



Implémentation d'intention

L'**implémentation d'intention** est une stratégie d'autorégulation qui peut prendre la forme d'un plan « si - alors » et permet d'améliorer la réalisation des objectifs ainsi que de faciliter la modification des habitudes et des comportements. Elle est subordonnée à la poursuite de buts, car elle implique de spécifier « *quand* », « *où* » et « *comment* » va être réalisé le comportement orienté vers un but.

Le concept d'implémentation d'intention a été introduit en 1999 par le chercheur en psychologie sociale Peter Gollwitzer¹. Dans ses travaux de recherche, Gollwitzer montre que l'utilisation de l'implémentation d'intention augmente la probabilité d'atteindre un objectif avec succès, en déterminant à l'avance le comportement spécifique qui sera réalisé en réponse à un événement ou un signal futur particulier².

Il s'agit donc d'un effort d'anticipation et de planification de ses comportements futurs, en décidant à l'avance des conditions et des clés de déclenchement du comportement. La stratégie implique parfois le découpage d'un objectif difficile à atteindre en plusieurs sous-buts plus faciles à réaliser.

Cette stratégie s'appuie sur le *modèle « Rubicon » des phases d'action*^{3,4}, une approche constituée de quatre phases qui permet de mieux comprendre comment la motivation se transforme en action :

1. **Phase pré-décisionnelle** : l'individu réfléchit à ses motivations et à ses objectifs avant de prendre une décision.
2. **Phase de pré-action** : après avoir décidé, il planifie les étapes à suivre pour atteindre son but.
3. **Phase d'action** : l'individu met son plan en œuvre et travaille pour réaliser son objectif.
4. **Phase de post-action** : une fois l'objectif atteint ou non, il évalue les résultats et ajuste sa stratégie (retour à la phase 1).

Le « Rubicon » est franchi entre la première et la seconde phase.

Notes et références

1. Gollwitzer, P. M. (1999). *Implementation intentions: Strong effects of simple plans*. *American Psychologist*, 54, 493–503.
2. Gollwitzer, P. M., & Brandstaetter, V. (1997). *Implementation intentions and effective goal pursuit*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 186–199.
3. Heckhausen, H. (1987). *Wünschen–Wählen–Wollen* [Wishing–Weighing–Willing]. In H. Heckhausen, P. M. Gollwitzer & F. E. Weinert (Eds.), *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften*. Heidelberg: Springer-Verlag, p. 3–9.

4. (en) Heinz Heckhausen et Peter M. Gollwitzer, « Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind », *Motivation and Emotion*, vol. 11, n° 2, juin 1987, p. 101–120 (ISSN 0146-7239 (<https://portal.issn.org/resource/issn/0146-7239>) et 1573-6644 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1573-6644>), DOI 10.1007/BF00992338 (<https://dx.doi.org/10.1007/BF00992338>), lire en ligne (<http://link.springer.com/10.1007/BF00992338>), consulté le 30 mars 2021)

Ce document provient de « https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Impl%C3%A9mentation_d%27intention&oldid=228138264 ».