

LES INTENTIONS D'IMPLEMENTATION POUR REUSSIR LE CHANGEMENT

par Bastien Wagener

Toutes les bonnes résolutions et les envies soudaines en sont le témoignage : une intention, aussi louable soit-elle, ne sert à rien tant qu'elle n'est pas assortie d'un plan précis pour lui donner vie. Avoir de la volonté, une intention forte, n'est pas suffisant. Il faut en plus disposer d'une stratégie pour passer à l'action. Les **intentions d'implémentation** constituent justement une approche particulièrement efficace et scientifiquement validée pour donner vie à vos envies de changement.

Qu'est-ce que l'intention d'implémentation ?

L'intention d'implémentation est une **stratégie d'autorégulation** qui consiste à automatiser des objectifs. Il s'agit d'un plan où l'on va **associer un signal**, un déclencheur, à **un comportement à effectuer**. En facilitant la détection du signal choisi grâce à cette méthode, on favorise la réalisation du comportement visé¹. Ceci permet de passer d'un mode d'action conscient nécessitant des efforts à une automatisation du comportement grâce à un signal.

Dans quels cas cette approche est-elle efficace ?

Contrairement à la simple intention de faire quelque chose, cette technique permet d'améliorer les **comportements alimentaires**, de réduire la consommation de substances addictives telles que l'alcool ou le tabac, augmente l'adhérence aux traitements médicaux, facilite la régulation des émotions, et réduit l'expression de réponses automatiques telles que les attitudes et stéréotypes². L'efficacité de cette technique vient du fait qu'elle permet de **détecter beaucoup plus facilement les signaux déclencheurs**. En déterminant le comportement à effectuer à l'avance, on accélère par ailleurs la **réaction souhaitée**, une fois en situation.

L'intention d'implémentation est efficace pour **atteindre des objectifs**, mais aussi pour **instaurer des habitudes**. En effet, cette stratégie facilite la détection du signal qui va déclencher l'habitude qu'on souhaite mettre en place (ou l'habitude à éviter)¹. Mais attention, cela ne marche que si les intentions d'implémentation sont en cohérence avec vos objectifs³. Et il faut donc nécessairement que ces derniers soient précis et bien définis.

Comment procéder ?

Tout d'abord, il faut commencer par bien **définir son objectif** et l'habitude à mettre en place pour y répondre.

Le schéma d'une intention d'implémentation ressemble quant à lui à un simple enchaînement « si... alors » que les programmeurs connaissent bien :

Quand [X], je ferai [Y]

La différence avec une simple intention réside dans la **précision** de l'intention d'implémentation. **On associe un signal précis (X) à un comportement (Y)**. Voici un exemple :

- Intention : Je veux faire plus de sport
- Intention d'implémentation : Quand je me lève le matin, je fais 10 pompes.

Derrière le « X », il s'agit de mettre un **signal stable** et facile à repérer. Ainsi, vous pouvez remplacer ce "X" par un lieu et un moment, et le "Y" par le comportement désiré. Mais ce "X" peut aussi être une émotion ou une pensée. De même, la réponse (le "Y") peut être une action physique ou mentale. Tant que les choses sont bien **précises** et **délimitées**, l'intention d'implémentation fonctionnera.

Utiliser une habitude en place comme signal

Pour augmenter encore l'efficacité de cette démarche, on peut même **utiliser une habitude en place comme signal déclencheur**. Le comportement habituel sert alors de signal pour la nouvelle routine qu'on souhaite mettre en place.

On crée ainsi des blocs d'actions, si bien qu'une habitude en place vous mènera naturellement à la nouvelle habitude. A terme, cela peut devenir une même séquence, un bloc qui sera toujours exécuté dans son intégralité¹. On se raccroche donc ici à un automatisme bien établi plutôt qu'à un lieu ou un moment.

La structure de l'intention d'implémentation ressemble alors à ceci :

Après [HABITUDE ACTUELLE], *je vais* [NOUVEAU COMPORTEMENT]

Pour cette approche, je vous conseille de faire un **inventaire de vos comportements habituels quotidiens** afin de disposer d'une liste d'habitude sur lesquelles arrimer vos nouveaux comportements. Vous pouvez même décider d'effectuer la nouvelle habitude avant l'ancienne. Le signal de l'habitude déjà en place vous incitera alors à exécuter le nouveau comportement juste avant le comportement habituel. Voici quelques exemples :

Avant de [prendre ma douche], *je* [fais 10 pompes]

Avant de [m'endormir], *je* [lis 10 minutes]

Après [un appel avec un client], *je* [note ce qui a été dit]

Après [être rentré(e) du travail], *je* [joue de la guitare]

Cherchez toujours à conserver une **cohérence de lieu et de moment** entre votre nouveau comportement et l'habitude sur laquelle vous allez vous appuyer afin de garantir le succès de l'opération. Il faut que les deux comportements puissent sans problème être exécutés au même endroit.

Les intentions d'implémentation pour "éviter de"

Les intentions d'implémentation peuvent aussi être utilisées pour **protéger votre objectif de l'influence d'émotions ou de réactions** qui rentreraient en conflit avec celui-ci. Elles peuvent ainsi servir à **déconstruire des habitudes en place**¹.

Le fait d'anticiper les obstacles qui pourraient empêcher ou ralentir l'action, associé à l'élaboration de plans pour gérer ces situations, permet ainsi d'**améliorer les performances** et la probabilité de mettre en place les comportements choisis à la place des comportements problématiques.

Si vous souhaitez utiliser cet outil de cette manière, il vous faudra néanmoins bien identifier les comportements non désirés et leur fonctionnement au préalable.

N'en faites pas trop

Cette approche fonctionne très bien, mais le mieux peut réellement être l'ennemi du bien ici. Vouloir former **de nombreuses intentions d'implémentation** pour anticiper tous les obstacles possibles et imaginables est non seulement **fastidieux**, mais **ne facilite pas l'atteinte des buts**².

Par ailleurs, il faut **éviter d'associer plusieurs comportements au même déclencheur**, car cela va affaiblir l'association entre signal et réponse, puisque de multiples comportements vont rentrer en concurrence.

Sachez enfin qu'outre la fréquence de répétition, il faut commencer par des comportements simples pour faciliter la création d'habitudes. Il est en effet **plus difficile de rendre habituel un comportement complexe**. Si vous souhaitez tout de même travailler sur un comportement complexe, il faudra alors chercher à rendre habituel l'initiation du schéma comportemental en tablant sur l'effet Zeigarnik (qui incitera à finir la séquence une fois celle-ci commencée). Par exemple, si vous souhaitez développer l'habitude « *aller courir* », il faudra **vous concentrer uniquement sur le début de la séquence**, et pas sur le parcours à suivre, la durée, l'effort cardiaque, ou tous les autres paramètres qui peuvent varier d'une séance à l'autre. Vous pouvez bien sûr y réfléchir, mais **votre habitude doit se concentrer sur le démarrage du comportement** avant tout.

Votre environnement comme support

S'appuyer sur son environnement est un moyen puissant pour favoriser les bons comportements. Ainsi, commencez par mettre votre signal déclencheur bien **en évidence**. Si vous avez un doute sur la capacité du signal choisi à provoquer la réaction voulue, vous pouvez même multiplier les signaux pour être sûr de ne pas pouvoir vous y soustraire. Il faut que le choix d'effectuer votre nouveau comportement soit évident, incontournable.

Bien sûr, il est parfois plus simple de changer d'environnement pour changer de comportement. Mais ce n'est pas toujours faisable. Rassurez-vous, il est cependant toujours

possible de travailler à la **réorganisation de votre maison ou de votre bureau pour que les signaux pertinents soient omniprésents**. Ainsi, même si vous n'avez pas radicalement changé de cadre, le travail de réaménagement peut suffire pour que votre environnement envoie tous les signaux utiles pour déclencher le comportement souhaité.

Enfin, sachez que le fait de s'appuyer sur des **notifications** sur votre téléphone via diverses applications peut augmenter la fréquence de répétition de votre nouveau comportement. Néanmoins, cela ne fonctionnera qu'au début et finira par **jouer contre vous** en entravant l'automatisation des nouveaux comportements². Ce type d'outil est donc à utiliser avec parcimonie et toujours de façon transitoire.

Conclusion

À la lecture de cet article, vous vous dites peut-être que les intentions d'implémentation paraissent trop simples pour fonctionner. Et pourtant, la recherche a démontré à de multiples reprises que c'était **une des meilleures stratégies pour mettre en place de nouveaux comportements**. Bien sûr, cette approche ne se résume pas au fait de griffonner une simple formule sur un morceau de papier en quelques instants. Si vous voulez tirer un maximum de résultats des intentions d'implémentation, il faudra commencer par **clarifier vos objectifs** et vos intentions, afin de construire l'intention d'implémentation la plus efficace, qui s'appuiera sur le ou les signaux les plus fiables.

Anticiper et scénariser à l'avance son comportement est une démarche simple et efficace qui vous fera facilement **prendre conscience des choses** dès la survenue du signal. En réintroduisant cette attention et cette volonté au moment crucial, vous pouvez vous assurer qu'une simple intention soit bien suivie d'effets !

Références

1. Lally, P. & Gardner, B. (2013). Promoting habit formation. *Health Psychol. Rev.* 7, S137–S158.
2. Legrand, E. (2015). *Effets de l'implémentation d'intention sur la persistance des comportements*. (Thèse de doctorat, Université Charles de Gaulle – Lille III).
3. Sheeran, P., Webb, T. L. & Gollwitzer, P. M. (2005). The Interplay Between Goal Intentions and Implementation Intentions. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 31, 87–98.

Bastien Wagener

Docteur en psychologie, je suis passionné à la fois par le développement personnel, mais aussi par la recherche sur les capacités et potentialités incroyables de l'être humain !