

Le changement de comportement en général

Par Gaston Boudreau

1. Introduction

L'éducation relative à l'environnement vise le développement d'attitudes favorables à l'environnement et l'adoption d'un comportement environnemental responsable chez les individus. Un peu partout à travers le monde, les différentes sociétés ont établi des systèmes éducationnels ayant pour but de former des citoyens qui se comporteront de façon saine et responsable (Hungerford et Volk, 1990). Devant la dégradation continuelle de l'environnement qui menace l'équilibre écologique de la planète, un intérêt grandissant s'est manifesté envers la normalisation des comportements humains. Au cours des dernières décennies, plusieurs chercheurs du domaine de l'ERE¹ se sont donc intéressés à l'élaboration de programmes visant à changer le comportement individuel quotidien, alors que les gouvernements ont adopté diverses mesures législatives qui veillent à la régulation des industries (Monroe, 1993).

Le présent travail traitera donc des différents facteurs influençant le *changement* de comportement humain, en s'inspirant des principales théories issues de la psychologie sociale et cognitive et des modèles qui leur sont associés. Dans le but de fournir des pistes d'applications et des stratégies d'intervention possibles, quelques propositions éducatives seront présentées dans la dernière partie du texte, en s'inspirant des implications éducatives ressorties dans le travail précédent.

¹ Éducation relative à l'environnement

2. Définitions du changement et du changement de comportement

De façon générale, le changement est défini par le fait de changer ou par le passage d'un état à un autre, et il est synonyme de modification et de transformation.² Le changement de comportement d'un individu est donc caractérisé par la modification d'une action et d'une façon de se comporter (Ajzen et Fishbein, 1980; cités dans Mc Cormack Brown, 1999a). Lorsqu'on s'intéresse au changement de comportement d'un individu, on observe surtout la démarche avec laquelle celui-ci modifie ses actions, en regardant les étapes qu'il suit pour arriver à son but: soit de passer du comportement actuel non-désiré au comportement souhaité. Dépendamment des auteurs, le nombre d'étapes à l'intérieur de la démarche peut varier, mais les idées fondamentales demeurent les mêmes.

Tel que mentionné dans l'introduction, il existe différentes théories qui tentent d'expliquer le processus de changement de comportement d'une personne. Dans la prochaine section, nous analyserons les principales théories et les modèles qui sont le plus couramment utilisés dans les domaines de l'analyse du comportement et de l'ERE, plus particulièrement :

- la théorie de l'action raisonnée,
- la théorie du comportement planifié,
- le modèle transthéorique (stades du changement de comportement), et
- le modèle en spirale des stades du changement de comportement

² Source : Dictionnaire Universel Francophone En Ligne.

3. Théories et modèles de changement de comportement

Plusieurs théories et modèles ont été développés au fil des ans dans le but d'expliquer comment les gens modifient leurs comportements et d'identifier les principaux facteurs qui favorisent ce changement. Les chercheurs en psychologie sociale et en psychologie environnementale - un domaine de la psychologie relativement nouveau - s'intéressent particulièrement aux principales sources d'influence qui motivent les gens à modifier leur répertoire comportemental (Gudgion et Thomas, 1991).

Nombreux sont les individus qui, au cours d'une démarche personnelle plus ou moins structurée, ont adopté un certain comportement pour ensuite l'abandonner au bout de quelques semaines, mois ou années. Pour être réussi, le changement de comportement doit être maintenu, ceci nécessitant une somme considérable de temps, d'efforts et d'énergie. Plusieurs chercheurs s'entendent pour dire que l'une des étapes les plus importantes du processus de changement de comportement est l'amorce, et que la difficulté à combattre l'inertie et l'indifférence, causées par les habitudes de vie de l'individu, s'avère souvent la plus grande barrière qui soit rencontrée (Sullivan, 1998).

La relation entre les attitudes et le comportement

Dès le début des années 1860, les psychologues se sont intéressés à la relation existant entre les *attitudes* d'une personne et son comportement. Les nombreuses études menées par les chercheurs en psychologie sociale ont donné naissance à plusieurs théories entre les années 1918 et 1925 (Mc Cormack Brown, 1999a). Fondamentalement, les auteurs de ces théories suggéraient que les attitudes pouvaient expliquer les actions humaines (Ajzen et Fishbein, 1980; cités dans Mc Cormack Brown, 1999a). En ce sens, on considérait les attitudes comme étant un indicateur plausible du comportement (Mc Cormack Brown, 1999a).

Toutefois, en 1935, Gordon W. Allport stipula que la relation attitudes-comportement n'était pas unidirectionnelle, contrairement à ce qui était alors présumé, mais qu'elle était plutôt de nature multidimensionnelle. Vers les années 1950, d'autres études vinrent appuyer ce point de vue et il devint universel (McCormack Brown, 1999a).

La théorie de l'action raisonnée (1967, 1980)

En se basant sur ces développements, Fishbein et Ajzen unirent leur force afin d'imaginer une méthode visant à prédire les comportements humains. Pour ce faire, ils assumèrent que les humains étaient habituellement rationnels et logiques, et qu'ils utilisaient de façon systématique l'information disponible. Selon le raisonnement des deux chercheurs, les gens considèrent les conséquences de leurs actes avant de décider s'ils adoptent ou non un certain comportement (Ajzen et Fishbein, 1980; cités dans McCormack Brown, 1999a). Ils en sont venus à développer une théorie qui, selon eux, pouvait prédire et comprendre les comportements et les attitudes. Cette théorie, qu'ils nommèrent la *Théorie de l'action raisonnée*, suggère que l'*intention d'agir* est un indicateur du comportement plus important que les attitudes. Selon cette théorie, les attitudes interagissent avec les normes subjectives pour influencer l'intention d'agir, qui elle, détermine le comportement. Comme elle a déjà été décrite dans le travail précédent, nous analyserons davantage la deuxième théorie que ces mêmes auteurs ont développée ultérieurement, c'est-à-dire la *Théorie du comportement planifié*, qui vise à compléter et parfaire la première théorie élaborée.

La théorie du comportement planifié (1988)

Après avoir découvert quelques imperfections dans la structure de celle-ci, Ajzen et Fishbein ont modifié la *Théorie de l'action raisonnée* en y ajoutant un troisième élément : le *contrôle comportemental perçu*. Ce concept est défini par la croyance de l'individu dans l'idée qu'il sera facile ou non d'adopter un certain comportement. Cet élément vise à contrebalancer les situations dans lesquelles les gens possèdent peu de contrôle (ou croient posséder peu de contrôle) sur leurs comportements et leurs attitudes (Mc Cormack Brown, 1999a).

L'idée principale qui découle de cette nouvelle théorie se résume ainsi : les individus ne seront pas susceptibles de développer une forte *intention d'agir* et de se comporter d'une certaine façon s'ils croient ne pas avoir les ressources nécessaires ou les opportunités pour y arriver, et ce même s'ils possèdent des *attitudes* favorables envers le comportement en question et s'ils estiment que les membres de leur entourage approuveraient le comportement (*normes subjectives*). Les implications éducatives de cette théorie s'avèrent importantes pour le domaine de l'ERE, car elles peuvent servir à orienter le curriculum et les programmes éducatifs en ce sens, en fournissant aux élèves des opportunités de développer leur intention d'agir, en les plaçant dans des situations réelles et signifiantes (Hanna, 1995). La figure 1 illustre le modèle issu de cette théorie.

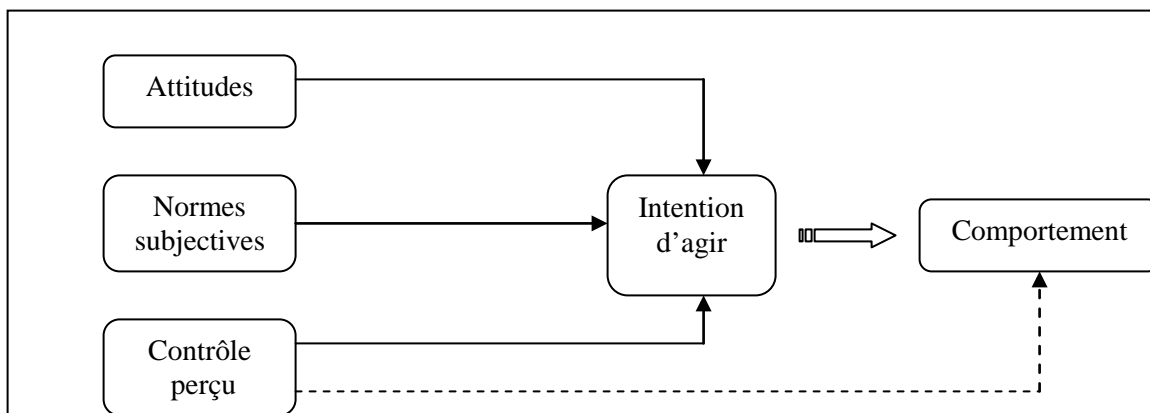


Figure 1 : Modèle de la théorie du comportement planifié

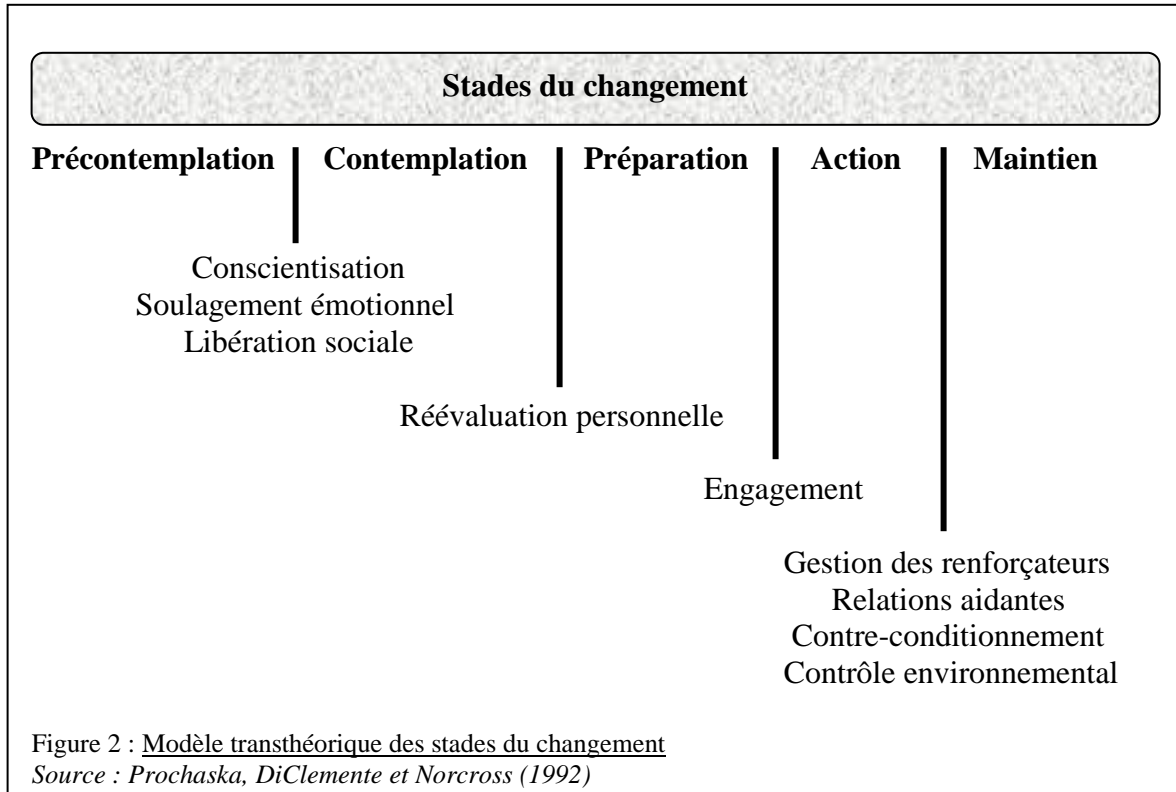
Le modèle transthéorique (1979)

Pendant plus de deux décennies, Prochaska et DiClemente (1982) ont étudié le processus de changement de comportement, en examinant les différentes variables qui y sont associées et en comparant leurs résultats avec ceux des nombreuses recherches effectuées dans ce domaine. Le grand nombre de théories développées en psychothérapie et sur le changement de comportement a incité Prochaska à en faire le bilan, en consultant les dix-huit théories qu'il considérait les plus pertinentes parmi celles qui existaient. Il a ainsi complété une analyse comparative de ces théories, parmi lesquelles se trouvaient les idées d'auteurs de grande renommée tels Freud, Skinner et Rogers. Cette analyse a donné naissance au modèle développé avec DiClemente, qu'ils ont adéquatement appelé le modèle *transthéorique* du changement, également connu sous le nom de *modèle des stades du changement*.

Dans ce modèle, Prochaska et DiClemente (1982) ont suggéré que le changement de comportement s'effectue au cours d'une démarche constituée de différents stades ordonnés de façon chronologique, soient : la *précontemplation*, la *contemplation*, la *préparation*, *l'action*, *le maintien* et *la terminaison*³. De plus, ils ont également identifié, à l'intérieur de ces stades, neuf *procédés de changement*, qui réfèrent aux différents mécanismes que les gens utilisent pour modifier leurs comportements. Ces procédés sont : *l'augmentation du niveau de conscience*, *l'éveil émotionnel*, *la libération sociale*, *la réévaluation personnelle*, *l'engagement*, *la gestion des renforçateurs*, *les relations aidantes*, *le contre-conditionnement* et *le contrôle environnemental (ou contrôle des stimuli)*. La figure 2 illustre les stades du changement et les procédés impliqués dans

³ Dépendamment des auteurs, la *terminaison* n'est pas toujours considérée comme une étape distincte, mais plutôt comme étant l'aboutissement final ou le prolongement du *maintien*.

cette théorie. Une description détaillée des stades du changement et des différents procédés associés à chacun de ces stades est ensuite proposée.



Description des stades du changement et des procédés de changement

La théorie des stades du changement suggère que les gens changent de comportement progressivement, et que différentes interventions sont appropriées à chaque stade. Les stades ont été répertoriés de la manière suivante : précontemplation, contemplation, préparation, action, maintien, et terminaison.

Pendant le stade de **précontemplation**, les sujets n'ont pas l'intention de modifier leurs comportements à risque élevé dans un avenir proche, c'est-à-dire au cours des 6 prochains mois, puisqu'en général, les gens n'envisagent pas de modifier leur comportement plus de 6 mois à l'avance.

La **contemplation** est le stade au cours duquel les gens ont sérieusement l'intention de changer de comportement au cours des 6 prochains mois. Malgré leurs intentions, on estime qu'en moyenne, les sujets restent dans cette phase relativement stable pendant au moins 2 ans.

La **préparation** est le stade pendant lequel les sujets ont l'intention de prendre des initiatives très bientôt, généralement dans le mois qui suit. En général, ils ont un plan d'action et ont déjà pris quelques initiatives au cours de l'année précédente ou ont déjà modifié leur comportement dans une certaine mesure.

L'**action** est le stade au cours duquel des modifications du comportement déclarées ont été effectuées au cours des 6 derniers mois. C'est au cours de cette phase la moins stable que les sujets courent les plus grands risques de retomber dans leur comportement antérieur.

Le stade de **maintien** est la période qui commence 6 mois après l'atteinte de l'objectif jusqu'au moment où il n'existe plus aucun risque que le sujet retombe dans son comportement antérieur.

Le stade de **terminaison** est celui au cours duquel le sujet n'est plus tenté de retomber dans son comportement antérieur et son auto-efficacité est de 100 % dans toutes les situations qui présentaient auparavant une tentation⁴.

Entre chacun des stades se trouvent différents **procédés de changement**, qui représentent toute forme d'activités entreprises pour aider à modifier notre façon de penser, nos émotions ou notre comportement. Les neuf principaux procédés intervenant dans la démarche de changement de comportement, selon le modèle transthéorique, sont :

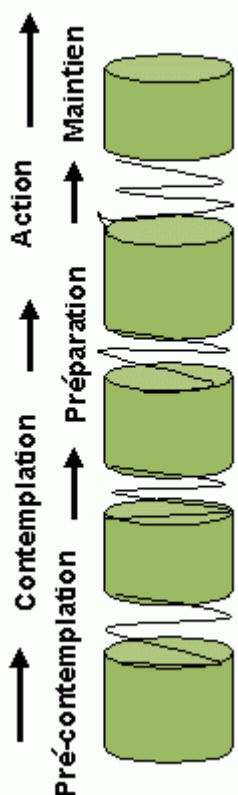
- **l'augmentation du niveau de conscience** (conscientisation) : offrir de l'information face aux risques et aux méfaits possibles du comportement irresponsable, en valorisant les habitudes comportementales plus saines
- **l'éveil émotionnel** : favorise l'identification, l'expérimentation et l'expression des émotions reliées aux risques des comportements irresponsables dans le but de développer des sentiments favorables au comportement souhaité
- **la libération sociale** : essayer d'aider d'autres individus se trouvant dans une situation similaire
- **la réévaluation personnelle** : entraîne l'évaluation personnelle des sentiments éprouvés face au comportement souhaité
- **l'engagement** : encourage la personne à être confiante en ses habiletés de changer et à s'engager à le faire
- **la gestion des renforçateurs** : attribuer des récompenses facilement accessibles (mais raisonnables) pour améliorer les probabilités que le comportement souhaité se produise ou se continue

⁴ Source : <http://www.activeontario.org/ftheories.cfm>

- **les relations aidantes** : assister la personne de différentes façons, par le support émotionnel ou le soutien social (formation de groupes d'aide)
- **le contre-conditionnement** : considérer et analyser les avantages et les désavantages du changement, en essayant de trouver des alternatives au comportement non désiré
- **le contrôle environnemental** (des stimuli) : éviter les situations présentant des risques élevés de rechutes ou d'écarts de conduite⁵.

Le modèle en spirale des stades du changement de comportement (1994)

Dans le modèle original de Prochaska et DiClemente, les composantes étaient organisées de façon linéaire, allant de l'étape de la précontemplation jusqu'à celle du maintien du comportement d'un individu. Toutefois, après avoir observé les gens modifier graduellement leur comportement, Prochaska, DiClemente et Norcross (1992) ont conclu que les stades ne suivaient pas une progression linéaire, mais qu'ils faisaient plutôt partie d'un procédé cyclique (en forme de spirale) pouvant varier selon les individus (Sullivan, 1998). Selon cette nouvelle conception du modèle, la démarche de changement de comportement d'une personne entraîne habituellement des rechutes aux niveaux



des écarts de conduite temporaires et isolés (Watson et Tharp, 1997; 1998). Cependant, si un individu revient à un stade précédent, il ne pas perdre le progrès et le cheminement effectués dans sa démarche. Le prochain stade peut survenir plus rapidement qu'avant, en raison de l'expérience lors des stades antérieurs (Sullivan, 1998). La prochaine figure illustre le caractère cyclique des stades du changement en expliquant brièvement chacun de

(Sullivan, 1998), Mc Cormack Brown (1999b), AIDSCAP (2002)

*** *Note : Commencer au bas de la figure* ***

Maintien : le nouveau comportement est adopté, maintenu et intégré dans le répertoire comportemental de l'individu. Il est accessible à tout moment.

Action : l'individu fait des changements, en se servant de son expérience, de l'information dont il dispose, de ses nouvelles habiletés et de sa motivation personnelle. Il est toutefois susceptible de retomber au stade précédent plus que dans tout autre stade.

Préparation : l'individu se prépare à entreprendre le changement de comportement désiré, ce qui nécessite de l'information, des méthodes pour y arriver, des habiletés nécessaires, etc. L'action peut aussi inclure des discussions avec les gens dans l'entourage de l'individu pour voir comment ils se sentent face au changement.

Contemplation : l'individu commence à penser au changement pour différentes raisons - comme le fait d'entendre parler d'une autre personne qui a bénéficié des changements qu'elle a apportés dans sa vie ou dans ses comportements – et cela entraîne un intérêt grandissant envers le changement.

Précontemplation : le changement de comportement n'est pas considéré; l'individu peut ne pas réaliser que le changement est possible ou qu'il puisse être bénéfique pour lui.

Figure 3 : Modèle en spirale des stades du changement de comportement

Source : *The Communication Initiative (2002a)*

Ce modèle s'est avéré plus approprié car il tenait compte des difficultés qu'il était possible de rencontrer au cours de la démarche de changement de comportement. Il a ainsi permis de mieux comprendre les retours dans les phases précédentes et les variations individuelles observées.

4. Applications possibles et implications éducatives

Comme l'ERE a pour principaux objectifs le développement d'attitudes favorables envers l'environnement et l'adoption d'un comportement environnemental responsable, il est important de fournir aux jeunes les outils et les habiletés nécessaires pour y arriver. Afin de favoriser le changement de comportement, les éducateurs doivent donc être en mesure d'utiliser une variété de procédés de changements, c'est-à-dire différentes activités

destinées à modifier notre façon de penser et notre raisonnement, nos sentiments ou nos comportements (Prochaska, DiClemente et Norcross, 1992).

Parmi les procédés pouvant être les plus utiles et efficaces dans les premiers stades du changement, nous pouvons mentionner, à titre d'exemples : la *conscientisation*, la *réévaluation personnelle* et l'*engagement personnel*. Ainsi, pour augmenter le niveau de conscience des jeunes face aux enjeux environnementaux, il est possible de les renseigner sur les conséquences et les méfaits possibles de certaines controverses environnementales. La réévaluation personnelle leur permet de s'imaginer personnellement sans l'habitude ou le comportement non désiré, et ils peuvent ainsi évaluer leurs propres sentiments à l'égard du comportement souhaité. Finalement, l'engagement leur permet d'assumer une responsabilité individuelle face au changement, en augmentant leur estime de soi et leur intérêt envers les questions environnementales (Sullivan, 1998).

Le tableau 1 présente quelques exemples d'applications du modèle transthéorique, en fonction des stades atteints dans la démarche personnelle de changement de comportement. Ces applications constituent des exemples concrets d'interventions éducatives qui pourraient faire partie du curriculum de l'ERE.

STADE	DÉFINITION	APPLICATIONS
PRÉCONTEMPLATION	L'individu est inconscient du problème et ne considère pas le changement	Augmenter la conscientisation face au besoin de changer, fournir de l'information sur les bénéfices possibles du changement
CONTEMPLATION	L'individu songe au changement et le considère dans un avenir plus ou moins rapproché	Motiver et encourager l'individu à faire un plan spécifique ou une démarche personnelle
PRÉPARATION	L'individu fait un plan dans le but de changer, se donne des objectifs graduels et des buts à atteindre	Assister l'individu dans le développement d'actions concrètes et possibles
ACTION	Implantation d'un plan d'action spécifique et prise de décisions nouvelles, comportement nouveau	Assister en assurant la rétroaction; résolution de problèmes, support social, gratification et éléments de renforcement
MAINTIEN	Continuation des actions désirées, comportement adopté et accepté par l'individu et son entourage	Assister dans la recherche d'alternatives, éviter les rechutes et les écarts de conduite

Tableau 1 : Exemples d'applications du modèle transthéorique
Source : *The Communication Initiative (2002b)*

5. Conclusion

Il existe d'autres théories et modèles qui tentent d'expliquer le processus de changement de comportement, notamment dans le domaine de la santé où l'on retrouve le *modèle de croyance à la santé* et le *modèle de réduction des risques*, mais ils sont surtout centrés sur la santé et les habitudes de vie qui peuvent l'influencer plutôt que sur le comportement en général (AIDSCAP, 2002). Les modèles présentés dans ce travail s'appliquent davantage au domaine de l'ERE, car ils décrivent de façon spécifique les variables pouvant amener les individus à modifier leurs comportements, ainsi que les différentes phases par lesquelles ils progressent dans l'adoption de ces nouveaux comportements.

Le changement de comportement peut parfois paraître simple et être perçu comme un phénomène suivant une progression linéaire, mais en réalité, il s'avère un processus cyclique complexe (AIDSCAP, 2002; Prochaska, DiClemente et Norcross, 1992) au cours duquel plusieurs personnes rencontrent des difficultés d'adaptation (Sullivan, 1998). Ainsi, avant d'entreprendre une démarche personnelle de changement, il est bon de se fixer des attentes et des objectifs réalistes concernant le temps nécessaire et l'énergie à investir dans la démarche.

Selon Hungerford et Volk (1990), les recherches des dernières années ont été grandement révélatrices sur la possibilité de modifier les comportements humains. Les CER peuvent être développés par l'éducation relative à l'environnement, en se basant sur la connaissance des facteurs influents et des étapes décrivant le changement de comportement. Les habiletés et les stratégies sont connues, et les outils sont disponibles et efficaces. Le défi repose donc dans la volonté de faire les choses différemment de ce dont nous avons été habitués dans le passé.

Références bibliographiques

- AIDS Control and Prevention (AIDSCAP) Project (2002). Behavior change : A summary of four major theories. [En ligne]. Disponible : <http://www.fhi.org/en/aids/aidschap/aidspubs/behres/bcr4theo.html>
- Ajzen, I. et Fishbein, M. (1980). Understanding attitudes and predicting social behavior. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall Inc.
- Dictionnaire Universel Francophone En Ligne. [En ligne]. Disponible : <http://www.francophonie.hachette-livre.fr/>
- Godin, G. et Kok, G. (1996). The theory of planned behavior : A review of its applications to health-related behaviors. *American Journal of Health Promotion*, 11(2), 87-98
- Gudgion, T. J.; Thomas, M. Pugh. (1991). Changing Environmentally Relevant Behaviour. *Environmental Education and Information*, 10(2), 101-12.
- Hanna, G. (1995). Wilderness-related environmental outcomes of adventure and ecology education programming. *The Journal of Environmental Education*, 27(1), 21-32.
- Hungerford, H.R. et Volk, T.L. (1990). Changing learner behavior through environmental education. *The Journal of Environmental Education*, 21(3), 8-21.
- Mc Cormack Brown, K. (1999a). Theory of reasoned action / Theory of planned behavior. [En ligne]. Disponible : http://hsc.usf.edu/~kmbrown/TRA_TPB.htm
- Mc Cormack Brown, K. (1999b). Transtheoretical model / Stages of change. [En ligne]. Disponible : http://hsc.usf.edu/~kmbrown/Stages_of_Change_Overview.htm
- Monroe, M.C. (1993). Changing environmental behavior. *Clearing*, 77, 28-30.
- Newhouse, N.(1990). Implications of Attitude and Behavior Research for Environmental Conservation. *The Journal of Environmental Education*, 22(1), 26-32.
- Prochaska, J.O. et DiClemente, C.C. (1982). Transtheoretical therapy toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19(3), 276-287.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C. et Norcross, J.C. (1992). In search of how people change : Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114.
- Sia, A.P., Hungerford, H.R. et Tomera, A.N. (1985). Selected predictors of responsible environmental behavior : An analysis. *The Journal of Environmental Education*, 17(2), 31-40.

Sullivan, K. T. (1998). Promoting health behavior change. (ERIC Document
Reproduction Service no. ED 429053). Disponible :
http://www.ed.gov/databases/ERIC_Digests/ed429053.html

The Communication Initiative (2002a). Change Theories : The Behavior Change Spiral.
[En ligne]. Disponible : <http://www.comminit.com/ctheories/sld-2912.html>

The Communication Initiative (2002b). Change Theories : Stages of Change Model.
[En ligne]. Disponible : <http://www.comminit.com/ctheories/sld-2920.html>

Watson, D.L. et Tharp, R.G. (1997). Self-directed behavior : Self-modification for
personnal adjustment (7^e édition). Pacific Grove, CA : Brooks/Cole.