

Les défis du changement des comportements dans le domaine de la santé!

Un des principaux défis auxquels sont confrontés tous les intervenants dans le domaine de la santé est celui de l'efficacité de leurs interventions. Cela est d'autant plus vrai lorsque ces interventions concernent le changement des comportements des personnes visées par ces interventions.

Malheureusement, il y a encore trop de professionnels de la santé qui commettent l'erreur de croire que des raisons de santé expliquent le maintien, l'adoption ou l'abandon de comportements liés à la santé. Dans cette perspective, ils développent leurs interventions éducatives soit en brandissant le spectre de la peur ou en limitant leurs interventions à la seule présentation des bénéfices pour la santé d'adopter le «bon» comportement. Ainsi, l'activité physique sera promue dans la crainte de la maladie coronarienne, la promotion de la cessation tabagique sera faite en exposant la perspective d'un cancer à l'aide d'images morbides percutantes de poumons malades ou encore une saine alimentation sera encouragée pour éviter les nombreux problèmes associés à l'obésité. Une telle direction dans le choix des contenus des messages éducatifs dénote la très forte prépondérance accordée aux croyances des professionnels plutôt qu'aux motivations des personnes concernées par les interventions. En somme, lorsque seule la perspective sanitaire est adoptée, c'est comme si le professionnel de la santé concluait que ses motifs d'intervention (i.e., améliorer la santé, prévenir la maladie) étaient ceux guidant l'adoption des comportements dans la population visée par l'intervention. Malheureusement, les choses ne se passent pas ainsi et plus souvent qu'autrement, ce sont les motifs sociaux plutôt que ceux de la santé qui dictent le comportement des personnes.

Il y a présentement suffisamment d'évidences scientifiques pour justifier que le développement des interventions éducatives devrait reposer sur deux prémisses: 1) comprendre pour agir ; et 2) planifier pour intervenir. Ainsi, le développement d'une intervention éducative ou dirigée vers l'individu et visant le changement planifié d'un comportement lié à la santé devrait s'appuyer sur une identification préalable des facteurs explicatifs du phénomène d'intérêt, pour une population définie, dans un contexte donné. Par la suite, cette compréhension permettrait de choisir la méthode d'intervention la plus appropriée. De plus, lorsqu'une intervention de nature éducative est jugée pertinente, son contenu serait mieux adapté aux caractéristiques de la population ciblée.

Ainsi, le but de cette présentation sera de faire un survol des déterminants individuels de l'adoption des comportements dans le domaine de la santé ainsi que des problèmes liés au développement des interventions et à leur évaluation. Finalement, nous présenterons divers résultats illustrant l'usage de quelques techniques et stratégies de changement.