

Le modèle « transthéorique » ou modèle des stades du changement de Prochaska et Di Clemente

Développé dans les années 1980, le modèle des stades du changement est issu d'un travail d'analyse des variables associées au changement confrontées à différentes théories développées en psychothérapie et sociologie, et s'applique d'abord au champ de l'addiction. Il peut donc référer au soin et doit se repenser dans l'accompagnement voire la relation d'aide dans le domaine de l'écologie. C'est le travail qu'a fait l'association Nature Humaine, à travers laquelle il a fait son apparition dans le paysage de l'éducation à l'environnement depuis quelques années (cf. Lettres Nature Humaine en biblio).

Elle le présente sous forme de 6 étapes et 8 modes d'accompagnement (tirés des neuf procédés de changement repérés par les auteurs).

→ Les 6 étapes du changement



« Je ne suis pas au courant »
« Ok, c'est vrai, et ensuite ? »

« Il faudrait changer, mais je ne suis pas sûr d'avoir envie »

« J'ai pris ma décision mais comment faire ? »

« Je teste »

« J'ai besoin d'être conforté »

« C'est devenu une habitude »

3 à 4 ans minimum

Sources : Contenus de formation de Lara Mang-Joubert / Modèle Transthéorique

- **La pré contemplation** est le moment où la personne n'a pas pris conscience d'une problématique et ne peut donc en aucun cas imaginer changer ses pratiques. Ce qui se joue à ce stade c'est le besoin de compréhension, de sens.

- **La contemplation** est le moment où la personne prend conscience de la problématique et commence à se sentir concernée, ce qui peut progressivement l'amener vers une intention de changer. A ce moment-là les résistances remontent, les stratégies de défense se mettent en place jusqu'à trouver un espace où il est plus confortable d'avancer dans le changement que de résister. Là se joue la notion de motivation, d'envie.
- **La préparation** est le moment où la personne se projette dans un changement : je suis concernée et ce serait bien que j'agisse à mon niveau. Elle se renseigne sur les solutions possibles. Se joue ici la question de la confiance.
- **L'action** est le moment où la personne commence à modifier effectivement ses pratiques. Elle expérimente un autre fonctionnement, de façon ponctuelle ou plus importante, mais pas de façon systématique. A ce stade, se joue une question d'identité.
- **Le maintien** est le travail d'ancrage de la nouvelle pratique dans le temps, nécessitant de dépasser les difficultés rencontrées au cours de l'action. Se jouent à cette étape les questions de reconnaissance.
- **La terminaison** est le stade où la question de l'abandon de l'ancienne habitude ne se pose même plus, la nouvelle pratique étant désormais ancrée dans les habitudes de la personne. Dès la phase de maintien, la personne peut devenir elle-même accompagnatrice auprès des autres, ou volontaire pour d'autres changements...

→ Les 8 modes d'accompagnement

Dans l'ordre on trouvera :

Pour passer de la pré-contemplation à la contemplation

- **La conscientisation** : information sur les risques et conséquences possibles du comportement posant problème mais surtout sur les avantages à les changer. On évitera le registre de la culpabilité, de la peur, du catastrophisme qui renforce le sentiment d'impuissance et on choisira des arguments proches de la réalité du quotidien des gens (opportunité de mieux vivre).
- **Les modifications dans l'environnement de la personne** : la mise en place d'alternatives techniques et sociales créant des conditions matérielles et sociales favorables.

Pour passer de la contemplation à la préparation

- **L'éveil émotionnel** : exprimer les émotions liées aux risques du comportement problématique et celles liées à l'éventualité d'un changement.
- **La réévaluation personnelle** du comportement visé : s'interroger et confronter ses valeurs au comportement qui pose problème et au changement envisagé, se forger sa propre opinion sur l'intérêt et la valeur du changement pour soi-même, évaluer sa motivation. La communication utilisant le ressort du désir, permettant de construire un imaginaire individuel ou collectif désirable, l'usage du mimétisme (avec des témoignages positifs) vont dans ce sens.

Pour passer de la préparation à l'action

- **L'accompagnement logistique et matériel** : fournir à la personne les informations pratiques sur la manière de s'y prendre pour l'aider à préparer sa « première fois » et lui donner confiance en sa possibilité d'y arriver. Le groupe peut jouer un rôle de soutien dans ce domaine.

Pour parvenir au maintien

- **La récompense** : marquer l'atteinte de l'objectif par l'augmentation de l'estime de soi, la valorisation positive de l'effort, le fait de devenir exemplaire pour les autres. Mais aussi l'expérimentation positive de tous les avantages liés au changement de comportement. Être vigilant à ce stade sur les retours en arrière possibles (qui ne sont pas un problème en soi).

Pour parvenir à la terminaison

- **Les contre-mesures environnementales** : éviter les situations à risque de rechute, palier les stimuli environnementaux qui conditionnent le comportement à éviter.

Les relations aidantes (groupes d'entraide) ont un rôle à jouer aux différentes étapes, avec quelques points de vigilance : écoute (à toutes les étapes), conseils et encouragements (sauf à l'étape de contemplation, où ils peuvent être contreproductifs).



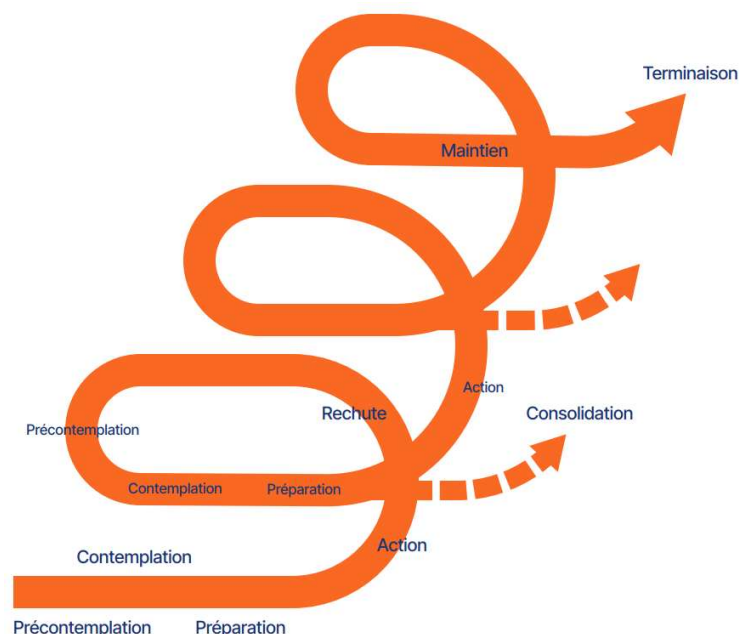
Résistance et retour

Dans le modèle transthéorique on signale que le **pic des résistances** se trouve au moment de la **contemplation**.

C'est le moment où se situer par rapport au problème envisagé peut engendrer des phases de déni du problème (*ce serait trop dur de prendre conscience que je suis en dissonance cognitive ou que j'ai tout « mal fait » depuis tant de temps*), de marchandage, de tristesse, de peur, de colère, de culpabilité.

Le risque majeur de **retour en arrière** intervient au moment du **passage à l'action** (moment d'exposition au regard des autres et aux difficultés techniques imprévues) ou juste après (au début du maintien).

Le **modèle transthéorique** évolue dans les années 1990 d'une présentation **linéaire** vers une conception avec des **boucles liées à des « rechutes »** dans l'une des étapes précédentes : celles-ci font partie du processus et n'empêchent pas la progression sachant que la progression sera toujours plus rapide les fois suivantes, jusqu'à celle où la nouvelle habitude sera ancrée (terminaison).



Ces étapes sont parcourues différemment selon les personnes et les changements. Rechutes, « écarts de conduite » temporaires ou paliers de maturation plus ou moins longs ne remettent pas en cause l'apprentissage et l'expérience acquise, qui sera toujours au service de la prochaine progression.

Accompagner le changement c'est repérer les étapes où on est compétent et où on a le bon mandat pour accompagner les personnes à aller un peu plus loin. A noter aussi qu'un excellent dispositif d'accompagnement permet au mieux de faire avancer une personne ou un groupe sur maximum DEUX étapes, ce qui invite à accepter avec humilité la lenteur du processus.

Sources : d'après

- BOUDREAU, Gaston, *Théorie modèle du changement de comportement*, Université de Moncton, 2005. <http://www8.umoncton.ca/littoral-vie/ecosage/Gaston2.rtf>

- Contenus de formation de Lara Mang Joubert, consultante sur le changement de Comportement

- *Lettre Nature Humaine* n°4 – Écologie, les étapes du changement – avril 2009, 18 p., auteur principal : Séverine Millet – <http://nature-humaine.fr/la-lettre/lire-la-lettre/>

Cités dans : Ifrée, *Accompagner le changement de comportement chez l'adulte*, collection « les livrets de l'Ifrée » n° 7, 2015, 130 p.

Réalisation des illustrations : Kristof Guilloteau

Avec la relecture de Serge Mang-Joubert, formateur et accompagnateur en changement.