

IMPLEMENTATION DES INTENTIONS

UNE TECHNIQUE PROMETTEUSE POUR AUGMENTER LA CONSOMMATION DES FRUITS ET LEGUMES

Dans les pays développés, nous sommes entourés de mille tentations qui nous poussent à consommer toujours plus. Si nous sommes nombreux à chercher à lutter contre ces tentations, les bonnes résolutions sont souvent vite oubliées !

« L'implémentation des intentions » (ou intentions programmées), mise en évidence par P. Gollwitzer, est l'une des stratégies permettant un réel changement comportemental.

Son principe est simple : plutôt que de se fixer des objectifs vagues, comme « je vais manger de façon plus équilibrée », l'implémentation des intentions consiste à se fixer un programme d'actions précis du type « si..., alors... » répondant aux questions Où ? Quand ? Comment ? Exemple : « Si je dîne au restaurant demain soir, alors je ne prendrai pas de frites, mais des légumes ».

Les clés de l'implémentation

De nombreuses études ¹⁻⁵ ont testé cette méthode pour changer divers comportements et les résultats se sont avérés concluants. Son efficacité repose sur l'idée qu'aboutir à une action comportementale ⁶ passerait par 2 étapes :

- La motivation à se fixer un but (formation de l'intention)
- La volonté de parvenir à ce but (réalisation de l'intention)

L'implémentation des intentions représente donc un moyen pour traduire en actes des intentions, en programmant explicitement la date, le lieu et le comment du but à atteindre. Il s'agit d'un acte mental de recherche en mémoire d'une situation anticipée (« si ») avec une réponse efficace vers un but (« alors »).

Comprendre le manque d'efficacité sur le long terme

Le constat accablant de l'insuffisance de consommation de fruits et légumes et le succès de cette méthode ont conduit les chercheurs à étudier l'implémentation des intentions pour changer le comportement alimentaire.

Les recherches ont cependant donné des résultats mitigés avec, notamment, un manque d'efficacité sur le long terme, ce qui a amené Chapman et Armitage ⁷ à tenter de comprendre et de résoudre les difficultés rencontrées.

Leur étude s'est déroulée en Angleterre, sur un échantillon de 650 étudiants, répartis en 3 groupes :

- un groupe contrôle : soumis à aucune intervention.
- un groupe «implémentation des intentions isolée» : il a été demandé aux sujets de planifier de manière précise leur consommation de fruits et légumes en respectant le format «si..., alors...».
- un groupe «implémentation des intentions double» : il a été demandé une première fois aux sujets de planifier de manière précise leur consommation de fruits et légumes en respectant le format «si..., alors...», puis une seconde fois 3 mois plus tard.

Les résultats ont été recueillis à l'aide d'un questionnaire de fréquence alimentaire, administré sur 6 mois.

L'intérêt d'une seconde implémentation est démontré

L'étude a abouti à deux constatations :

- Une augmentation de la consommation de fruits et légumes chez les sujets du groupe « implémentation des intentions isolée » passant, sur 3 mois, de 0.27 à 0.33 portion par jour. Toutefois, une chute progressive de la consommation a été observée, telle qu'au bout de 6 mois il n'y avait plus de différence avec la consommation des sujets du groupe contrôle. Ces résultats confirment que l'implémentation des intentions n'a qu'un effet à court terme sur l'action comportementale.
- Une augmentation de la consommation de fruits et légumes des sujets du groupe « implémentation des intentions double » sur 6 mois passant de 0.27 à 0.57 portions par jour. Une seconde implémentation des intentions pourrait ainsi maintenir le changement comportemental initial et créer un effet stimulant sur la consommation de fruits et légumes.

Ces résultats valident une méthode simple à utiliser, peu coûteuse et fiable sur le long terme à condition d'être répétée quelques mois plus tard.

D'autres recherches, centrées sur les mécanismes mentaux responsables du déclin temporel des implémentations des intentions, pourront peut-être nous apporter une solution pour maximiser leur impact.

France Crépin

Université Nancy 2 & Aix-en-Provence - Laboratoire INTERPSY - FRANCE