

EFFETS DE L'IMPLEMENTATION D'INTENTION SUR LA PERSISTANCE DES COMPORTEMENTS

Eve Legrand

Laboratoire Sciences Cognitives et Sciences Affectives - UMR 9193

RESUME DE LA THESE

L'implémentation d'intention est une stratégie de planification de l'action qui se révèle être plus efficace que l'intention d'agir pour permettre d'atteindre des buts désirés. À la différence d'une intention qui ne spécifie que les comportements qu'on souhaite réaliser ("j'ai l'intention de faire Y"), la stratégie d'implémentation d'intention consiste à créer un lien entre une situation et un comportement dirigé vers l'atteinte du but dans un format langagier en "si...alors" ("si je rencontre la situation X, alors je réaliserai le comportement Y"). L'efficacité de cette stratégie réside dans sa capacité à créer des habitudes de façon instantanée, habitudes dont la littérature révèle la force à persister dans le temps. Dans ce travail de thèse, nous examinons l'efficacité de cette stratégie pour faire face à deux obstacles à la persistance des comportements que sont les coûts associés à la réalisation du comportement et les changements situationnels. Dans trois études reposant sur un paradigme de décision, nous avons fait varier le coût associé à la réalisation du comportement. Les résultats, bien que ténus, suggèrent que former une implémentation d'intention permet de maintenir la réalisation des comportements plus longtemps que de ne former qu'une intention. Dans trois études reposant sur une tâche de catégorisation, nous avons présenté des situations : similaires versus non-similaires à la situation X spécifiée dans l'implémentation d'intention, et abordant le comportement Y spécifié dans cette stratégie versus un autre comportement. Les résultats suggèrent qu'en comparaison de l'intention, l'implémentation d'intention permet davantage de généraliser la réalisation des comportements, c'est-à-dire que le comportement semble être réalisé dans d'autres situations que celle spécifiée. La généralisation ne s'observe toutefois pas pour tout type de situation, mais uniquement lorsque ces situations sont fortement physiquement similaires à la situation spécifiée et abordent le comportement spécifié. Nous discuterons de l'apport de différentes théories de psychologie sociale permettant de comprendre les effets observés.