

DEMARCHE DE L'ANALYSE APPLIQUEE DU COMPORTEMENT

Une intervention d'analyse appliquée du comportement comporte 4 phases²⁷ :

Le cadrage

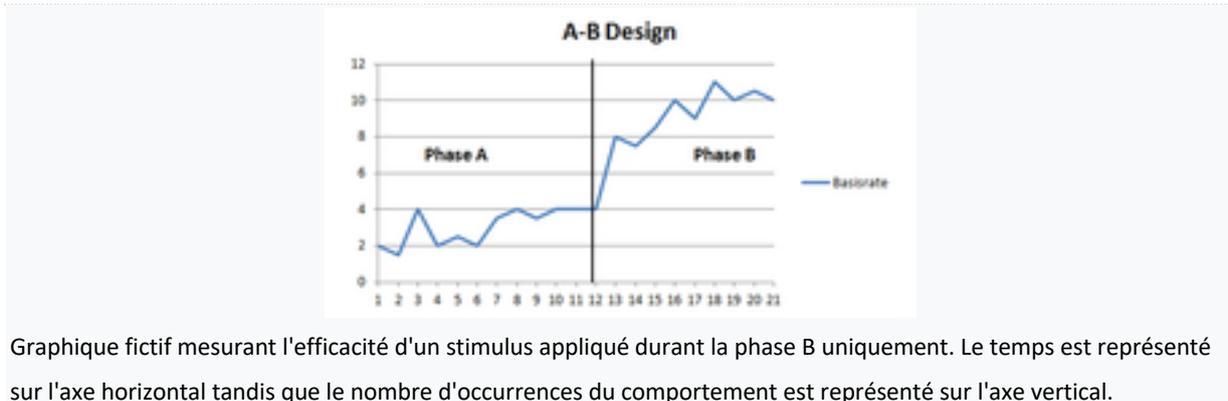
Le cadrage a pour fonction:

1. d'identifier le comportement à modifier
2. mesurer ce comportement

Identification

L'analyse appliquée du comportement ayant pour objectif d'améliorer des comportements socialement importants il est crucial de correctement définir le comportement à améliorer. Le comportement doit être défini de manière objective. Ainsi, dire qu'un enfant est "indiscipliné" ou "immature" n'est pas la description d'un comportement contrairement à "mord les enfants qui s'approchent" ou "hurle et frappe dès qu'il lui est demandé d'accomplir telle ou telle tâche de la vie quotidienne comme se laver les mains ou s'habiller"²⁸.

Mesure



Graphique fictif mesurant l'efficacité d'un stimulus appliqué durant la phase B uniquement. Le temps est représenté sur l'axe horizontal tandis que le nombre d'occurrences du comportement est représenté sur l'axe vertical.

Le comportement doit être mesuré afin de permettre une approche objective et scientifique. Le comportement peut être mesuré de différentes manières :

- la fréquence d'apparition sur une période de temps donnée;
- la durée du comportement;
- la latence ou délai d'apparition par rapport au stimulus ou autres;
- la topographie ou forme du comportement;
- la force ;
- la localisation.

Ces mesures sont généralement mises sous forme de graphiques afin de faciliter l'interprétation et l'identification des variables de l'environnement qui influent ou contrôlent le comportement²⁹.

L'analyse fonctionnelle du comportement ou Functional Behavioral Analysis (FBA)

Le principe du béhaviorisme est qu'un comportement a une fonction. Il sert à la personne qui le met en œuvre. La recherche et la démonstration de l'existence d'une relation fonctionnelle entre un comportement socialement important et les variables qui le contrôlent est un aspect crucial de l'analyse appliquée du comportement³⁰.

Rôle de l'analyse fonctionnelle du comportement

À cet égard, l'analyse du comportement fournit des hypothèses concernant la fonction ou but du comportement. Cette analyse répond à la question : pourquoi le comportement apparaît. L'analyse du comportement vise à identifier les antécédents et les renforcements du comportement ciblé afin de permettre de définir un plan d'intervention pour modifier ledit comportement³¹.

En effet, l'hypothèse fondamentale de toute la théorie du béhaviorisme opérant, démontrée par des recherches et études sur plusieurs décennies, est qu'un comportement a un objectif et a une fonction pour le sujet, même si celle-ci n'est pas consciente. Le comportement est déclenché par un stimulus de l'environnement ou antécédent afin d'obtenir ou éviter une conséquence. Ainsi, un enfant qui conteste et devient agressif verbalement lorsqu'il lui est demandé d'accomplir une tâche de la vie quotidienne, cherche souvent à éviter d'accomplir la tâche demandée, mais cela peut également lui permettre d'obtenir l'attention d'un adulte.

Identifier les variables et stimuli de l'environnement qui déclenchent et maintiennent le comportement problématique est rarement simple et évident. C'est le rôle de l'analyse du comportement.

Les fonctions possibles d'un comportement sont soit d'obtenir quelque chose, soit de l'éviter ou y échapper. Un analyste comportementale se pose généralement la question : "A quoi sert ce comportement ?" pour ensuite définir spécifiquement son intervention.

Principales fonctions d'un comportement

On considère que les principales fonctions d'un comportement sont :

- Le renforcement social positif (l'attention)
- Le renforcement positif par le tangible comme l'obtention de nourriture, ou d'un objet souhaité
- Le renforcement positif automatique (l'autostimulation)
- Le renforcement social négatif (l'échappement)

Utilisation pour définir un plan d'intervention comportementale

L'analyse fonctionnelle du comportement est la base de l'intervention comportementaliste car elle identifie les variables de l'environnement qui contrôlent un comportement et ainsi permettent de modifier ces variables pour modifier le comportement lui-même. Ainsi que l'a écrit Skinner :

Contrôlez l'environnement et vous verrez de l'ordre apparaître dans le comportement³².

Ainsi par exemple, un jeune enfant renverse son assiette et jette la nourriture par terre durant les repas. Sa mère intervient lorsqu'elle s'en rend compte, se met en colère et gronde l'enfant, lui faisant la morale et le punissant. L'analyse fonctionnelle du comportement peut permettre d'identifier l'objectif poursuivi par l'enfant comme étant d'obtenir de l'attention et du temps de sa mère. Ainsi, l'hypothèse est que la colère, les cris et les punitions de la mère sont le renforceur qui contrôle le comportement en permettant à l'enfant d'obtenir ce qu'il souhaite. Sur cette base, le comportementaliste va alors travailler avec la mère pour qu'elle renforce des comportements non problématiques lors des repas chez l'enfant qui se substitueront au comportement problématique.

Techniques de modification du comportement

Mise en forme ou shaping

La mise en forme (ou shaping) en anglais est la démarche de systématiquement et différenciellement renforcer des approximations successives du comportement à instaurer. Cette démarche est utilisée couramment pour faire acquérir de nouveaux gestes et comportements à un élève. Ainsi un professeur de piano met en forme lorsqu'il apprend à l'élève à jouer avec 2 doigts d'une seule main, puis de rajouter une note de l'autre main, puis apprendre à déplacer les mains sur le clavier, puis l'indépendance main gauche-main droite, puis jouer de plus en plus vite les 2 mains ensemble etc. L'accomplissement de chaque étape est renforcé par le professeur.

Skinner dans *Science et comportement humain*¹¹ explique le concept avec une analogie :

Le conditionnement opérant met en forme le comportement comme un sculpteur met en forme un bloc d'argile... Le produit final a une unité ou intégrité spéciale de conception, mais nous ne pouvons trouver un point à partir duquel c'est soudainement apparu. Dans un même sens, un opérant n'est pas quelque chose qui apparaît pleinement développé dans le comportement de l'organisme. C'est le résultat d'un processus continu de mise en forme (shaping). p. 91

Chacune des approximations est établie au moyen du renforcement différentiel. Le renforcement différentiel est défini comme une procédure dans laquelle le renforcement n'est donné que pour des réponses qui possèdent une des formes, dimensions ou qualités préalablement définies. Chaque comportement approximatif est renforcé en tant qu'étape vers le comportement à apprendre. Au fur et à mesure de l'apprentissage, le renforcement n'est plus donné que pour une approximation plus proche du comportement souhaité.

Par exemple, le port de lunettes chez un enfant autistique est mis en forme en renforçant différenciellement les comportements suivant : toucher les lunettes, prendre les lunettes dans sa main, mettre les lunettes sur sa figure, mettre en place les lunettes devant les yeux³³.

Chaînage

Une chaîne de comportement est une séquence spécifique de réponses discrètes associées à un stimulus condition particulière. Chaque réponse discrète et le stimulus associé constituent un maillon de la chaîne. Lorsque les maillons sont liés les uns aux autres, il y a constitution d'une chaîne de comportement qui produit un résultat final. Chaque réponse d'un maillon de la chaîne crée un stimulus réponse qui sert à son tour de stimulus discriminant pour la réponse du maillon suivant³⁴. Chaque stimulus qui lie deux maillons de la chaîne a deux fonctions : il est à la fois un renforcement et un stimulus discriminant.

Par exemple, un pigeon dans un environnement expérimental est mis devant un signal bleu, qui change en rouge lorsque le pigeon picore du bec. Une fois le signal en rouge, le pigeon presse une pédale qui fait passer le signal en jaune. Lorsque le signal est jaune, déplacer une barre change la couleur du signal en vert. Finalement, une fois le signal vert le picorage du bec a comme conséquence de délivrer des grains au pigeon. Le pigeon a progressivement appris la chaîne de comportement pour obtenir des graines³⁵.

Le chaînage est utile à plusieurs titres:

1. il permet d'accroître l'autonomie d'enfants atteints de TED dans des domaines de la vie quotidienne, qui sont un enchaînement de tâches. La maîtrise d'une chaîne de plus en plus complexe permet à des individus d'évoluer dans un environnement social au quotidien sans la supervision permanente d'adultes et d'agir par eux-mêmes.
2. La combinaison de chaînes permet d'accroître le répertoire de comportements sociaux disponibles à un individu en ajoutant des comportements à des chaînes de comportement existants.

Extinction

L'extinction se produit lorsqu'un comportement n'est plus renforcé alors qu'il l'était auparavant. Par conséquent, ledit comportement apparaît de manière moins fréquente dans le futur³⁶.

La mise en place d'une procédure d'extinction repose sur une analyse fonctionnelle du comportement préalable qui a permis d'identifier les renforceurs du comportement problématique. Ainsi, un enfant passe de longs moments à activer un interrupteur pour allumer et éteindre une lumière. Voir et commander l'alternance de lumière renforçant le comportement, débrancher l'interrupteur constitue une procédure d'extinction du comportement.

Une extinction est particulièrement efficace lorsqu'elle est combinée à l'apprentissage d'un CAFE (cf ci-dessous).

L'intervention pour modifier le comportement

Inefficacité à long terme des stratégies de punition

Par définition, une punition diminue la fréquence d'apparition d'un comportement. Cependant, de nombreuses études ont montré qu'un comportement qui est uniquement puni, a une fréquence d'apparition qui diminue à court terme mais qui généralement réapparaît sur le long terme.³⁷

Les punitions suscitent de nombreuses controverses au sein de la communauté des psychologues, en particulier parce que la punition est associée à infliger des douleurs physiques, humilier ou appliquer des conséquences très aversives. Celles-ci sont à éviter. En particulier, des études ont montré que les punitions corporelles et châtiments physiques, outre qu'ils sont interdits dans de nombreux pays dont la France depuis 2016³⁸, sont d'autant plus inefficaces sur le long terme qu'ils sont sévères³⁹. Des études ont montré qu'ils ont potentiellement des effets négatifs à long terme s'ils sont sévères et récurrents avec notamment : une augmentation des comportements agressifs, une diminution de l'internalisation morale, une augmentation du risque de délinquance et des risques de problèmes psychologiques⁴⁰.

En revanche, le retrait de l'attention, dire « non ! », froncer les sourcils, l'exclusion temporaire et le retrait de stimuli agréables sont des punitions au sens béhavioriste du terme et ne posent pas de problèmes éthiques, tout en étant efficaces, surtout lorsqu'elles sont combinées avec des procédures de renforcement. C'est la combinaison d'une punition légère du comportement à modifier, avec le renforcement d'un comportement alternatif (voir ci-dessous CAFE) qui permet de modifier le plus rapidement le comportement^{41,42}.

Apprentissage du Comportement Alternatif Fonctionnellement Équivalent (CAFE)

Identification du CAFE

La fonction du comportement problématique ayant été identifiée, la stratégie la plus efficace pour le modifier et de le remplacer par un Comportement Alternatif Fonctionnellement Équivalent (CAFE) ou un comportement concurrent, ou comportement de remplacement. Ces comportements ont une fonction équivalente mais ne sont pas socialement problématiques⁴³.

Le CAFE se définit en termes pratiques, comme l'opposé positif du comportement problématique. Ainsi, le comportement problématique "interrompt le/la professeur et parle en classe" a pour opposé positif : "lève la main pour demander la parole et reste silencieux tant que le/la professeur ne lui a pas donnée".

Renforcement du CAFE

Ayant identifié la fonction du comportement, les renforçateurs servant cette fonction sont choisis et utilisés systématiquement. Il faut de plus, éviter autant que possible de renforcer le comportement à modifier.

On parle alors de renforcement différentiel, qui renforce un comportement soit incompatible avec le comportement à modifier, soit un comportement alternatif⁴⁴. Cette procédure de renforcement du CAFE est la plus recommandée et considérée la plus efficace⁴⁵.

Ainsi dans l'exemple de CAFE donné précédemment, le professeur peut donner de l'attention systématiquement au fait que l'élève lève le doigt (renforcement positif) et exclure pour 1 minute toute manifestation intempestive (punition négative par suppression de tout renforcement), en mettant surtout l'accent sur l'attention positive au comportement recherché. L'objectif est que le CAFE remplace progressivement et élimine le comportement indésirable.

Évaluation de l'efficacité

Une mesure pendant et après l'intervention est menée afin de vérifier que le comportement a été objectivement et significativement modifié. Cette évaluation peut être refaite après un certain délai pour vérifier la stabilité de la modification du comportement dans le temps.