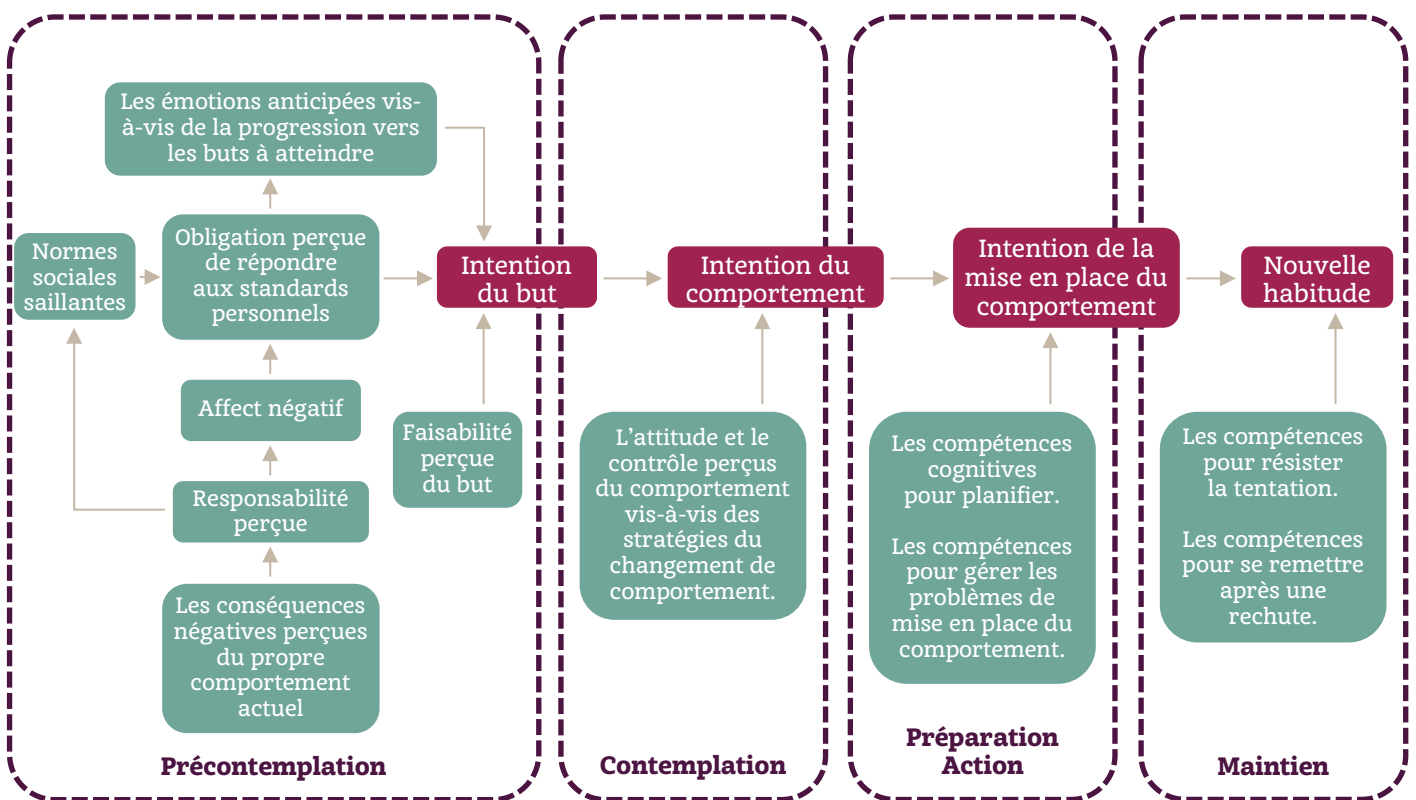


### Introduction

Le modèle de changement de comportement autorégulé (Bamberg, 2013) intègre des concepts de la théorie du comportement autorégulé (voir Fiche 6) et du modèle transthéorique (voir Fiche 7). Ce modèle a été créé pour développer des modes d'interventions adaptés spécifiquement aux stades de changement de comportement en faveur de l'environnement.

### Explication

Selon ce modèle, le processus de changement de comportement pour l'environnement est composé de quatre stades organisés de manière chronologique. Plus la personne avance dans la lignée de stades, plus elle est prête à changer. L'auteur utilise les mêmes termes que le modèle transthéorique de Prochaska et Di Clemente (Voir Fiche 7) pour simplifier la compréhension. Par contre, si les termes sont les mêmes, le contenu de chaque stade est différent. Ce modèle donne des explications plus claires sur la séparation des stades et sur les processus qui font passer d'un stade à l'autre.



Le modèle de changement du comportement autorégulé selon Bamberg\* (2013)

\*Traduction du schéma par le GRAINE.

Depuis la perspective de la théorie du comportement autorégulé (Voir Fiche 6) de Carver & Scheier (2011), les stades de changement représentent les difficultés motivationnelles et cognitives auxquelles les individus font face pour traduire leurs « buts d'être » en « buts de faire » puis en actions précises.

Dans le stade de **précontemplation**, le processus de changement débute quand la personne commence à être sensibilisée sur les questions environnementales et à réfléchir de manière consciente sur son comportement actuel et les effets négatifs qu'il engendre sur l'environnement. Selon ce modèle, si la personne accepte sa responsabilité, elle aura un sentiment de culpabilité. Elle donnera aussi de la valeur à ce que les personnes importantes pour elles attendent de sa part et pensent de son comportement, c'est-à-dire la valeur qu'elle va donner aux normes sociales.

Ces deux réactions – les sentiments de responsabilité et l'importance donnée aux normes sociales – devraient plonger la personne dans un état où elle est plus attentive à elle-même. Cet état aide la personne à se rendre compte si ses « buts de faire » sont en accord avec son comportement. Plus il existe de discordances entre l'idéal de soi-même et son comportement, plus la personne va sentir l'obligation de changer, pour répondre à ses standards personnels. Puis, le sentiment d'obligation de répondre aux normes personnelles va créer une anticipation des sentiments positifs qu'elle aura ensuite, grâce à la diminution de la discordance entre l'idéal de soi-même et son comportement. Si les normes personnelles et le sentiment d'être capable de changer de comportement sont forts, il se crée une « intention de but », ce qui va provoquer la transition au prochain stade.

Pendant le stade de **contemplation**, la personne considère les conséquences possibles que des comportements alternatifs pourraient avoir sur elle et sa capacité à les mettre en place. La personne va mettre dans la balance les avantages et les désavantages de différentes alternatives de comportement pour achever son but et la difficulté perçue pour mettre en place les comportements. De là va surgir l'intention de mise en place du comportement, ce qui permet la transition au stade suivant.

Dans le stade de **préparation/action**, la personne commence les actions nécessaires pour concrétiser l'intention du comportement. Pour réussir à le faire, elle va planifier quand, où et comment elle va agir pour mettre en place le nouveau comportement pour ainsi achever son but. Dans cette étape, les habiletés de planification et de gestion de problèmes liées à la mise en place du nouveau comportement sont très importantes. A la fin de ce stade, une intention d'implantation du nouveau comportement se crée et se met en place.

Enfin, dans le stade de **maintien**, le nouveau comportement est établi et des nouvelles habitudes sont implantées. Cependant, la personne doit faire face à certaines expériences négatives liées au nouveau comportement qui pourraient apparaître et à la tentation de retourner à l'ancien comportement. Donc des habiletés pour gérer la tentation et pour se remettre d'une éventuelle rechute sont nécessaires.

Selon l'auteur de ce modèle, le plus grand apport de celui-ci est la description des choses auxquelles la personne doit faire face pendant chaque stade et des habiletés qu'elle doit avoir pour gérer ces situations. Cela permet ainsi de mieux comprendre les processus à l'œuvre à chaque étape.

---

## Applications

Le modèle de changement du comportement autorégulé donne des pistes aux éducateurs à l'environnement pour savoir comment intervenir selon le stade auquel les personnes du se trouvent. Bamberg (2013) propose donc des modalités d'intervention spécifiques pour chaque stade.

Pour le stade de **précontemplation**, il est suggéré de donner de l'information qui aide à augmenter la conscience des problèmes environnementaux et la perception de responsabilité qu'on a sur ceux-ci. De même, il est important d'activer les normes personnelles et sociales liées au comportement souhaité.

Si les personnes sont dans le stade de **contemplation**, elles auront probablement besoin d'informations sur les différentes alternatives des nouveaux comportements et leurs avantages et désavantages ainsi que d'un d'accompagnement dans le repérage des bénéfices/risques du comportement actuel et du comportement souhaité.

Si elles se trouvent dans le stade de **préparation/action**, il est conseillé d'apporter du soutien pour la mise en place des intentions de changer, afin de les transformer en actions concrètes et planifiées.

Pour le **stade de maintien**, il serait approprié de donner un feedback sur le nouveau comportement adopté et d'aider à prévenir la tentation de retourner à l'ancien comportement.

Bamberg propose un instrument pour identifier le stade de changement dans lequel une personne se trouve. Il a créé l'instrument pour l'appliquer à la diminution de l'utilisation de la voiture qui, nous pensons, peut être adapté à d'autres situations.

Instructions : choisissez la phrase qui décrit le mieux votre situation actuelle et cochez qu'une seule option.	(Section pour les éducateurs)
Quelle phrase décrit le mieux la manière dont vous vous sentez par rapport à votre actuelle utilisation quotidienne de la voiture et votre désir de le réduire ou pas ?	Stade
<i>En ce moment, j'utilise la voiture pour la plupart de mes déplacements. Je suis satisfait.e de mon niveau d'utilisation actuel et je ne vois pas de raison pour le réduire.</i>	<input type="checkbox"/> 1 <b>Précontemplation</b>
<i>En ce moment, j'utilise encore la voiture pour la plupart de mes déplacements. J'aimerais bien réduire mon niveau d'utilisation actuel, mais pour l'instant je pense que ce serait impossible pour moi.</i>	<input type="checkbox"/> 2 <b>Précontemplation</b>
<i>En ce moment, j'utilise la voiture pour la plupart de mes déplacements. Je pense à changer quelques-uns ou tous mes déplacements pour des moyens de transport alternatifs, mais pour l'instant je ne suis pas sûr.e de comment ou quand le faire.</i>	<input type="checkbox"/> 3 <b>Contemplation</b>
<i>En ce moment, j'utilise la voiture pour la plupart de mes déplacements, mais c'est mon objectif de réduire mon niveau actuel d'utilisation. Je sais déjà quels déplacements je vais remplacer et quel moyen alternatif de transport je vais utiliser, mais pour l'instant je ne l'ai pas encore mis en pratique.</i>	<input type="checkbox"/> 4 <b>Préparation/action</b>
<i>Comme je connais les conséquences négatives de l'utilisation de la voiture, j'essaie d'utiliser des moyens de transport alternatifs le plus possible. Je vais maintenir mon niveau bas d'utilisation de la voiture ou même le diminuer dans les prochains mois.</i>	<input type="checkbox"/> 5 <b>Maintien</b>
<i>Comme je n'ai pas de voiture, réduire l'utilisation de la voiture ne me concerne pas.</i>	<input type="checkbox"/> 6 <b>Public captif</b>

Bamberg (2013, p. 276)

\*Traduction par nous.

### Les éléments phares de cette théorie retraduits par un binôme d'éducateurs lors des Ateliers d'Appui à la Pratique

D'après cette théorie il y a 4 phases chronologiques dans le processus de changement : précontemplation, contemplation, préparation et action, maintien.

- Précontemplation : je ne vois pas le problème, ce n'est pas pour moi.
- Contemplation : je constate, mais c'est trop dur pour moi.
- Préparation et action : j'identifie des pistes d'actions et je concrétise.
- Maintien : je consolide mes habitudes.

Le modèle propose des façons d'intervenir selon l'étape de changement où en est la personne.

- Pré contemplation : Informer.
- Contemplation : Proposer des alternatives possibles.
- Préparation et action : Donner un soutien à l'action.
- Maintien : Valoriser socialement.

C'est un modèle assez intuitif, on met déjà en place instinctivement des démarches d'accompagnement adaptée à ce que l'on perçoit de notre public (et donc de là où il en est dans le processus).

## 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.