

Le changement des comportements et le développement d'interventions le selon le « Behaviour change wheel »

Ariane Bélanger-Gravel, PhD

Professeure adjointe, Département d'information et de communication, Université Laval

Chercheure associée, Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ)

AHA Science Advisory

Better Population Health Through Behavior Change in Adults A Call to Action

Bonnie Spring, PhD, ABPP, Co-Chair; Judith K. Ockene, Co-Chair, PhD, MEd, MA;
Samuel S. Gidding, MD; Dariush Mozaffarian, MD, DrPH, FAHA; Shirley Moore, RN, PhD;
Milagros C. Rosal, PhD; Michael D. Brown, PhD, FAHA; Dorothea K. Vafiadis, MS, FAHA;
Debbie L. Cohen, MD; Lora E. Burke, PhD, MPH, FAHA; Donald Lloyd-Jones, MD, ScM, FAHA;
on behalf of the American Heart Association Behavior Change Committee of the Council on
Epidemiology and Prevention, Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health, Council for High
Blood Pressure Research, and Council on Cardiovascular and Stroke Nursing

Circulation, 2013; 128: 2169-2176.

Le défi du changement

- 6 pièges associés au changement des comportements
 1. C'est du « gros bon sens »
 2. Il n'y a qu'à diffuser le message
 3. L'information et les connaissances influencent le comportement
 4. Les gens se comportent de façon rationnelle
 5. Les gens se comportent de façon irrationnelle
 6. Les comportements sont facilement prévisibles

Ce que l'on sait...

- Les interventions visant le changement des comportements
 - Effet positif... mais modeste et à court terme
- Certaines interventions ont cependant montré des effets surprenants
 - Le “*Diabetes Prevention Program*”

Le « *Diabetes Prevention Program* »

Page 12

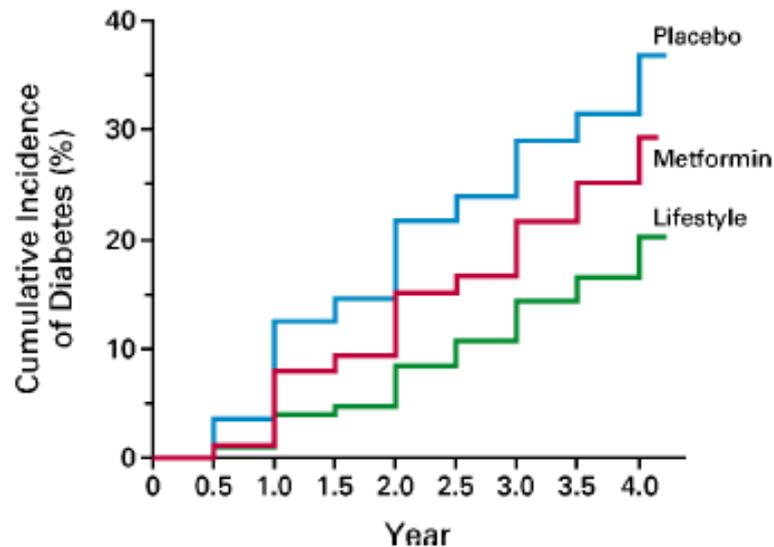


Figure 2.

Cumulative Incidence of Diabetes According to Study Group.

The diagnosis of diabetes was based on the criteria of the American Diabetes Association.¹¹

The incidence of diabetes differed significantly among the three groups ($P < 0.001$ for each comparison).

Diabetes Prevention Program Research Group (2002) Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *New England Journal of Medicine*. Vol.346(6), 393-403.

Ce que l'on sait aussi...

- **Les interventions basées sur des théories comportementales auraient un meilleur potentiel de succès**
 - **Ok, mais quelle théorie?**
 - **Comment l'utiliser?**

Le « *Behaviour Change Wheel* »

- Basé sur l'intégration des principes de
 - 20 modèles de développement d'interventions
 - Ex: Intervention mapping, Culture capital framework, Environmental policy framework, etc.
 - Intégration de la connaissance théorique et pratique des 4 dernières décennies



Les étapes de développement

Comprendre

1. Définir le problème en termes de comportement
2. Sélectionner le comportement
3. Spécifier le comportement
4. Identifier ce qui doit être changé

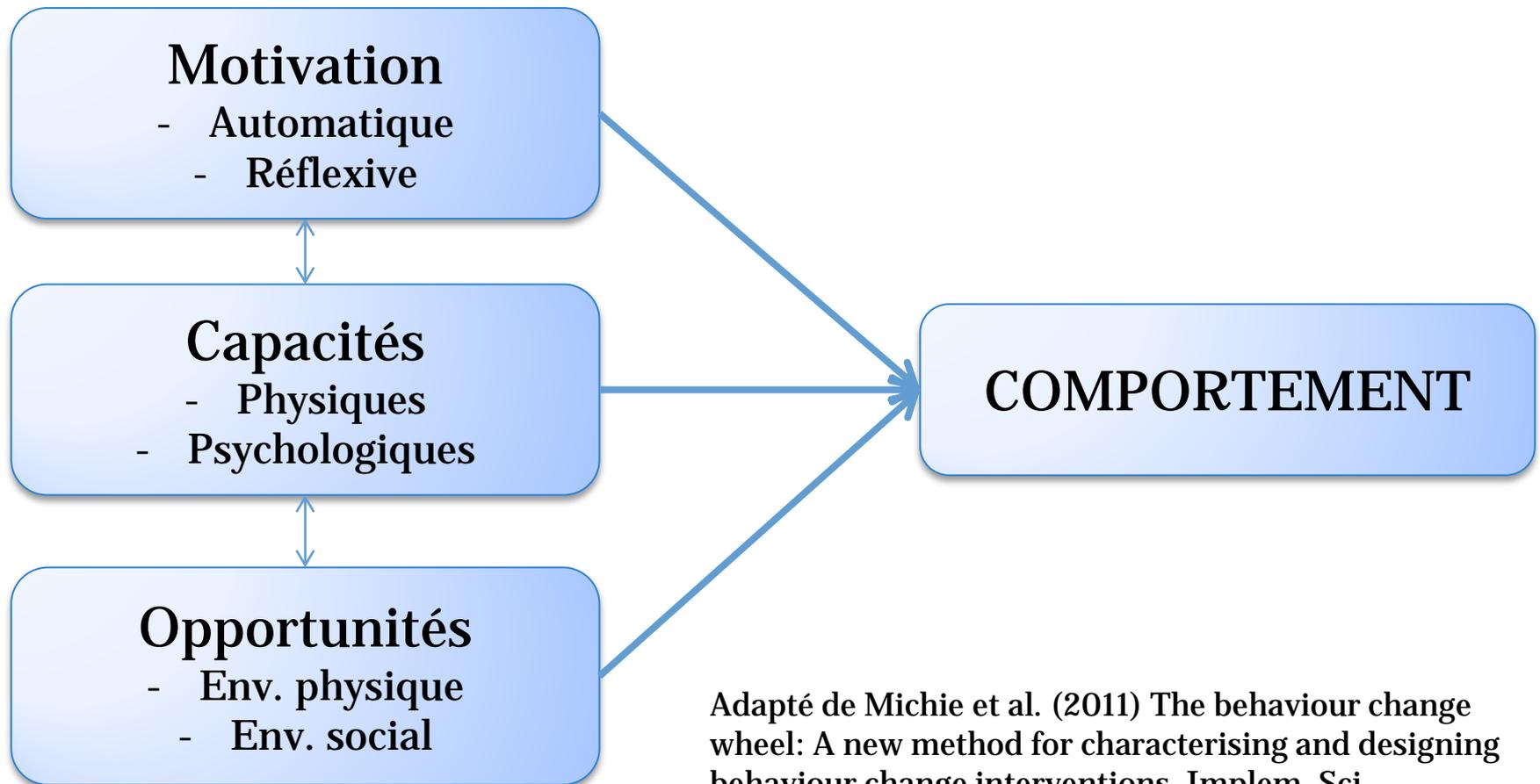
Options

5. Identifier les fonctions de l'intervention
6. Identifier les catégories de politiques

Contenu et implantation

7. Identifier les techniques de changement
8. Identifier le mode de distribution

Le système COM-B



Adapté de Michie et al. (2011) The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implem. Sci.*

Les fonctions d'intervention

1. Éducation
2. Persuasion
3. Incitation
4. Coercition
5. Formation
6. Restriction
7. Restructuration de l'environnement
8. « *Modelling* »
9. Soutien

Les techniques de changement

- **Le dernier recensement**
 - **93 techniques groupées en 16 catégories**
 - **Associées aux fonctions d'intervention**
 - **Identifiées et regroupées à l'aide d'un consensus international**

Michie 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. *Annals of Behavioral Medicine*, vol.46(1), 81-95.

Ce que l'on ne sait pas...

- Quand un programme fonctionne (ou pas), pourquoi il fonctionne?
 - La sauce à spaghetti et ses ingrédients (non)actifs...
- Une revue systématique: promotion de l'activité physique auprès d'adultes en surpoids (Bélanger-Gravel et al. (2010) Obesity Reviews)
 - Entre 3 et 17 techniques par intervention
 - Techniques souvent dispensées dans le groupe expérimental et témoin...
 - Aucune conclusion claire pour soutenir les interventions futures...

Des projets de recherche porteurs

- Comprendre les mécanismes d'action des interventions
 - L'« *Expert Consensus Project* » du « *UCL Center for Behaviour Change* »
 - <https://www.ucl.ac.uk/behaviour-change/index>
- Identifier les effets simples et synergiques des techniques
 - Le « *MOST : The Multiphase Optimization Strategy* » du « *Methodology Center* » (PennState)

Conclusion

- Besoin de comprendre les mécanismes d'action des interventions
- Développer les interventions comportementales sur des bases empiriques et théoriques éprouvées
 - But ultime du “*Behavioural Change Wheel*”
- Transférer efficacement ces connaissances dans les milieux de pratique

MERCI!