

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/312045233>

# 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 Berthouze et al., 2...

Article in *Psycho-Oncologie* · March 2017

DOI: 10.1007/s11839-017-0615-5

CITATIONS

0

READS

186

3 authors:



**Guillaume Chevance**

Instituto de Salud Global de Barcelona

52 PUBLICATIONS 225 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



**Ahmed J Romain**

Université de Montréal

133 PUBLICATIONS 1,086 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



**Paquito Bernard**

Université du Québec à Montréal

118 PUBLICATIONS 1,017 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



The Association between implicit attitudes and physical activity: A systematic review and meta-analysis of correlational studies [View project](#)



Sleep and physical activity: a bidirectional association ? [View project](#)

**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 Berthouze et al., 2016.**

Guillaume Chevance<sup>1,2</sup>, Ahmed Jérôme Romain<sup>3</sup>, & Paquito Bernard<sup>4,5</sup>

<sup>1</sup>Laboratoire Epsilon, EA 4556, Université de Montpellier, Montpellier, France; <sup>2</sup>Les Cliniques du Souffle<sup>®</sup>, Groupe 5 Santé, France ; <sup>3</sup> Centre de Recherche du Centre Hospitalier de l'Université de Montréal ; <sup>4</sup> Département des Sciences de l'activité Physique, Université du Québec à Montréal, <sup>5</sup>

Institut Universitaire en Santé Mentale de Montréal

**Contact :** [guillaumechevance@hotmail.fr](mailto:guillaumechevance@hotmail.fr)

1 C'est avec intérêt que nous avons lu les deux articles publiés sur la question de la non-  
2 adhésion à l'activité physique après un diagnostic de cancer (Reynes et al., 2016 ; Berthouze et al.,  
3 2016). Ces travaux s'intéressent aux mécanismes qui favorisent un style de vie inactif chez les adultes  
4 traités pour un cancer, et proposent des pistes de travail nécessaires à une prise en charge adaptée  
5 de ces patients. Dans le premier article (Reynes et al., 2016), les auteurs présentent un ensemble de  
6 déterminants physiologiques et psychologiques décrits comme prédicteurs de la pratique d'activité  
7 physique. Dans le second (Berthouze et al., 2016), ils proposent deux profils de patients, établissent  
8 leurs interrogations concernant l'activité physique et formulent des réponses précises à celles-ci. Si  
9 les objectifs poursuivis par ces articles sont cruciaux, ces derniers omettent d'aborder les apports de  
10 nombreuses études en psychologie de la santé concernant le rôle de la motivation. Nous souhaitons  
11 donc compléter les propos des auteurs en relayant brièvement les enjeux actuels en matière de  
12 changement de comportement de santé (voir Sheeran et al., 2017)<sup>1</sup>.

### 13 **Etape 1 : Identifier des déterminants modifiables des comportements de santé**

14 Nos comportements de santé, comme la pratique d'une activité physique, peuvent être  
15 influencés par des facteurs démographiques, biologiques, politiques, inter- et intra-personnels. Or  
16 l'enjeu scientifique actuel réside dans l'identification de déterminants qui (i) expliquent une part  
17 importante des comportements visés, et (ii) sont modifiables, c'est-à-dire sur lesquels on peut agir.  
18 Dans cet objectif, la grande majorité des modèles théoriques permettant de comprendre pourquoi  
19 des individus deviennent actifs physiquement se sont centrés sur l'étude des déterminants  
20 motivationnels (Gourlan et al., 2016)<sup>2</sup>. Ces déterminants peuvent être décrits au travers d'une  
21 vingtaine de concepts clés (e.g., les intentions, les processus de changement, les normes sociales)  
22 s'opérationnalisant différemment en fonction des modèles théoriques. En s'appuyant

<sup>1</sup> Sheeran P, Klein WMP, & Rothman AJ (2017) Health Behavior Change: Moving from Observation to Intervention. Annual Review of Psychology 68:8.1-8.28.

<sup>2</sup> Gourlan M, Bernard P, Bortolon C, Romain AJ, Lareyre O, Carayol, M., ... Boiché, J (2016) Efficacy of theory-based interventions to promote physical activity. A meta-analysis of randomised controlled trials. Health Psychology Review 1-17.

23 rigoureusement sur ces modèles, le premier objectif de l'intervenant est alors d'identifier quels  
24 déterminants motivationnels cibler dans le cadre d'une future intervention (Peters, 2014<sup>3</sup> ; pour un  
25 exemple en oncologie, voir Bluethmann et al., 2016<sup>4</sup>).

## 26 **Etape 2 : Agir efficacement sur ces déterminants**

27 Lorsqu'un ou plusieurs déterminants motivationnels ont été identifiés comme prédicteurs du  
28 comportement (pour un exemple en oncologie, voir Stacey et al., 2016)<sup>5</sup>, l'enjeu consiste à mettre en  
29 place une intervention ciblant spécifiquement ces déterminants. Pour développer de telles  
30 interventions, plusieurs cadres d'analyses ont été proposés dans la littérature, le plus populaire étant  
31 la « taxonomie des techniques de changement de comportement » (Michie et al., 2013)<sup>6</sup>. Le premier  
32 intérêt de ce cadre d'analyse est de fournir des outils aux intervenants voulant mettre en place des  
33 interventions visant un changement d'un comportement de santé. Le second intérêt est de favoriser  
34 des pratiques professionnelles basées sur les preuves. En rapportant rigoureusement quelles  
35 techniques ont été utilisées dans une intervention, et en évaluant son efficacité, les intervenants  
36 pourront accumuler des connaissances permettant d'affiner leur pratiques professionnelles.

37 A ce jour, les théories et techniques de changement de comportement restent méconnues  
38 par les intervenants de terrain. Il apparaît pourtant essentiel d'intégrer leur enseignement dans les  
39 cursus universitaires (Médecine, Activité Physique Adaptée) pour, à terme, favoriser des pratiques  
40 professionnelles scientifiquement fondées en matière de promotion des comportements de santé.

<sup>3</sup> Peters G-JY (2014) A practical guide to effective behavior change: How to identify what to change in the first place. *The European Health Psychologist* 16(5): 142-145.

<sup>4</sup> 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 Education & Behavior* *in press*

<sup>5</sup> Stacey FG, James EL, Chapman K, Lubans DR (2016) Social cognitive theory mediators of physical activity in a lifestyle program for cancer survivors and carers: findings from the ENRICH randomized controlled trial. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14: 13-49.

<sup>6</sup> Michie S, Richardson M, Johnston M, Abraham C, Francis J, 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* 46(1):81-95.