



Disponible en ligne sur
SciVerse ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France
EM|consulte
www.em-consulte.com



Mémoire

Nouvelles applications du modèle transthéorique : la pratique d'une activité physique régulière

New applications of the transtheoretical model: The practice of a regular physical activity

Nouridine Tafticht^{a,b}, Antonia S. Csillik^{a,*,b}

^a Université Paris Ouest Nanterre La Défense, 200, avenue de la République, 92001 Nanterre cedex, France

^b EA 4430, laboratoire de psychologie clinique EVACLIPSY, avenue de la République, 92001 Nanterre cedex, France

INFO ARTICLE

Historique de l'article :

Reçu le 4 mai 2012

Accepté le 5 juillet 2012

Mots clés :

Activité physique régulière

Auto-efficacité

Modèle transthéorique

Processus de changement

Stades de changement

Keywords:

Processes of change

Regular physical activity

Stages of change

Transtheoretical model

R É S U M É

De nombreuses études ont montré les effets bénéfiques de l'exercice physique au niveau physiologique et psychologique. Cependant, les mécanismes de l'adoption et du maintien d'une pratique physique régulière restent mal connus, d'où les difficultés rencontrées dans la mise en œuvre d'interventions efficaces à court et long termes. Le modèle transthéorique, mis au point par Prochaska et DiClemente, permet de mieux comprendre les différents mécanismes du changement intentionnel de comportement. Ce modèle postule que les différentes stratégies d'intervention devraient être adaptées au stade de changement d'un individu. L'objectif de cet article est de présenter ce modèle avec ses différentes composantes et la façon dont elles s'articulent à travers le continuum de la motivation au changement. Les nouvelles applications, dont notamment l'activité physique régulière et les méthodes d'interventions, seront ensuite passées en revue. Enfin, des perspectives et orientations futures de recherche seront présentées.

© 2013 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

A B S T R A C T

Numerous studies have shown the beneficial effects of physical exercise on physiological and psychological dimensions. However, the mechanisms for adopting and maintaining regular physical practice remain little known, hence the difficulties encountered in the elaboration of effective interventions in the short and long term. The transtheoretical model, developed by Prochaska and DiClemente, provides a better understanding of the different mechanisms of intentional behavior change. This model, developed from a comparative analysis of all major psychotherapeutic theories, distinguishes 10 processes of change, which corresponds to the covert and overt activities that individuals use to modify their behavior. Moreover, the different processes of change are hypothesized to correspond to specific stages of change. These stages of change (precontemplation, contemplation, preparation, action, and maintenance) correspond to the temporal and motivational aspect of change. Other concepts, such as self-efficacy and decisional balance, are used to facilitate the progression through the stages of change. The objective of this article is to present the concepts of the transtheoretical model applied to physical exercise, to review the effectiveness of interventions tailored to the stages of change on physical activity levels. Finally, we address the perspectives and future directions of research. Interventions based on the components of the transtheoretical model generally prove more effective than traditional "action-oriented" interventions to promote the practice of physical activity for diabetics, elderly, sedentary adults and teenagers, etc. However, it seems that repeated interventions are more effective than brief ones when it comes to achieving results in the long term. We propose that research take into account all the components of the model (stages of change, processes of change, self-efficacy, and decisional balance) in order to meet the specific requirements of each stage and thus obtain a larger effect. Despite of its initial developed in the field of addiction, the transtheoretical model is much more complex and its new applications are numerous and promising. The model has been

* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : acsillik@u-paris10.fr (A.S. Csillik).

particularly promising in the study of the mechanisms related to behavior change, as well as in the development of interventions to encourage healthy behaviors and especially the practice of regular physical activity among sedentary individuals. In terms of research directions, it would be interesting to integrate and explore the mechanisms of action of other potential processes of change that emerge from new empirically based therapies, such as the enlargement produced by the specific work on positive emotions in positive psychotherapy, increasing the capacity to be attentive and conscious of the present moment used in mindfulness based therapies etc. Future research should allow us to answer questions about the evaluation, implementation, and evolution of the model.

© 2013 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

1. Introduction

Il est aujourd'hui reconnu que l'exercice physique a des effets positifs sur la santé. Il est en effet un facteur important dans la prévention du cancer, du diabète et des maladies cardiovasculaires [37]. Les bienfaits de l'exercice ont aussi été rapportés dans la prévention et le traitement des troubles psychopathologiques tels que la dépression et l'anxiété [11]. Cependant, la compréhension des mécanismes de la motivation et de la prise de décision quant à l'engagement dans une pratique physique régulière reste limitée. Les professionnels de la santé ont ainsi été encouragés à étudier ce sujet à travers l'utilisation des théories portant sur le changement de comportement. Une de ces théories, le modèle transthéorique de Prochaska et DiClemente, s'est montrée particulièrement prometteuse dans l'étude des comportements addictifs et, plus largement, des comportements liés à la santé.

L'approche transthéorique (MTT) est un modèle intégratif tridimensionnel de changement intentionnel de comportement. Elle a servi comme point de départ pour développer et mettre en place des interventions efficaces, notamment en addictologie. Depuis sa création, avec de nombreux collaborateurs, Prochaska a appliqué ce modèle. Il en a élargi la portée et exploré les limites par des études sur le changement intentionnel, par des enquêtes auprès de praticiens et de patients ainsi qu'en réalisant des outils d'évaluation.

Ce modèle est issu d'une analyse comparative des théories majeures de psychothérapie et de changement de comportement, qui a permis de distinguer dix processus de changement tels que la prise de conscience provenant de la tradition freudienne, la récompense provenant de la tradition skinnerienne, ou la relation d'aide provenant de la tradition rogerienne [31]. Le modèle postule que différents processus de changement sont utilisés en fonction du stade de changement auquel il se trouve. Les stades de changement représentent, selon ces auteurs, une dimension temporelle permettant de comprendre précisément quand un changement d'attitude, d'intention ou de comportement se produit. Les stades de changement renvoient aux aspects temporels et motivationnels du changement.

C'est précisément de cette intégration des processus, provenant de différentes théories d'intervention, au sein de cette dimension temporelle représentée par les stades, que le modèle tire son appellation de « transthéorique ». D'autres concepts ont par la suite été intégrés au MTT : le sentiment d'efficacité personnelle qui correspond à la croyance qu'a une personne dans sa capacité d'atteindre certains objectifs, et la balance décisionnelle qui renvoie à l'importance de la perception des avantages et des inconvénients du changement.

Initialement utilisées en tabacologie, les applications du modèle se sont rapidement étendues à d'autres comportements tels que l'alcool-dépendance, l'abus de drogues, le contrôle du poids, les violences conjugales... Cependant, une des critiques adressées au modèle est celle des applications, notamment au champ des troubles addictifs. Or, de nouvelles applications du

modèle à des troubles plus « cliniques » tels que l'adhérence des patients schizophrènes [27] se montrent prometteuses.

Dès le début des années 1990, Marcus et al. ont appliqué le modèle transthéorique à l'exercice physique. Les premiers travaux ont consisté en l'adaptation et la validation des outils d'évaluation des concepts [21,22]. Par la suite, plusieurs études ont été conduites afin d'évaluer les effets d'interventions adaptées aux stades des sujets [20].

L'objet de cet article est de présenter les composantes du modèle transthéorique appliqué à l'exercice physique et de faire le point sur l'efficacité des interventions adaptées aux stades sur les niveaux d'activité physique des sujets.

2. Composantes du modèle

2.1. Stades de changement

Selon Prochaska et al. [32], les personnes passent successivement par cinq stades au cours d'un changement de comportement. C'est cette dimension qui permet de comprendre quand et pourquoi un changement s'opère. Initialement, le modèle concevait le changement à travers les stades d'une façon linéaire, mais il est aujourd'hui reconnu que la progression à travers les stades suit plutôt une trajectoire en spirale (Fig. 1), prenant ainsi en compte les progrès, mais aussi les éventuelles rechutes du sujet dans sa tentative de changement.

Ainsi, ces stades sont au nombre de cinq (ici, liés à l'exercice physique) : au stade de la préréflexion, la personne est inactive et n'a pas l'intention de commencer à faire de l'exercice dans les six prochains mois. Elle n'a pas conscience des problèmes que pose son inactivité, et n'a donc aucune intention de changer.

Au stade de la réflexion, la personne est inactive mais a l'intention de commencer à faire de l'exercice dans les six prochains mois. Il est considéré que ce laps de temps correspond à la durée maximale à laquelle un individu peut se projeter et



Fig. 1. La spirale du changement [32].

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/314824>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/314824>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)