

LE CONTRASTE MENTAL AVEC IMPLEMENTATION D'INTENTIONS PRESENTATION DE CETTE STRATEGIE PEU CONNUE

Dans l'accompagnement des patients et patientes, l'atteinte de leurs objectifs semble souvent plus facile en théorie qu'en pratique. Cependant, des techniques spécifiques peuvent grandement améliorer la probabilité de réussite.

L'une des méthodes efficaces mais peu connue est le Contraste Mental avec Implémentation d'Intentions (MCII en anglais : Mental Contrasting with Implementation Intentions).

Cet article explore cette méthode et comment elle peut être utilisée pour surmonter les obstacles pour favoriser l'atteinte des objectifs.

Qu'est-ce que le Contraste Mental avec Implémentation d'Intentions (MCII) ?

Le Contraste Mental est une technique développée par la psychologue Gabriele Oettingen. Elle repose sur le constat que la simple visualisation positive d'un futur souhaité n'est pas suffisante pour atteindre un objectif. La seule visualisation positive de l'atteinte de l'objectif peut même diminuer la motivation, en créant une illusion de l'avoir déjà atteint. Au lieu de cela, le contraste mental encourage les individus à imaginer non seulement le résultat souhaité, mais aussi les obstacles qui peuvent se dresser entre eux et leur objectif. Cette technique incite à la fois à une visualisation positive du futur et à une confrontation réaliste avec les défis présents.

L'Implémentation d'Intention est une stratégie de planification développée par le psychologue Peter Gollwitzer. Elle consiste à formuler des phrases en "si-alors" afin de préparer des stratégies comportementales. En règle générale, ces phrases ressemblent à : "Si [obstacle], alors [comportement adapté]". Ces plans d'action rendent les comportements adaptés plus probables, en réduisant le besoin de prise de décision au moment crucial.

Le Contraste Mental avec Implémentation d'Intentions (MCII) est la combinaison de ces deux techniques pour créer une méthode efficace pour atteindre des objectifs, en renforçant la motivation et en facilitant la mise en œuvre des actions nécessaires.

Fonctionnement et Application du MCII.

Le MCII fonctionne en cinq étapes :

1. Identifier l'objectif : Cette étape est cruciale car elle est la fondation de du MCII. Un moyen de définir des objectifs est la méthode SMART. L'objectif doit être : **Spécifique** (il doit

© <https://www.umeo-store.com/blog/les-breves-d-umeo/le-contraste-mental-avec-implementation-d-intentions-presentation-de-cette-strategie-peu-connue.html>

permettre d'atteindre spécifiquement l'état voulu), **Mesurable** (avec des critères d'atteintes), **Atteignable**, **Réaliste** & **Temporellement défini** (avec une date limite et éventuellement des dates paliers).

Contraste Mental :

2. Imaginer les bénéfices à l'atteinte de l'objectif. Il est pertinent d'essayer d'être exhaustif dans l'énumération des résultats agréables et positifs de l'atteinte de l'objectif.

3. Identifier les obstacles internes ou externes qui pourraient empêcher l'atteinte de l'objectif. Cette confrontation réaliste entre le futur souhaité et les obstacles actuels est cruciale pour stimuler la motivation et faciliter l'implémentation d'intention.

Implémentation d'Intention :

4. Préparer les comportements adaptés pour dépasser les obstacles. Pour cela il est essentiel d'identifier où, quand et comment les obstacles vont apparaître afin d'imaginer des comportements adaptés permettant de les dépasser.

5. Formuler des plans d'action spécifiques sous forme de phrase en "si [obstacle], alors je fais [comportement adapté]".

Limite du MCII

Bien que le Contraste Mental avec Implémentation d'Intention (MCII) soit une méthode efficace pour favoriser l'atteinte des objectifs, il est important de reconnaître ses limites et de prendre certaines précautions lors de son utilisation en thérapie.

Tout d'abord, le MCII requiert un niveau d'autoréflexion et de conscience de soi que tous les patients et toutes les patientes ne possèdent pas nécessairement. Les personnes souffrant de troubles sévères de l'anxiété, de dépression majeure ou d'autres troubles cognitifs peuvent trouver difficile de s'imaginer les obstacles et les moyens de les dépasser de manière constructive sans ressentir une augmentation de la détresse. De plus, les implémentations d'intention peuvent parfois être rigides, et leur efficacité dépend de la capacité de la personne à identifier précisément les situations déclenchantes et les actions appropriées. Il est donc crucial d'accompagner les patients et patientes dans l'élaboration du MCII tout en veillant à ce qu'il ne devienne pas une source supplémentaire de stress ou de frustration.

Il est également pertinent d'intégrer cette technique dans un cadre thérapeutique plus large. Par exemple, il nous semble essentiel d'avoir présenté en amont des méthodes de résolution

de problème afin que les patients et patientes puissent efficacement élaborer leurs plans d'action.

Enfin, il est essentiel que les personnes comprennent et adhèrent aux objectifs à atteindre. MCII ou pas, nous imaginons mal une personne mettre en place des comportements orientés vers les valeurs ou la résolution de problème en réponse à des ruminations abstraites analytiques si elle a des méta-cognitions du type "Ruminer est le seul moyen de comprendre mes problèmes".

Évidemment, bien qu'efficace, le MCII ne fonctionne pas toujours et il est important de renforcer les patients et patientes dans leurs efforts même si les objectifs ne sont pas atteints.

Efficacité du MCII

Des études ont montré que le MCII est efficace pour améliorer la régulation de soi et la réalisation des objectifs dans divers domaines, par exemple dans l'éducation et la santé.

Éducation : Oettingen, Gollwitzer et leurs collègues ont démontré que le MCII aide les étudiants à mieux gérer leur temps et à améliorer leurs performances académiques (Oettingen & Gollwitzer, 2010). .

Santé : Le MCII a également été utilisé avec succès pour encourager des comportements de santé positifs, tels que l'augmentation de l'activité physique chez des femmes (Stadler, Oettingen, & Gollwitzer, 2009) ou l'amélioration de l'alimentation (Stadler, Oettingen, & Gollwitzer, 2009).

Dans leur méta-analyse, Wang et al. (2021) expriment que le MCII est une stratégie brève efficace pour l'atteinte des buts. La taille d'effet est petite à modérée. Attention toutefois, il est nécessaire d'attendre d'avoir plus de données pour statuer définitivement.

Bibliographie

1. Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2010). Strategies of setting and implementing goals: Mental contrasting and implementation intentions. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 114–135). The Guilford Press.
2. Stadler, G., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2009). Physical Activity in Women. *American Journal Of Preventive Medicine*, 36(1), 29-34.
3. Stadler, G., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2010). Intervention effects of information and self-regulation on eating fruits and vegetables over two years. *Health Psychology*, 29(3), 274-283.

4. Wang, G., Wang, Y., & Gai, X. (2021). A Meta-Analysis of the Effects of Mental Contrasting With Implementation Intentions on Goal Attainment. *Frontiers In Psychology*, 12.