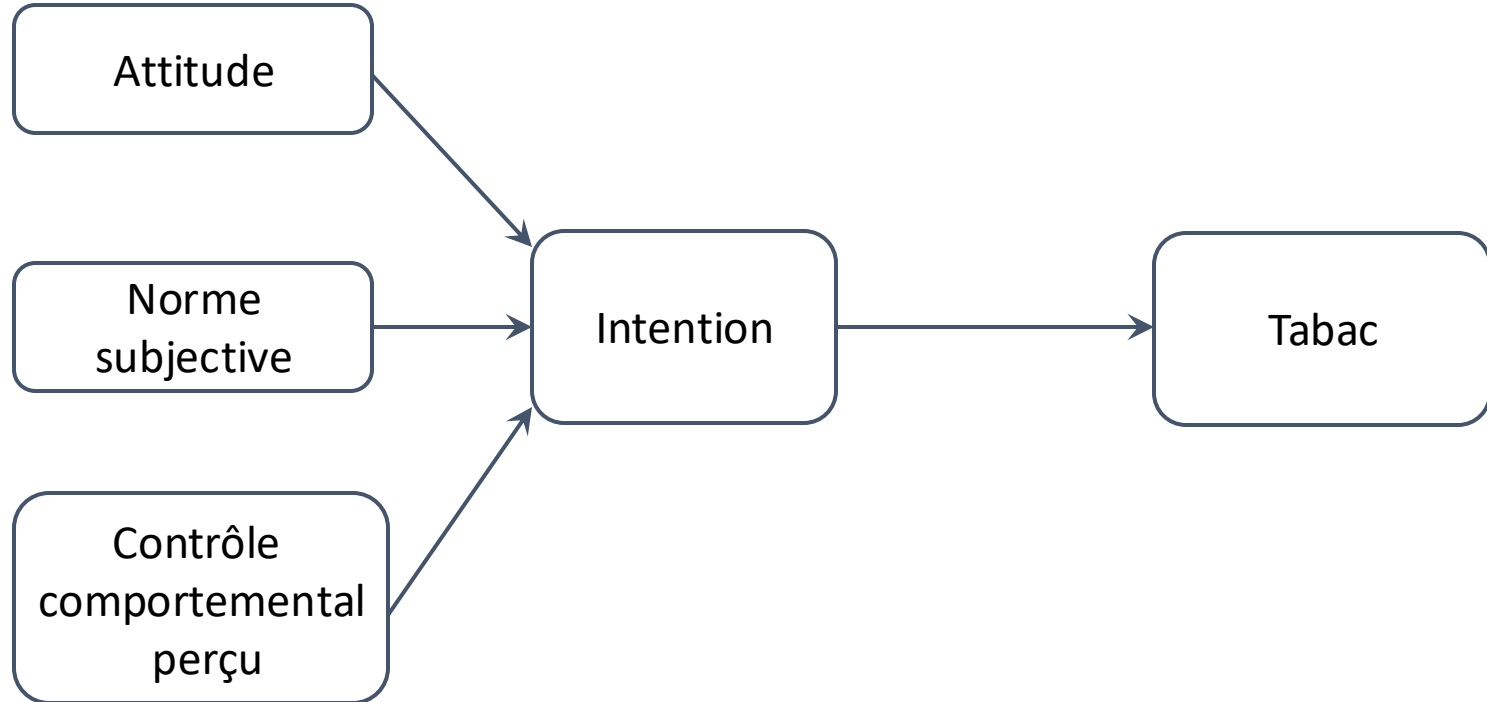
Conseiller la
personne

Identification des
pairs pour fournir
une aide morale

LA FORMATION DES INTENTIONS

Predictors of smoking cessation in Taiwan using the theory of planned behavior
(Tseng et al., 2017) in Psychology, Health & Medicine

Objectif de l'étude : Explorer les facteurs prédisant l'intention d'arrêter de fumer et l'arrêt du tabac à 6 mois en utilisant la théorie du comportement planifié.



La Théorie du Comportement Planifié (Ajzen, 1991)

LA FORMATION DES INTENTIONS

Predictors of smoking cessation in Taiwan using the theory of planned behavior (Tseng et al., 2017) in Psychology, Health & Medicine

Population : 145 fumeurs, inscrits dans un programme d'aide au sevrage tabagique, ont rempli un questionnaire sur les différentes variables de la TCP et leur consommation de tabac à 6 mois.



Temps 1

Temps 2 (+ 6mois)

Au cours des 6 prochains mois, j'ai l'intention d'arrêter de fumer

Je pense qu'arrêter de fumer au cours des 6 prochains mois serait une bonne chose pour moi

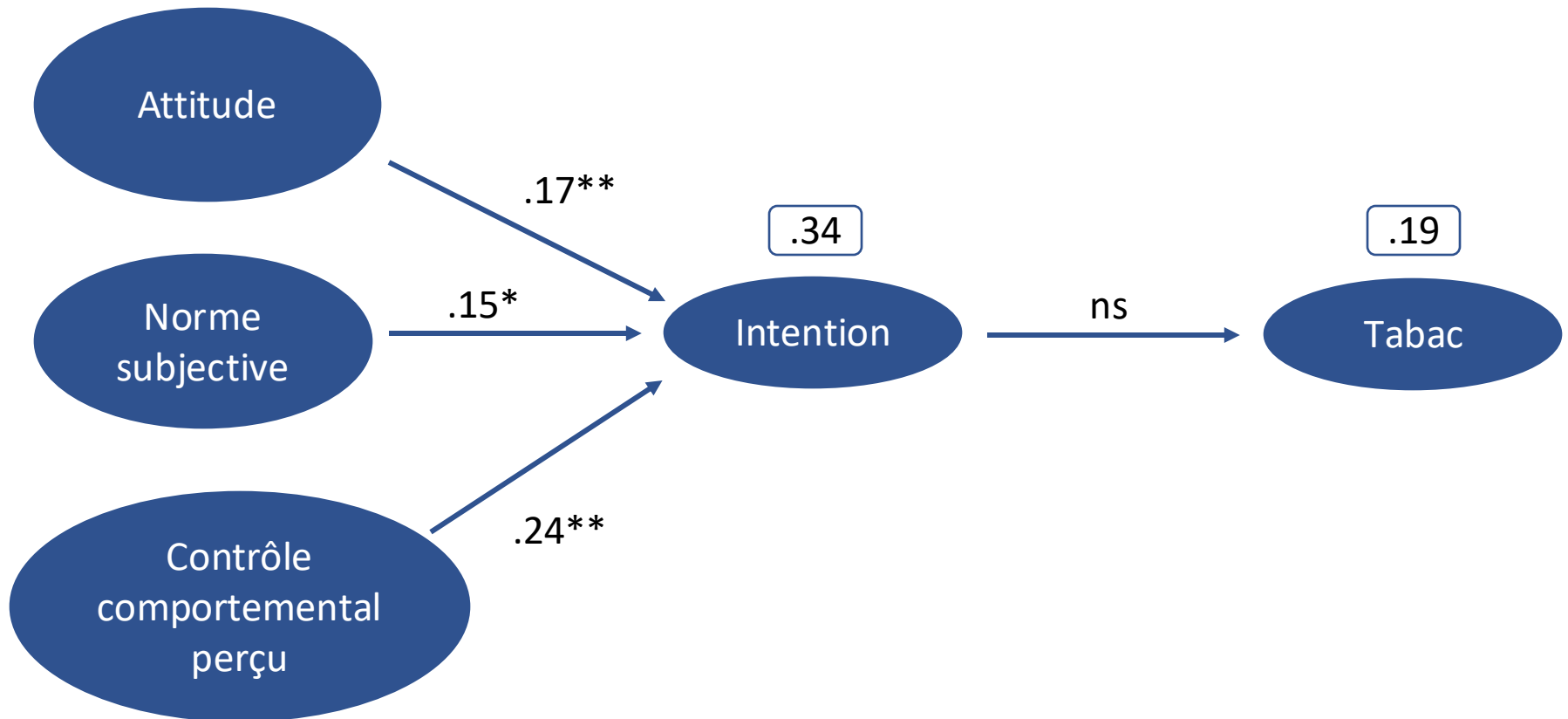
Les personnes qui comptent pour moi n'approuveraient pas si, au cours des 6 prochains mois, je continuais à fumer

Au cours des 6 prochains mois, il serait facile pour moi d'arrêter de fumer

LA FORMATION DES INTENTIONS

Predictors of smoking cessation in Taiwan using the theory of planned behavior
(Tseng et al., 2017) in Psychology, Health & Medicine

Résultats :



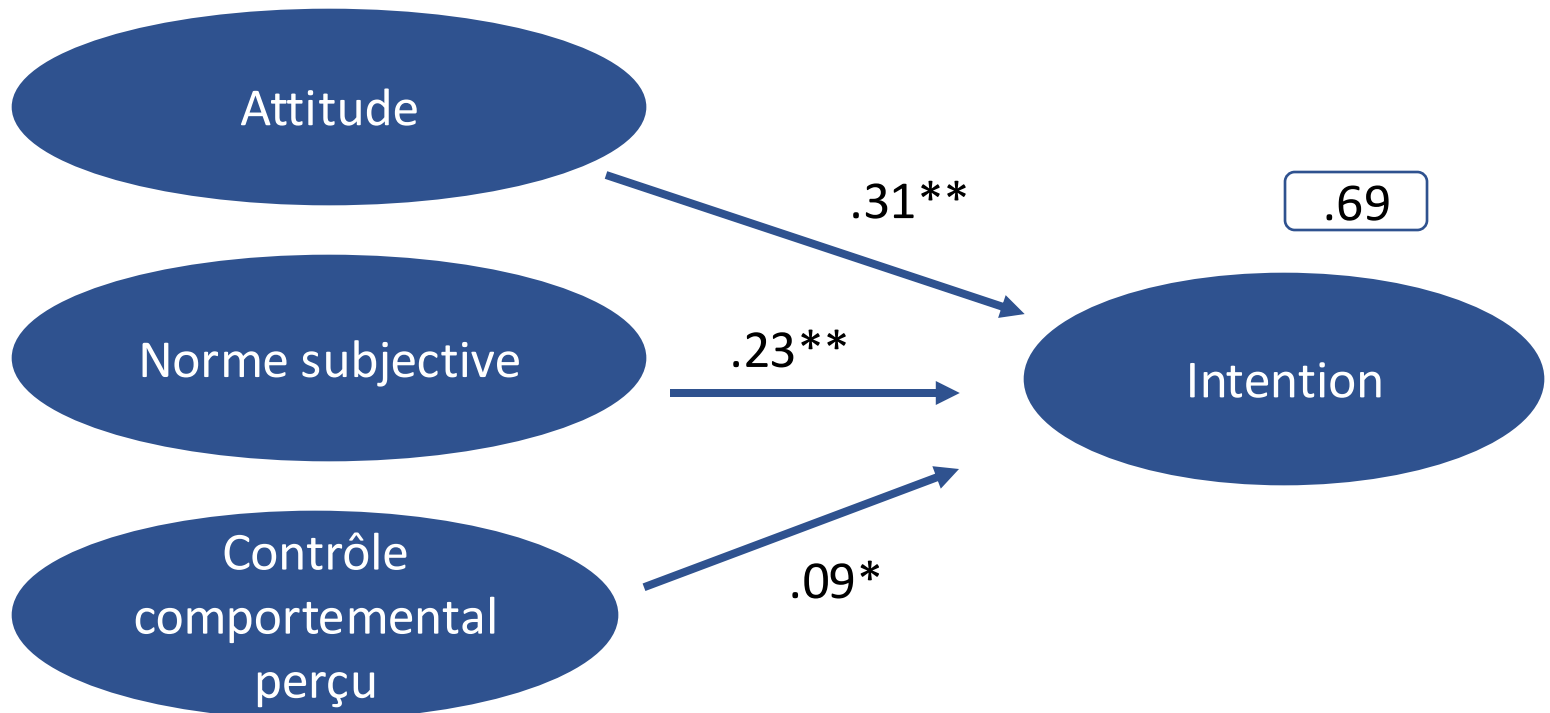
LA FORMATION DES INTENTIONS

COVID-19 Vaccination Intentions: The Theory of Planned Behavior, Optimistic Bias, and Anticipated Regret (Wolff, 2021) in Frontiers in Psychology

Objectif de l'étude : Examiner les intentions de se faire vacciner contre le COVID-19 et ses prédicteurs, en appliquant la théorie du comportement planifié

Population : 1003 Norvégiens (49.5% de femmes, Mage= 49.9) remplissent un questionnaire en ligne mesurant les variables de la TPB

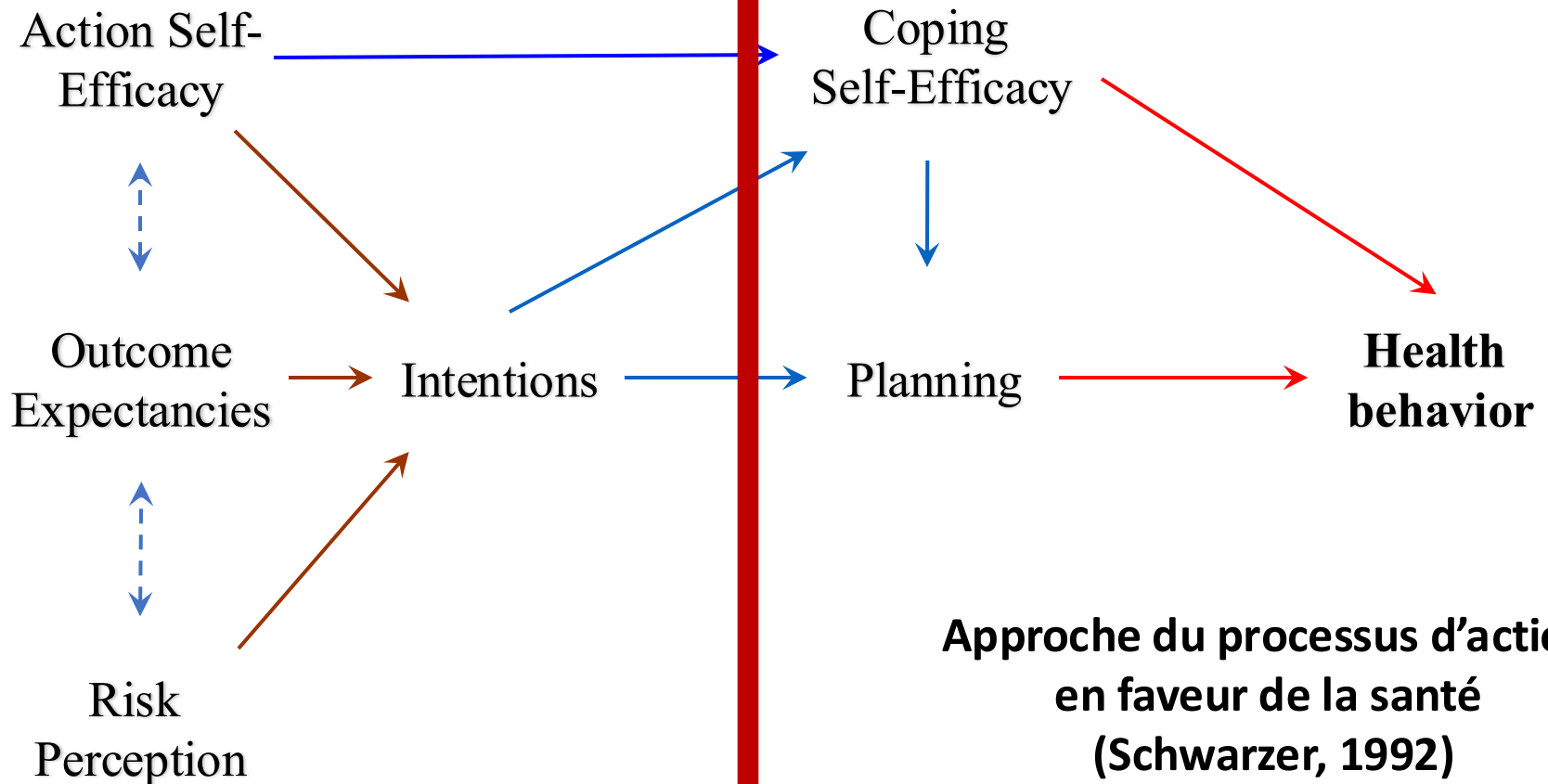
Résultats :



LA FORMATION DES INTENTIONS

Social cognitive determinants of physical activity among retired older individuals:
An application of the health action process approach (Caudroit et al., 2011) in
British Journal of Health Psychology

Objectif de l'étude : Appliquer le modèle du HAPA dans la prédiction de l'AP de loisirs chez des personnes âgées



LA FORMATION DES INTENTIONS

Social cognitive determinants of physical activity among retired older individuals:
An application of the health action process approach (Caudroit et al., 2011) in
British Journal of Health Psychology

Population : 120 individus (79 f et 41 h ; Mâge= 65 ans; SD= 5.63) ont complété un questionnaire à 2 temps de passation



+ 4 mois)



Temps 0

Temps 1

Si je pratique une activité physique régulière, mon taux de cholestérol diminuera

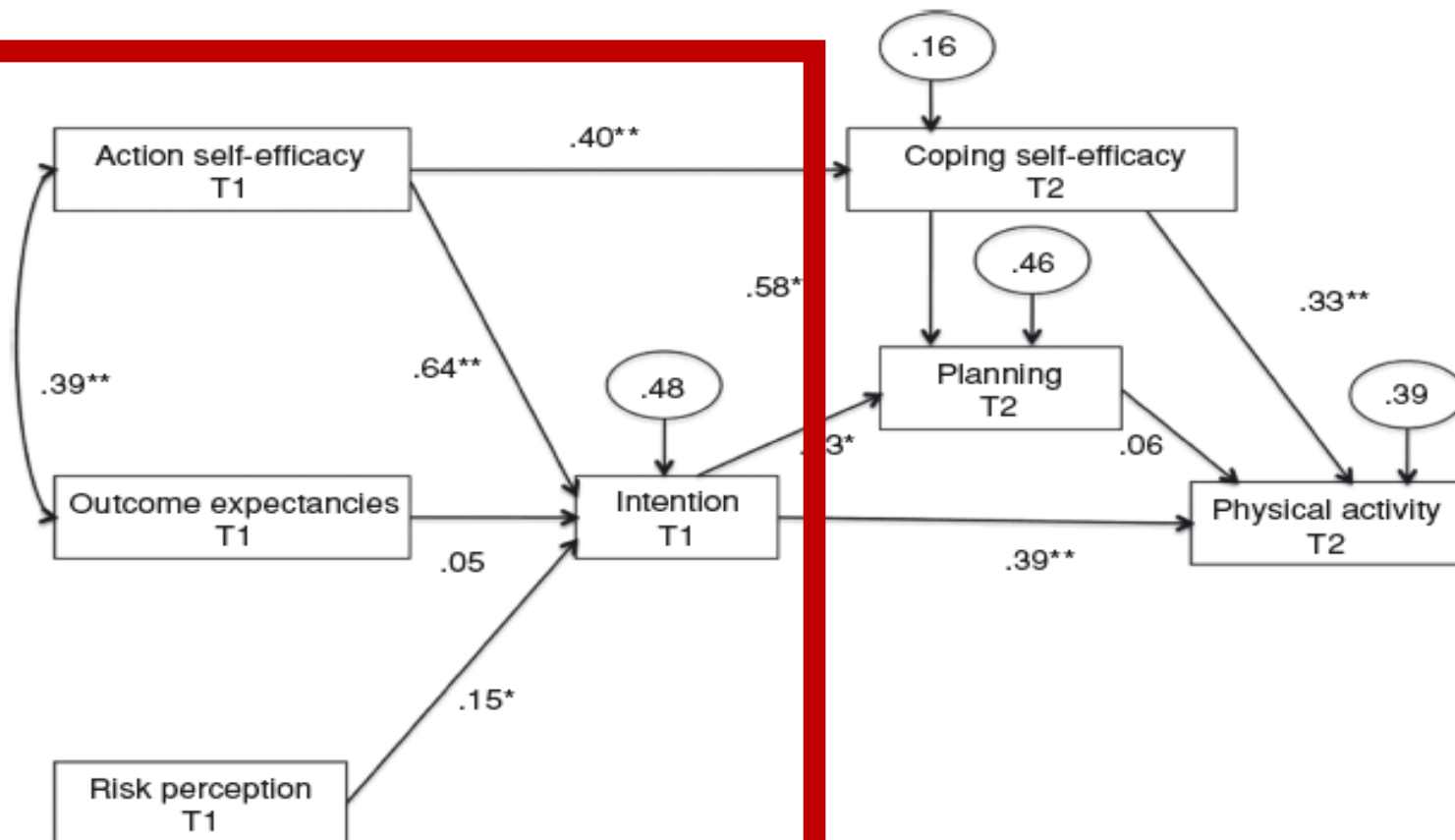
Je me sens capable de pratiquer une activité physique une fois par semaine durant les prochains mois

Selon vous, sans la pratique d'une activité physique régulière, quelles sont les probabilités que vous souffriez de surpoids ou d'obésité dans les années à venir ?

LA FORMATION DES INTENTIONS

Social cognitive determinants of physical activity among retired older individuals:
An application of the health action process approach (Caudroit et al., 2011) in
British Journal of Health Psychology

Résultat :



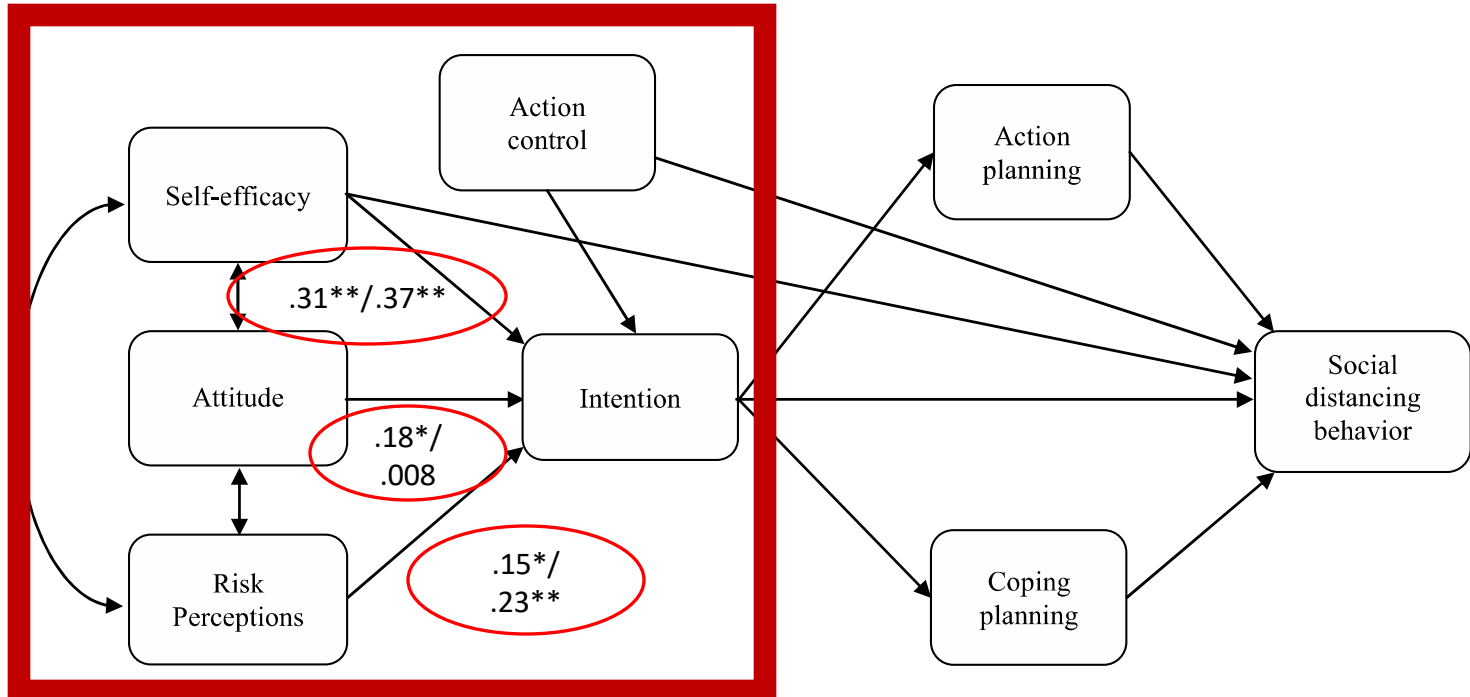
LA FORMATION DES INTENTIONS

Application of the Health Action Process Approach to Social Distancing Behavior During COVID-19 (Hamilton et al., 2020) in *Applied Psychology : Health and Well-being*

Objectif de l'étude : Appliquer le modèle du HAPA dans la prédiction des comportements de distanciation sociale durant la pandémie de COVID-19

Population : 495 adultes australiens et 701 adultes américains ont complété un questionnaire mesurant l'ensemble des variables du HAPA et une semaine plus tard leurs comportements de distanciation sociale

Résultat :



LA FORMATION DES INTENTIONS

Découverte des outils de mesure



1. Lire l'ensemble des questions portant sur les variables pré-intentionnelles de la TCP et identifier les variables mesurées en fonction des items



2. Compléter le questionnaire et calculer vos moyennes pour chaque variable



3. A partir des scores de votre voisin, interpréter les résultats et donner des pistes d'intervention

SYNTHÈSE DE LA FORMATION DES INTENTIONS

Situation: Une personne en situation d'obésité intègre le centre intégré de l'obésité des Hospices Civils de Lyon. Lors de son premier entretien, cette personne vous indique qu'elle souhaite bénéficier d'une chirurgie bariatrique mais est réticente à l'idée de suivre le programme nutritionnelle et d'activité physique adaptée.

En tant que cadre de santé, que faites-vous ?

Pourquoi ? (passation de questionnaires pour en comprendre les raisons) + entretien

Attitude
négative
envers ce
type de
traitements

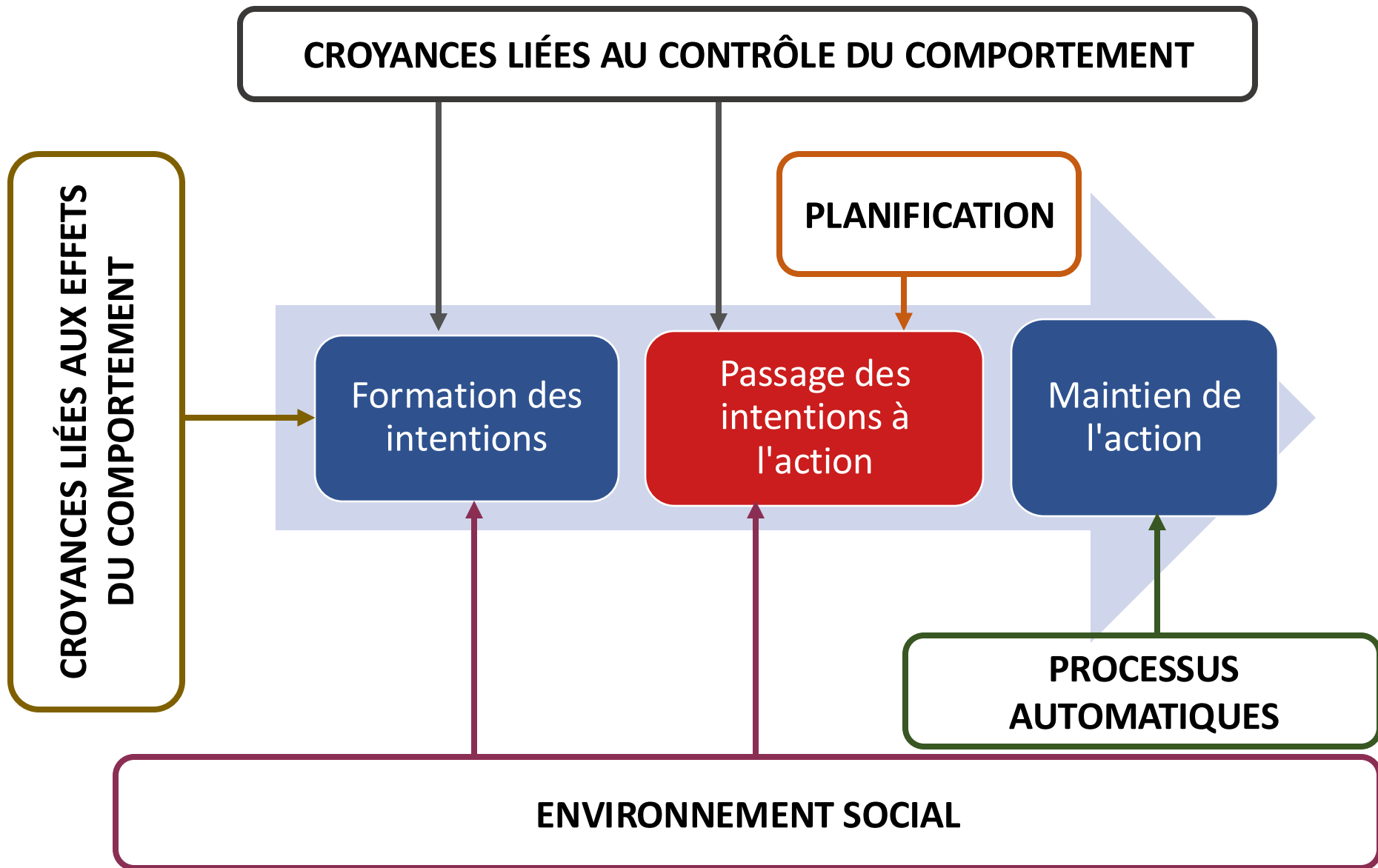
Pas
confiance en
leur capacité
à suivre ce
type de
traitements

Pas de
soutien de
leurs pairs
pour ce type
de
traitements

Néglige le
rôle
préventif de
ce type de
traitements

Objectif: Amener l'individu à formuler des intentions de suivre le programme pluridisciplinaire en intervenant sur un ou plusieurs concepts

Introduction aux théories sociales cognitives



LE PASSAGE DES INTENTIONS AU COMPORTEMENT

1. LES CROYANCES LIÉES AU CONTRÔLE DU COMPORTEMENT

SEP lié à la
capacité de faire
face aux barrières
(HAPA)

**Croyances des individus en leurs capacités à
surmonter les barrières ou les difficultés potentielles
pour maintenir leur pratique physique**

2. L'ENVIRONNEMENT SOCIAL

Soutien social
(TSC, TTM)

Identification des
pairs pour fournir
une aide pratique

Demander des
conseils à un
professionnel

LE PASSAGE DES INTENTIONS AU COMPORTEMENT

3. LA PLANIFICATION DU COMPORTEMENT

Plans d'action (HAPA)

Processus qui associe les réponses liées au but à des situations particulières, en spécifiant le « Où », « Quand », et « Comment »

Plans d'action visant à faire face aux barrières (HAPA)

Anticipation des barrières qui peuvent empêcher la mise en application des intentions

Le passage des intentions à l'action peut être influencé par :

Spécifier les modalités de pratique

Identifier les barrières potentielles

Trouver des solutions à chacune des barrières

LE PASSAGE DES INTENTIONS AU COMPORTEMENT

Social cognitive determinants of physical activity among retired older individuals:
An application of the health action process approach (Caudroit et al., 2011)
in *British Journal of Health Psychology*



dreamstime.com



+ 4 mois



Temps 0

Temps 1

Au cours des derniers mois, j'ai planifié comment et quand et où j'allais pratiquer mon activité physique

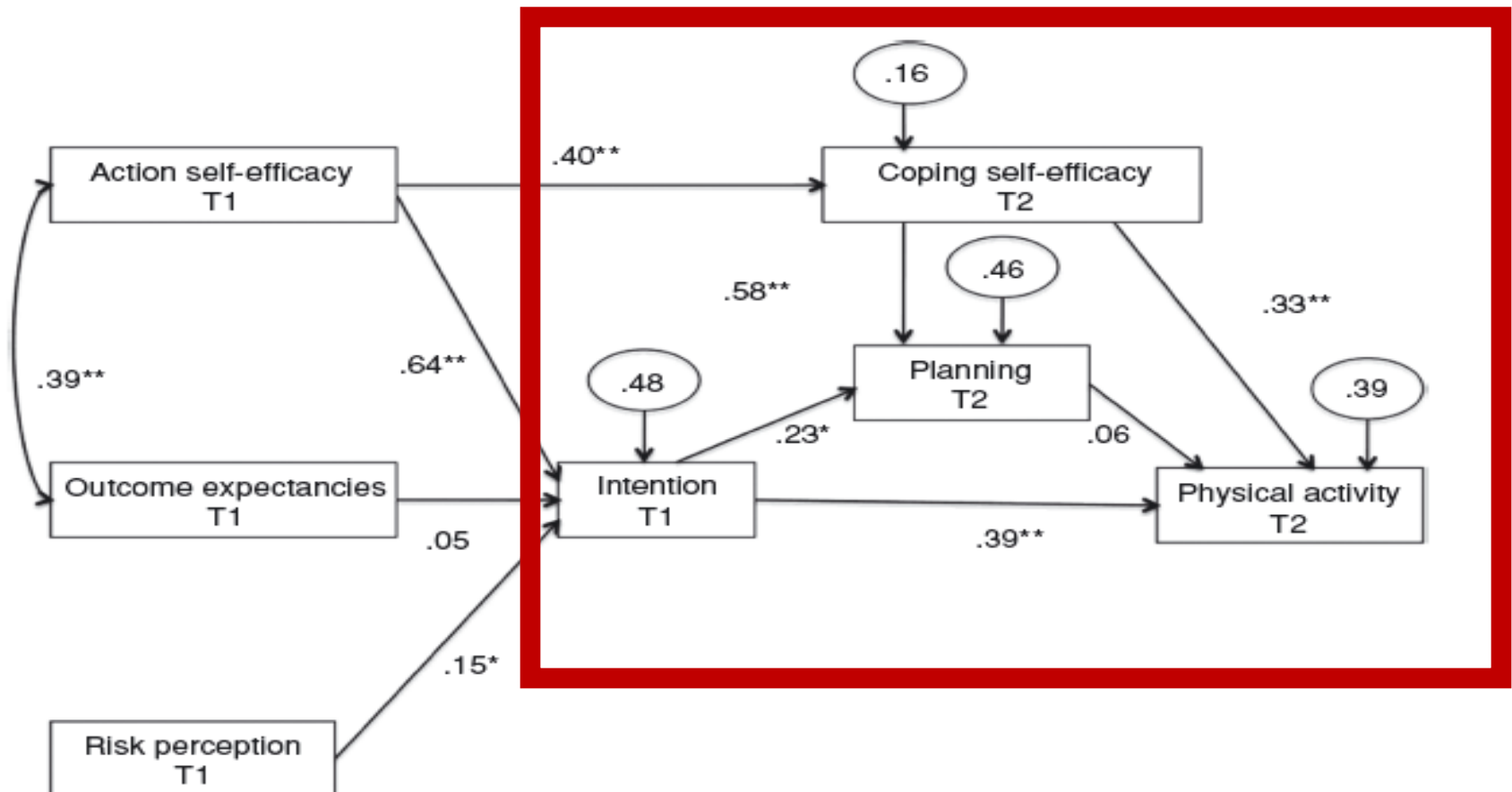
Au cours des derniers mois, j'ai utilisé des stratégies ou des moyens pour ne pas manquer de séances d'activité physique

Au cours des derniers mois, j'ai été capable de maintenir mon activité physique même si j'étais fatigué(e)

LE PASSAGE DES INTENTIONS AU COMPORTEMENT

Social cognitive determinants of physical activity among retired older individuals:
An application of the health action process approach (Caudroit et al., 2011)
in British Journal of Health Psychology

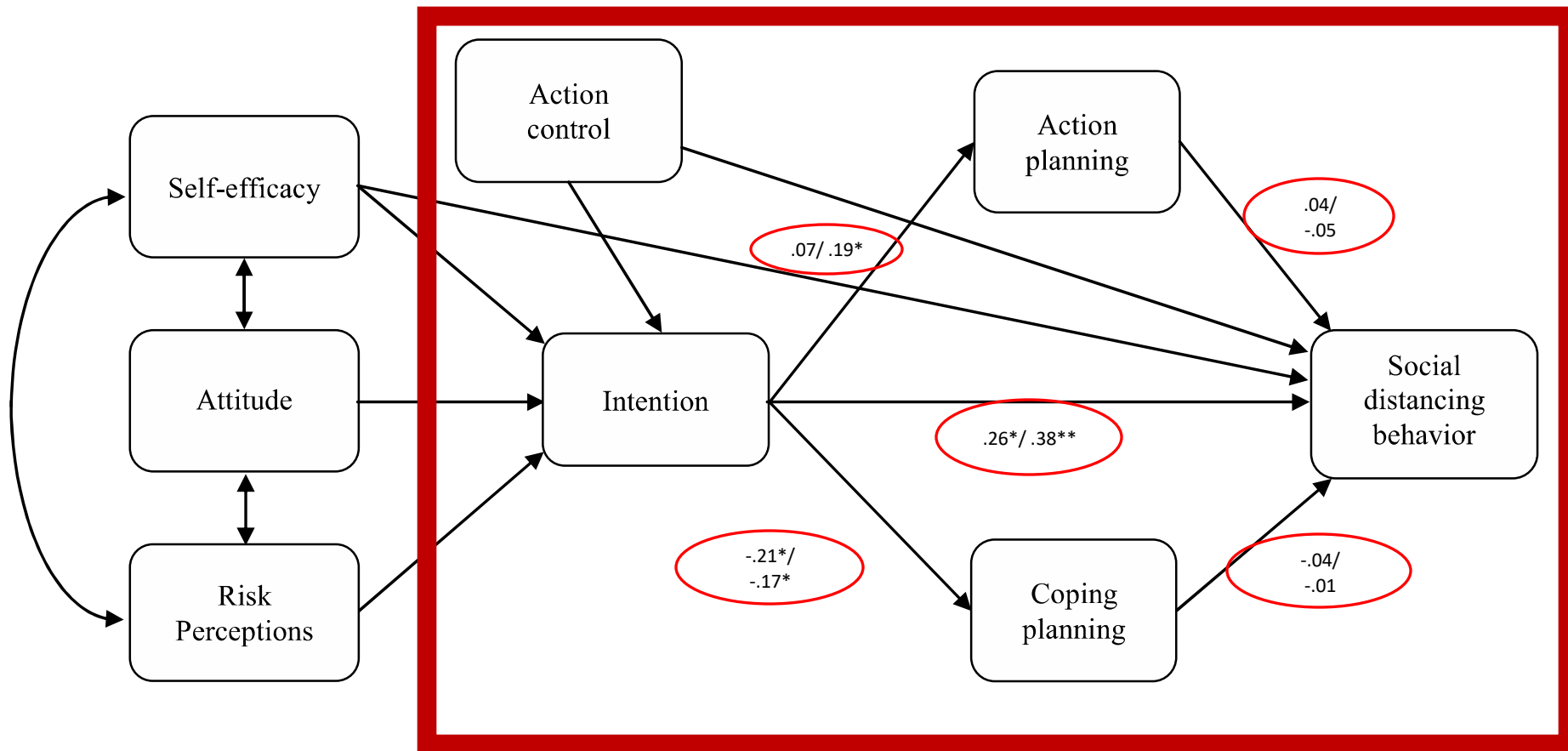
Résultat :



LE PASSAGE DES INTENTIONS AU COMPORTEMENT

Application of the Health Action Process Approach to Social Distancing Behavior During COVID-19 (Hamilton et al., 2020) in *Applied Psychology : Health and Well-being*

Résultat :



LE PASSAGE DES INTENTIONS AU COMPORTEMENT

Découverte des outils de mesure



1. Lire l'ensemble des questions portant sur les variables post-intentionnelles du HAPA et identifier les variables mesurées en fonction des items



2. Compléter le questionnaire et calculer vos moyennes pour chaque variable



3. A partir des scores de votre voisin, interpréter les résultats et donner des pistes d'intervention

SYNTHESE DU PASSAGE DES INTENTIONS AU COMPORTEMENT

Situation: A la fin de sa prise en charge, la patiente vous indique qu'elle a bien l'intention de suivre vos recommandations en adoptant une alimentation appropriée et en suivant un programme d'AP. Cependant, lors du suivi téléphonique un mois après, elle vous annonce qu'elle n'a pas respecté les recommandations en matière de nutrition et d'AP.

En tant que cadre de santé, que faites vous ?

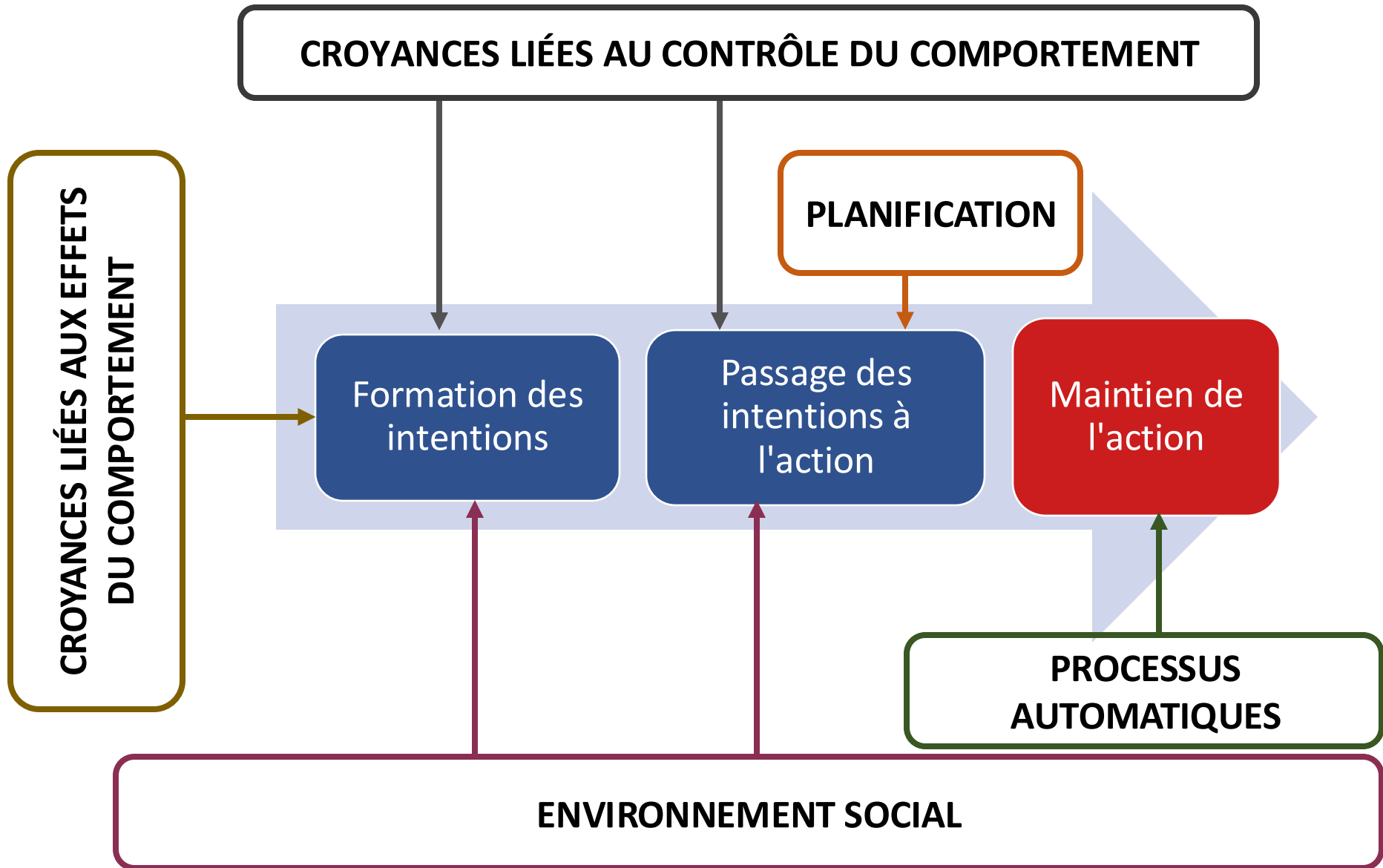
Pourquoi ? (passation de questionnaires pour en comprendre les raisons) + entretien

Pas de
planification
précise

Pas confiance en
ses capacités à
surmonter les
difficultés

Objectif: Amener la personne à planifier ses comportements futurs et à identifier les barrières potentielles pour trouver des solutions efficaces permettant de les contrer

Rappels



LE MAINTIEN DU COMPORTEMENT

HABITUDE (M-PAC)

Séquences d'actes appris qui deviennent des réponses automatiques aux signaux spécifiques de l'environnement (Verplanken & Aarts, 1999)

IDENTITÉ (M-PAC)

Comportement réalisé pour minimiser la dissonance entre l'auto-catégorisation et le comportement (Rhodes, 2017)

Le maintien du comportement peut être influencé par :

Inciter à pratiquer un comportement précis dans un contexte précis et de façon répétée

Valoriser une nouvelle identité liée à un changement de comportement

LE MAINTIEN DU COMPORTEMENT

Habit Strength Moderates the Effects of Daily Action Planning Prompts on Physical Activity but Not Sedentary Behavior (Maher et al., 2015) in *Journal of Sport & Exercise Psychology*

Objectif de l'étude: Examiner le rôle modérateur des habitudes dans la relation entre la planification du comportement et le niveau d'AP

Méthode: 188 étudiants ont suivi une intervention sur la planification du comportement pendant 7 jours et ont rempli un questionnaire mesurant leur habitude et leur niveau d'AP.

Résultats :

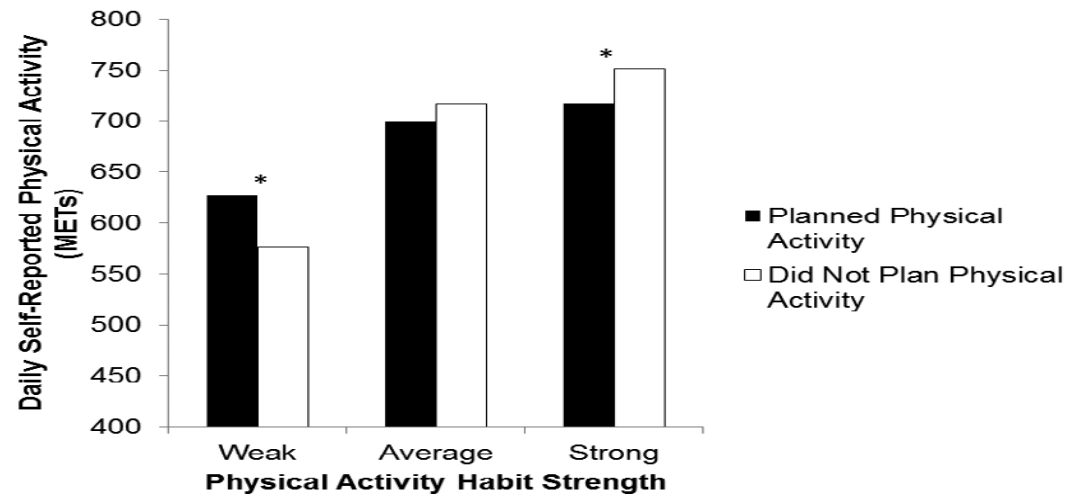


Figure 1 — The relation between physical activity action planning and self-reported physical activity in people who have weak ($1.55 SD < M$), average (M), and strong ($0.39 SD > M$) physical activity habit strength. METs = metabolic equivalents. $*p < .05$.

LE MAINTIEN DU COMPORTEMENT

Découverte des outils de mesure



1. Lire l'ensemble des questions portant sur les variables du maintien du comportement issues du M-PAC et identifier les variables mesurées en fonction des items



2. Compléter le questionnaire et calculer vos moyennes pour chaque variable



3. A partir des scores de votre voisin, interpréter les résultats et donner des pistes d'intervention

SYNTHESE DU MAINTIEN DU COMPORTEMENT

Situation : 1 an après la fin de son premier séjour hospitalier, la personne est de nouveau en situation d'obésité. Elle sollicite votre aide en matière de nutrition et d'AP. Afin de lui proposer une intervention personnalisée, vous l'interrogez sur les raisons de cette rechute.

En tant que cadre de santé, que faites-vous ?

Pourquoi ? (passation de questionnaires pour en comprendre les raisons) + entretien

Aucune habitude

Pas de
changement
d'identité

Objectif: Aider la personne à créer des habitudes alimentaires et en matière d'AP au domicile et à se percevoir comme une personne saine et équilibrée

Rappels

Indicateur de la volonté à essayer et de l'effort que l'on est prêt à consentir pour se comporter d'une certaine façon (Ajzen, 1991)

Formation des intentions

Passage des intentions à l'action

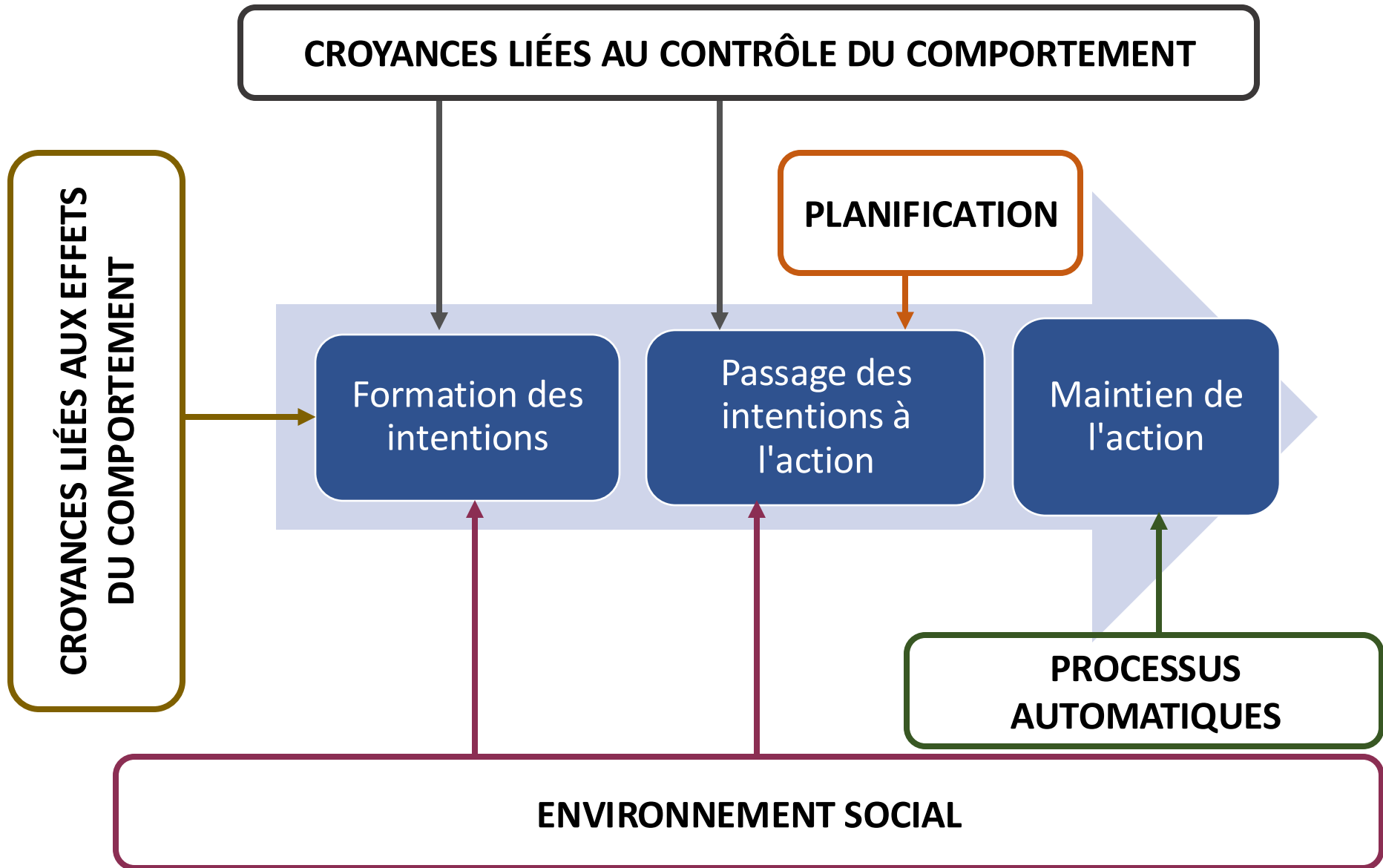
Maintien du comportement pendant plusieurs semaines ou mois et rechute peu probable (Prochaska, 1982)

Maintien du comportement

Modification d'une action et d'une façon de se comporter (Ajzen & Fishbein, 1980)

UNE DIMENSION TEMPORELLE

Rappels



QUE CIBLE CETTE CAMPAGNE PUBLICITAIRE ?

QUE CIBLE CETTE CAMPAGNE PUBLICITAIRE ?

QUE CIBLE CETTE CAMPAGNE PUBLICITAIRE ?

QUE CIBLE CETTE CAMPAGNE PUBLICITAIRE ?