

Le modèle transthéorique

Fiche 7

Accompagner le changement des personnes

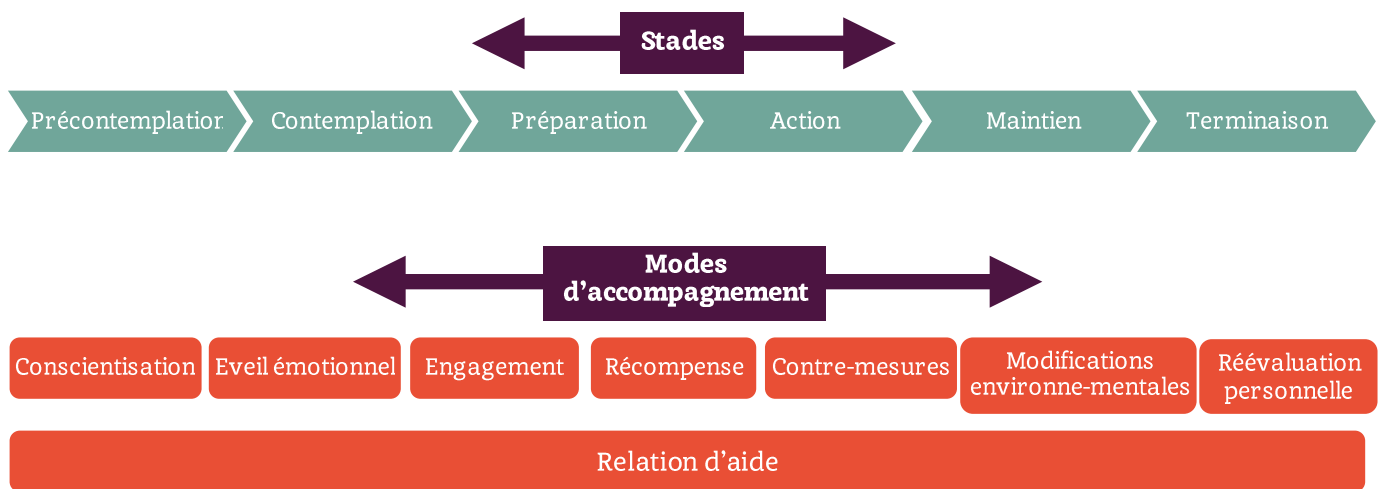
Psychologie sociale

Introduction

Comme le modèle de changement de Lewin (Fiche 5), le modèle transthéorique ou modèle des stades du changement de Prochaska et Di Clemente (1982) est formulé en étapes qui s'organisent de manière chronologique. Ce modèle est basé sur différentes théories du changement en psychothérapie et sociologie et a été beaucoup utilisé dans le champ de la santé, notamment pour les problèmes d'addiction.

Explication

Le modèle est composé de six stades et de huit modes d'accompagnement du changement.



Stades et modes d'accompagnement du modèle de changement de Prochaska et Di Clemente (adapté de Millet, 2009)

Le passage à travers ces six stades se fait de manière graduelle et plus l'individu avance, plus il est prêt pour le changement. Dans chaque étape l'individu peut se confronter à des résistances spécifiques, donc il a besoin de certains types d'accompagnements qui vont l'aider à y faire face.

Au début, les auteurs concevaient le modèle de manière linéaire mais, dans des travaux plus récents, Prochaska, DiClemente et Norcross (cités par Boudreau, 2005) ont conclu que les stades s'organisent plutôt en spirale. C'est-à-dire que le modèle est un processus cyclique et que, selon l'individu, il peut y avoir des rechutes ou des retours en arrière. Cependant, même s'il revient au stade antérieur, il va garder l'expérience de sa démarche ce qui lui servira pour passer au stade suivant plus rapidement qu'avant (Sullivan, cité par Boudreau, 2005).

Descriptions des six stades de Prochaska et Di Clemente (cités par Boudreau, 2005 ; Millet, 2009 ; Bamberg, 2013) et des **huit modes d'accompagnement selon Millet** (2009) :

1. Précontemplation

Pendant ce stade la personne n'envisage pas l'idée de changer de comportement. Ce manque d'intérêt peut-être dû soit à un manque de conscience sur les conséquences négatives de leur comportement, soit à un manque de confiance en leur capacité de changer (suite à un échec après une tentative de changement).

- a. **La conscientisation** : quand l'individu passe par le stade de précontemplation, il est souhaitable d'offrir une information pertinente sur les risques ou conséquences de continuer le comportement inadapté (sans le culpabiliser) et sur les avantages d'adopter un nouveau comportement.
- b. **Les modifications environnementales** : lors de cette étape, toutes les alternatives disponibles dans l'environnement de l'individu qui favorisent les comportements souhaités peuvent l'aider à changer. Il s'agit par exemple des moyens de transport alternatifs mis à disposition, des campagnes de sensibilisation, d'implantation des politiques publiques, etc. De la même manière, les conditions sociales favorables, comme l'acceptation ou la valorisation des comportements souhaités de la part du groupe rendent plus légitimes ces comportements aux yeux de l'individu. Ainsi, les conditions matérielles et sociales vont favoriser le changement de comportement.

2. Contemplation

Ici, la personne est consciente qu'elle doit changer de comportement et a l'envie de le faire. Mais, même si elle connaît les bénéfices du changement, elle perçoit de nombreux freins pour passer à l'action. Cette ambivalence perçue entre les avantages et les désavantages peut maintenir la personne dans ce stade pendant en moyenne deux ans.

- c. **L'éveil émotionnel** : dans l'étape de la contemplation, il est favorable pour la personne d'exprimer son ressenti lié aux risques du comportement problématique et à un possible changement. Cela permet d'identifier les peurs et les représentations de la personne par rapport au changement et permet aussi de développer des sentiments favorables vis-à-vis de celui-ci.
- d. **La réévaluation personnelle** : il s'agit d'inciter la personne à s'interroger sur les sentiments éprouvés vis-à-vis du comportement souhaité et aussi à confronter ses valeurs personnelles au comportement problématique. Ce mécanisme permet à la personne de se former sa propre opinion sur l'intérêt de changer pour soi-même.

3. Préparation

La personne a l'intention de changer et projette des actions à court-terme. Peut-être a-t-elle déjà pris l'initiative de faire des recherches, de demander des informations ou de penser à un plan d'action pour se préparer à modifier son comportement.

- e. **L'engagement** : on peut encourager la personne à avoir confiance dans ses habilités à changer et à s'engager pour le faire. Le fait de s'engager au sein d'un groupe, encourage l'individu à se sentir responsable de la transformation du groupe au-delà de la sienne. Il sera donc moins facile pour lui de revenir à ses freins. Le groupe a donc un effet d'entraînement et de non-retour en arrière.

4. Action

C'est le stade où la personne a déjà réalisé des actions concrètes, elle évalue les avantages et désavantages du nouveau comportement et essaie différentes alternatives de comportements plus favorables. Cette phase est la plus instable et il y a donc plus de risques de rechute à cause des possibles obstacles rencontrés.

- f. **La récompense** : si l'individu reçoit des récompenses venant de l'extérieur ou de lui-même il est plus probable que le comportement souhaitable se maintienne. Il peut s'agir d'une meilleure estime de soi, de la valorisation de son effort par d'autres personnes, d'être plus en accord avec l'image idéale de soi-même, ou encore d'expérimenter les effets positifs du nouveau comportement : se sentir mieux émotionnellement et physiquement, rencontrer des gens, faire des économies, gagner en praticité, etc.

5. Maintien

Ce stade commence 6 mois après la réussite de l'objectif. La personne essaie de ne pas retourner au comportement antérieur, elle est moins tentée de rechuter et a plus de confiance en sa capacité de maintenir son changement, même s'il existe toujours le risque d'une rechute.

- g. Les contre-mesures :** il s'agit d'aider l'individu à éviter des situations et stimuli susceptibles de provoquer une rechute vers l'ancien comportement.

6. Terminaison

C'est le moment où la personne a intégré le nouveau comportement à son quotidien. Il n'existe plus le risque de rechute même s'il y a des situations qui représentent des tentations.

- h. Les relations d'aide :** ce mode d'accompagnement est utile pendant tout le processus de changement. Le nouveau comportement est plus facile à adopter et maintenir quand la personne a des soutiens dans son environnement. Se sentir accompagnée et soutenue l'encourage pour continuer les efforts.

Applications

Le modèle transthéorique a été beaucoup utilisé de manière pratique dans le champ de l'éducation à l'environnement. Il permet d'adapter la façon d'intervenir en s'appuyant sur les modes d'accompagnement pour chaque « stade de changement ». Les éducateurs à l'environnement peuvent s'adapter à l'étape dans laquelle leur public se trouve pour mettre en place un type d'accompagnement adapté à ses besoins. Il faut prendre en compte aussi que dans un groupe, les individus qui le composent peuvent être à des étapes de changement différentes, et que l'accompagnement choisi ne sera pas reçu de la même manière par tous.

Bibliographie

Bamberg, S. (2013). Processes of change. Dans L. Steg, A. Van den Berg, & J. De Groot (dir), *Environmental psychology. An introduction*. (p. 268-279). Oxford: BPS Blackwell.

Boudreau, G. (2005). Le changement de comportement en général. Université de Moncton. Repéré à <http://www8.umoncton.ca/littoral-vie/ecosage/Gaston2.rtf>

Millet, S. (2009). Étapes du changement et méthodes d'accompagnement. La Lettre Nature Humaine n°4, p. 1-19. Repéré à http://nature-humaine.fr/wp-content/docs/lettres/LaLettreNH_n4_BD.pdf