



**HAL**  
open science

## Implémentation d'Intention & Modification du Biais d'Approche : Comment améliorer la prise en charge en tabacologie ?

Nicolas Kaczmarek, Astrid Mignon, Eve Legrand, Amelie Rousseau

### ► To cite this version:

Nicolas Kaczmarek, Astrid Mignon, Eve Legrand, Amelie Rousseau. Implémentation d'Intention & Modification du Biais d'Approche : Comment améliorer la prise en charge en tabacologie ?. Colloque international de pratiques en thérapies cognitives et comportementales, Jun 2018, Genève, Suisse. hal-04387546

**HAL Id: hal-04387546**

**<https://hal.univ-lille.fr/hal-04387546v1>**

Submitted on 11 Jan 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# Implémentation d'Intention & Modification du Biais d'Approche : Comment améliorer la prise en charge en tabacologie ?

Nicolas Kaczmarek<sup>a</sup>, Astrid Mignon<sup>b</sup>, Eve Legrand<sup>c</sup>, Amélie Rousseau<sup>a</sup>

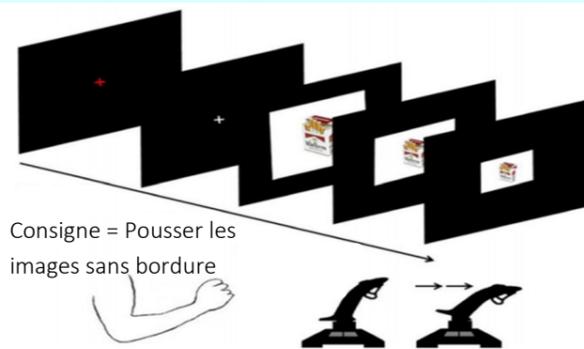
<sup>a</sup>Laboratoire PSITEC et <sup>b</sup>Laboratoire SCALab, Université SHS de Lille, Villeneuve-d'Ascq, France ; <sup>c</sup>Laboratoire LAPPS, Université Paris 8, Paris, France

Contact : nicolas-kaczmarek@hotmail.fr

## Le Biais d'Approche et sa Modification en Tabacologie

Le Biais d'Approche = une tendance automatique à approcher le tabac plutôt qu'à l'éviter

- Evalué avec la tâche d'approche-évitement (Rinck & Becker, 2007) qui mesure si les participants sont plus rapides à approcher ou à éviter des images de tabac. Des images neutres vs. tabac sont présentées dans deux formats distincts (ex, avec vs. sans bordure). Indépendamment du contenu (i.e., tabac vs. neutre), la tâche consiste à approcher les images présentées dans un format en tirant un joystick vers soi vs. éviter les images présentées dans l'autre format en repoussant un joystick loin de soi.



Consigne = Pousser les images sans bordure

Figure. Essai où il faut éviter une image de tabac (Wiers et al., 2013)

- Dans le tabagisme : + le biais d'approche est élevé (i.e., rapidité à approcher le tabac, plutôt qu'à l'éviter), + le craving et la dépendance sont importante (Watson et al., 2013).

La Modification du Biais d'Approche (MBA) = apprendre aux fumeurs à éviter le tabac

- Elle se réalise avec une variante de la tâche d'approche-évitement où 90 à 100% des images de tabac sont présentées dans le format à éviter (Wiers et al., 2010).
- $\searrow$  Biais d'Approche +  $\searrow$  Consommation de tabac +  $\searrow$  Dépendance (Kakoschke et al., 2017).
- Problème : elle semble coûteuse en ressources cognitives (ex : capacité à réprimer une tendance automatique). Or, ces ressources se détériorent avec la consommation répétée de tabac..

## L'Implémentation d'Intention et son utilité pour renforcer la MBA

L'implémentation d'intention = une stratégie d'autorégulation

- Elle facilite l'atteinte de buts variés : qu'il s'agisse d'initier et maintenir un nouveau comportement ou de supprimer un comportement passé délétère.
- Comment ? En repérant une situation opportune/ obstacle à l'atteinte d'un but et en la reliant à un comportement qu'on souhaiterait y émettre, sous la forme d'un plan en « si-alors » (Gollwitzer, 1999) : « Si je suis dans telle situation alors j'adopte telle réponse ».

L'intérêt d'utiliser l'implémentation d'intention dans la MBA : elle automatise le comportement désiré

- Le comportement est réalisé plus vite et avec un coût cognitif plus faible (Wieber, Thürmer, & Gollwitzer, 2015).
- Pourrait aider les fumeurs manquant de ressources cognitives à réaliser la MBA, et donc rendre cette technique plus efficace.

## But de l'étude et hypothèses

Cette étude a pour objectif de potentialiser l'efficacité de la MBA à l'aide de l'implémentation d'intention. Nous posons l'hypothèse que l'utilisation de l'implémentation d'intention dans un programme de MBA augmentera la réduction du biais d'approche par rapport à un programme de MBA standard (H1), ce qui induira à terme sur une plus grande réduction de la dépendance au tabac (H2).

**Bibliographie:** Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: strong effects of simple plans. *American psychologist*, 54(7), 493 ; Kakoschke, N., Kemps, E., & Tiggemann, M. (2017). Approach bias modification training and consumption: A review of the literature. *Addictive Behaviors*, 64, 21-28 ; Rinck, M., & Becker, E. S. (2007). Approach and avoidance in fear of spiders. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 38(2), 105-120 ; Watson, P., De Wit, S., Cousijn, J., Hommel, B., & Wiers, R. W. (2013). Motivational mechanisms underlying the approach bias to cigarettes. *J Exp Psychopathol*, 4, 250-62 ; Wieber, F., Thürmer, J. L., & Gollwitzer, P. M. (2015). Promoting the translation of intentions into action by implementation intentions: behavioral effects and physiological correlates. *Frontiers in human neuroscience*, 9 ; Wiers, R. W., Rinck, M., Kordts, R., Houben, K., & Strack, F. (2010). Retraining automatic action-tendencies to approach alcohol in hazardous drinkers. *Addiction*, 105(2), 279-287.

## Etude

Plan Expérimental :

- VI = Type de MBA {Standard ; Avec Implémentation d'intention } x Temps {Avant ; Après la MBA}
- VD1= Biais d'approche + VD2= Dépendance au tabac

Ligne de base, en ligne (sur limesurvey) :

- Sélection de fumeurs ayant l'intention de fumer moins/ d'arrêter, non-dépressifs (Inventaire de dépression abrégé de Beck).
- Evaluation de leur dépendance au tabac avec l'échelle de dépendance aux cigarettes, en 12 items (CDS-12).

Intervention, en laboratoire : 9 participants ont réalisé cette étude.

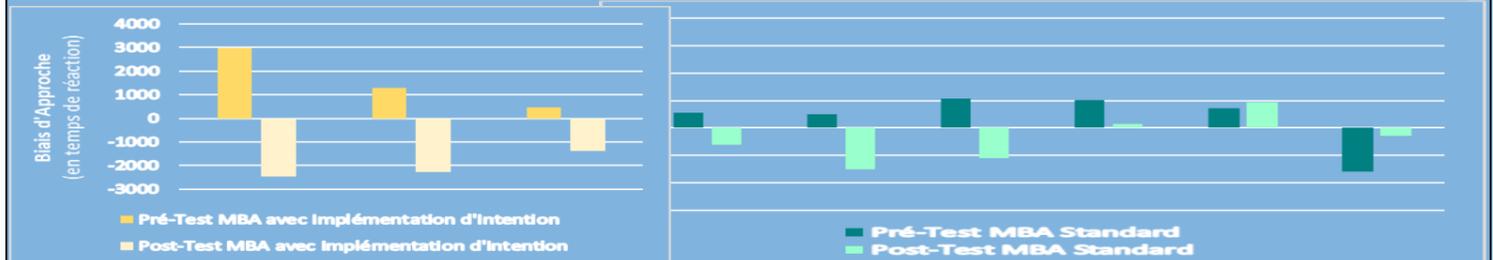
- Evaluation du biais d'approche avec la tâche d'approche-évitement. Le biais d'approche a été mesuré comme la différence de moyenne de temps de réaction entre les essais où il faut approcher le tabac et ceux où il faut l'éviter.
- MBA :
  - ♦ Standard (n=6) : « Je pousse le joystick loin de moi le plus vite possible si je vois une image [dans le format d'évitement] ».
  - ♦ Avec Implémentation d'Intention (n=3) : « Si je vois une image [dans le format d'évitement], alors je pousse le joystick loin de moi le plus vite possible ».
- Réévaluation du biais d'approche (tâche d'approche-évitement)

Suivi à 2 semaines, en ligne (sur limesurvey) :

- Réévaluation de la dépendance au tabac (CDS-12) → 3 participants n'ont pas complété le questionnaire envoyé.

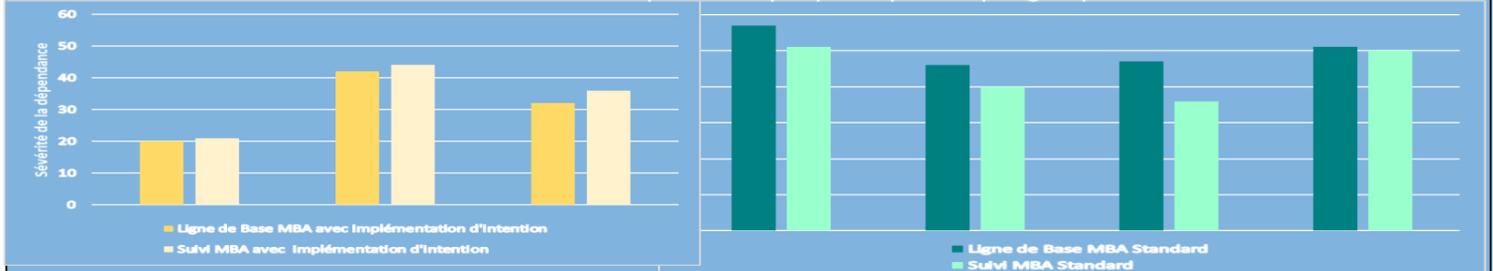
## Résultats

Evolution du Biais d'Approche par participant et par groupe :



$\searrow$  Biais d'approche : MBA avec Implémentation d'Intention > MBA Standard (KS < .05) → Apprennent mieux à repousser le tabac.

Evolution de la Dépendance par participant et par groupe :



$\searrow$  Dépendance : On ne constate pas de diminution de la dépendance dans le groupe MBA avec Implémentation d'Intention. En revanche, on observe une diminution marginale dans MBA Standard (KS < .05).

## Conclusion

L'implémentation d'intention permettrait d'optimiser la MBA. Les participants apprennent plus efficacement à éviter le tabac quand ils forment la consigne de la MBA en « si-alors ». Cependant, cette unique séance n'a pas débouchée sur une évolution significative de la dépendance. Pour aller plus loin, il est primordial d'évaluer les retombées cliniques à long terme de la MBA avec implémentation d'intention.