

MODIFICATION DE COMPORTEMENT : LES ÉTAPES POUR RÉUSSIR!

Désirez-vous bouger plus?
Manger mieux? Être plus
écolo? Cesser de fumer? Boire
moins d'alcool?

Il est normal pour toute
personne de vouloir s'améliorer.
Cependant, modifier une
habitude qui a pris racine depuis
plusieurs années n'est pas une
tâche facile.

Toutefois, certaines étapes sont
essentielles pour effectuer le
cheminement vers un
changement d'habitude.

Il est à noter que ces mêmes
étapes sont présentes pour
modifier une habitude au
travail.



CONNAISSEZ-VOUS LES 5 ÉTAPES POUR MODIFIER UN COMPORTEMENT ?

CE MOIS-CI...

**Facteurs essentiels
et limites** p.1

**Les 5 étapes
et conclusion** p.2

**Promotion
octobre 08 !** p.3

FACTEURS ESSENTIELS

Pour arriver à changer une
habitude, en général on doit
retrouver les points suivants :

- ✚ Intention ferme
- ✚ Pas de barrières
environnementales
- ✚ Individu a les capacités
requis
- ✚ Perception que les
bénéfices surpassent les
coûts
- ✚ Pression sociale positive
- ✚ Comportement respectant
les principes
- ✚ Perception positive du
nouveau comportement
- ✚ Confiance de l'individu

LIMITES PRINCIPALES

Certains éléments sont
souvent associés avec un
échec de la modification du
comportement. On pense
entre autre aux éléments
suivants :

- ✚ Manque de motivation
- ✚ Trop d'objectifs
simultanément ou
objectifs contradictoires
- ✚ Réaction négative de
l'entourage
- ✚ Croire que la
modification sera facile
- ✚ Instabilité émotionnelles

LES 5 ÉTAPES

Pendant plus de 20 ans, deux chercheurs (Prochaska et DiClemente, 1982) ont étudié les étapes menant à des modifications au niveau des comportements. Ils ont pu développer un modèle largement utilisé et qui se nomme le modèle transthéorique du changement. Il comprend 5 stades qui seront expliqués ci-dessous.



1- PRÉ-CONTEMPLATION

À ce stade, l'individu n'a aucunement l'intention de modifier le comportement en question. Il n'est pas conscient que de modifier cette habitude pourrait être bénéfique pour lui.

Ce n'est pas qu'il ne voit pas de solution, il ne voit même pas de problème.

Ex. : Il m'est inutile de faire de l'activité physique, je suis déjà en bonne santé sans en faire.

2- CONTEMPLATION

L'individu débute une réflexion sur son comportement et commence à voir les avantages potentiels de modifier une habitude néfaste. Il n'est toutefois pas prêt à mettre le tout en pratique.

Ex. : Depuis l'infarctus de mon père, je réalise que je devrais éventuellement recommencer à faire de l'activité physique.

3- PRÉPARATION

À ce stade, l'individu accepte la responsabilité de changer. Il se fixe des objectifs précis. Il trouve également des stratégies pour y parvenir malgré les obstacles potentiels.

Normalement, les actions débutent à l'intérieur de 1 mois.

Ex. : Je veux faire de l'activité physique 3 fois par semaine durant 1 heure. Je vais donc m'inscrire au centre de conditionnement physique et je vais aller marcher dehors avec ma conjointe. De cette manière, je pourrai bouger, beau temps mauvais temps!

4- ACTION

C'est le grand départ, on initie concrètement le nouveau comportement. On ressent de la fierté lors des succès et de la culpabilité lors des échecs. Il est important de gérer cette dernière car un comportement s'adopte rarement sans difficulté.

Ex. : Je suis fier de moi car j'ai atteint mes objectifs sauf durant 1 semaine. Ce n'est tout de même pas si mal !

5- MAINTIEN

L'intégration d'un nouveau comportement prend en général 6-12 mois. Le maintien consiste donc à persévérer dans la nouvelle habitude prise.

À mesure que le temps avance, le nouveau comportement demande de moins en moins d'efforts.

Ex. : Mon horaire des visites au gym est bien établi et je n'y déroge plus sauf pour des raisons majeures. J'ai même hâte d'y aller.

CONCLUSION

Comme employeur ou comme intervenant, ces théories peuvent être très utiles. Si vous désirez faire changer un comportement dangereux chez un employé, identifiez le stade où il se trouve et effectuez les interventions en conséquence.

Vous verrez tout à coup que les gens ne sont pas si réticents au changement lorsque nous les amenons de la bonne manière.

Essayez-le pour voir !

PROMOTION OCTOBRE 2008*

SEMAINE SANTÉ-SÉCURITÉ AU TRAVAIL

ISO-SANTÉ, leader en activités de promotion de la santé au travail, vous offre de faire bénéficier votre entreprise d'une semaine ou d'une journée SST efficace et divertissante.

Demandez une offre de service et obtenez :

- 5% de rabais pour 1 journée
- 10% de rabais pour 2 journées
- 20% de rabais pour 3 journées ou plus

* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois d'octobre 2008 et dont la réalisation du mandat débute avant le 31 janvier 2009. Tous les prix excluent les taxes applicables



ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCREDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com