

La promotion de l'activité physique passe nécessairement par une prise en compte de la motivation

Commentaire concernant les articles de Reynes et al. (2016) et de Berthouze et al. (2016)

Physical Activity Promotion Should always Consider Motivation

A Commentary on the articles of Reynes et al. (2016) and Berthouze et al. (2016)

G. Chevance · A.J. Romain · P. Bernard

Reçu le 24 décembre 2016 ; accepté le 10 janvier 2017
© Lavoisier SAS 2017

C'est avec intérêt que nous avons lu les deux articles publiés dans la revue *Psycho-Oncologie* sur la question de la non-adhésion à l'activité physique après un diagnostic de cancer (Reynes et al. ; Berthouze et al.) [1,2]. Ces travaux s'intéressent aux mécanismes qui favorisent un style de vie inactif chez les adultes traités pour un cancer et proposent des pistes de travail nécessaires à une prise en charge adaptée de ces patients. Dans le premier article (Reynes et al.), les auteurs présentent un ensemble de déterminants physiologiques et psychologiques décrits comme prédicteurs de la pratique d'activité physique. Dans le second (Berthouze et al.), ils proposent deux profils de patients, établissent leurs interrogations concernant l'activité physique et formulent des réponses précises à celles-ci. Si les objectifs poursuivis par ces articles sont cruciaux, ces derniers omettent d'aborder les apports de nombreuses études en psychologie de la santé concernant le rôle de la motivation. Nous souhaitons donc compléter les propos des auteurs en relayant brièvement les enjeux actuels en matière de changement de comportement de santé (Sheeran et al.) [3].

G. Chevance (✉)
Laboratoire Epsilon, 4, bd HenriIV,
F-34000 Montpellier, France
e-mail : guillaumechevance@hotmail.fr

Les Cliniques du Souffle®, groupe 5 Santé, France

A.J. Romain
Centre de Recherche du Centre Hospitalier
de l'Université de Montréal (CRCHUM),
900, rue Saint-Denis, H2X0A9, Montréal, Canada

P. Bernard
Faculté des sciences UQAM, Complexe des Sciences,
pavillon des sciences biologiques (SB),
141, avenue du président Kennedy, H2X1Y4,
Montréal, Québec, Canada

Institut universitaire en santé mentale de Montréal, Canada

Étape 1 : identifier des déterminants modifiables des comportements de santé

Nos comportements de santé, comme la pratique d'une activité physique, peuvent être influencés par des facteurs démographiques, biologiques, politiques, inter- et intrapersonnels. Or, l'enjeu scientifique actuel réside dans l'identification de déterminants qui :

- expliquent une part importante des comportements visés ;
- sont modifiables, c'est-à-dire sur lesquels on peut agir.

Dans cet objectif, la grande majorité des modèles théoriques permettant de comprendre pourquoi des individus deviennent actifs physiquement se sont centrés sur l'étude des déterminants motivationnels (Gourlan et al.) [4]. Ces déterminants peuvent être décrits au travers d'une vingtaine de concepts clés (e.g., les intentions, les processus de changement, les normes sociales) s'opérationnalisant différemment en fonction des modèles théoriques. En s'appuyant rigoureusement sur ces modèles, le premier objectif de l'intervenant est alors d'identifier quels déterminants motivationnels cibler dans le cadre d'une future intervention (Peters [5] ; pour un exemple en oncologie, voir Bluethmann et al. [6]).

Étape 2 : agir efficacement sur ces déterminants

Lorsqu'un ou plusieurs déterminants motivationnels ont été identifiés comme prédicteurs du comportement (pour un exemple en oncologie, voir Stacey et al.) [7], l'enjeu consiste à mettre en place une intervention ciblant spécifiquement ces déterminants. Pour développer de telles interventions, plusieurs cadres d'analyses ont été proposés dans la littérature, le plus populaire étant la « taxonomie des techniques de changement de comportement » (Michie et al.) [8]. Le premier intérêt

de ce cadre d'analyse est de fournir des outils aux intervenants voulant mettre en place des interventions visant un changement d'un comportement de santé. Le second intérêt est de favoriser des pratiques professionnelles fondées sur les preuves. En rapportant rigoureusement quelles techniques ont été utilisées dans une intervention, et en évaluant son efficacité, les intervenants pourront accumuler des connaissances permettant d'affiner leurs pratiques professionnelles.

À ce jour, les théories et techniques de changement de comportement restent méconnues par les intervenants de terrain. Il apparaît pourtant essentiel d'intégrer leur enseignement dans les cursus universitaires (médecine, activité physique adaptée) pour, à terme, favoriser des pratiques professionnelles scientifiquement fondées en matière de promotion des comportements de santé.

Liens d'intérêts : les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.

Références

1. Reynes E, Berthouze SE, Robert B, et al (2016) Comprendre la non-adhésion à l'activité physique après un diagnostic de cancer pour mieux accompagner les patients — Partie I : Comprendre la non-adhésion à une pratique régulière d'activité physique. *Psycho-Oncologie* 10:179
2. Berthouze S, Reynes E, Carretier J, et al (2016) Comprendre la non-adhésion à l'activité physique après un diagnostic de cancer pour mieux accompagner les patients — Partie II : Ajuster l'information et l'accompagnement. *Psycho-Oncologie* 10:186
3. Sheeran P, Klein WMP, Rothman AJ (2017) Health behavior change: moving from observation to intervention. *Annu Rev Psychol* 68:8.1–8.28
4. Gurlan M, Bernard P, Bortolon C, et al (2016) Efficacy of theory-based interventions to promote physical activity. A meta-analysis of randomised controlled trials. *Health Psychol Rev* 10:50–66
5. Peters GJY (2014) A practical guide to effective behavior change: how to identify what to change in the first place? *Eur Health Psychol* 16:142–5
6. Bluethmann SM, Bartholomew LK, Murphy CC, Vernon SW (2016) Use of theory in behavior change interventions: an analysis of programs to increase physical activity in posttreatment breast cancer survivors. *Health Educ Behav* (in press)
7. Stacey FG, James EL, Chapman K, Lubans DR (2016) Social cognitive theory mediators of physical activity in a lifestyle program for cancer survivors and caregivers: findings from the ENRICH randomized controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Act* 14:13–49
8. Michie S, Richardson M, Johnston M, et al (2013) The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Ann Behav Med* 46:81–95