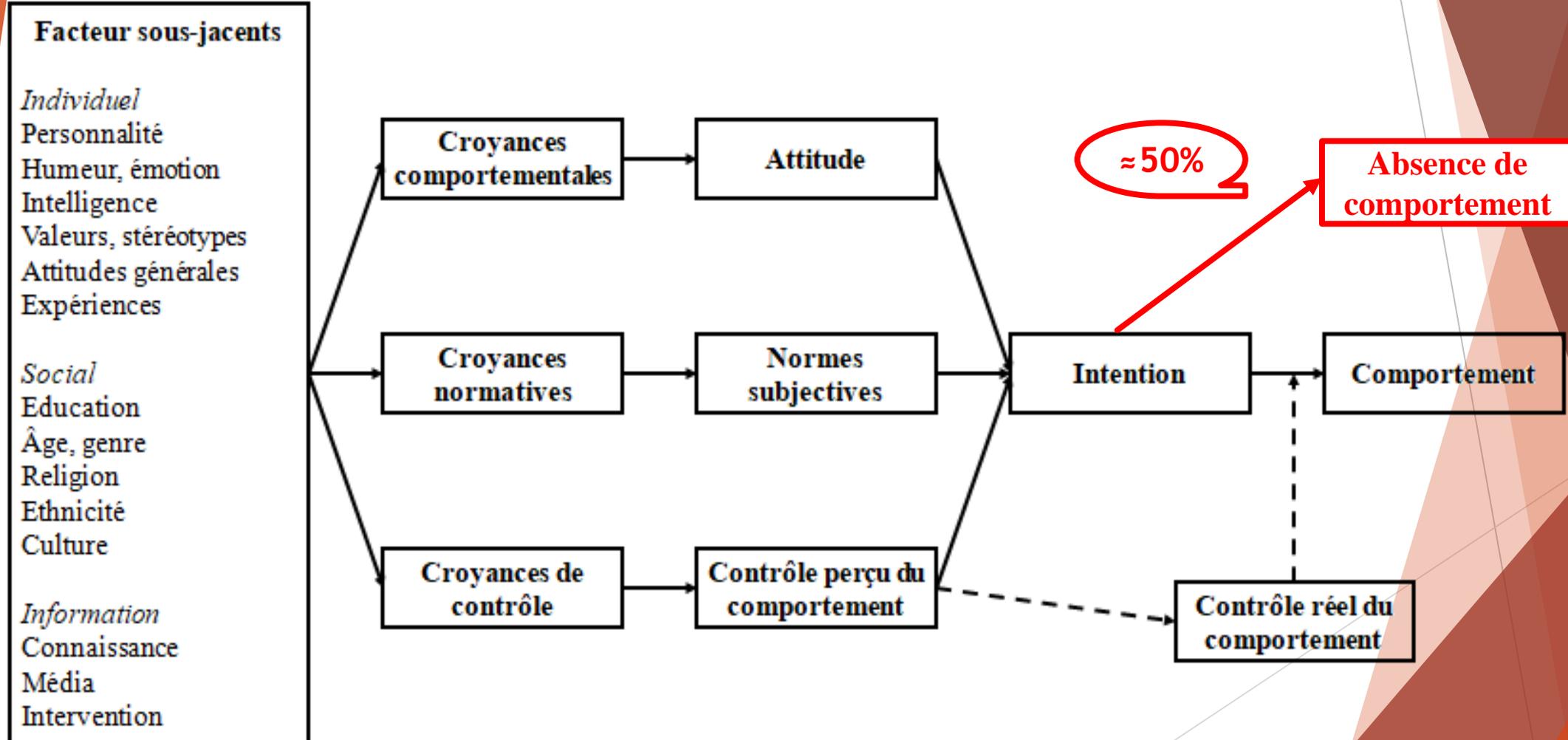


Effets du Contraste Mental, de l'Intention d'Implémenter, et de leur combinaison pour favoriser le changement comportemental : une application dans le domaine de l'activité physique

Présentation basée sur : Kaczmarek N., Mignon, A., Rousseau, A., Stefan, A. M. (*submitted*). Comparing the effectiveness of mental contrasting, implementation intentions, and their combination to promote physical activity among insufficiently active people. Article soumis en *Confirmatory Report* à *International Review of Social Psychology*.



La théorie du comportement planifié [1-2]



Le décalage entre intentions et comportements

Facteurs explicatifs : [voir 3 pour une revue de la littérature]

- Propre à la formation de buts intentionnels :
 - Elaboration des buts
 - Autodétermination des buts
 - Cadrage de buts
- Propre à la poursuite de buts intentionnels :
 - Difficulté à se rappeler d'agir
 - Difficulté à saisir des opportunités d'agir
 - Difficulté de préparation à l'action
 - Présence de tentations et d'habitudes conflictuelles
 - Difficulté du contrôle de l'état d'avancement des buts

Contraste
mental

Intention
d'implémenter

Contraste mental

Le contraste mental [4-6]:

Se fixer un **but***



Elaborer sur les **bénéfices**
à son atteinte



Elaborer sur les **obstacles**
à son atteinte

Effets du contraste mental*:

- Favorise l'émission de comportements dirigés vers l'atteinte de buts [4; 7-13; voir 14 pour une méta-analyse]
- Favorise l'engagement, d'un point de vue motivationnel (e.g., renforce l'intention), cognitif (e.g., planification) et affective (e.g., émotions liés à l'atteinte de buts) [4; 15-18]
- Favorise « l'énergisation » [17-19]

***SI ET SEULEMENT SI:**

- **Buts jugés désirables + faisables.**

Intention d'implémenter

L'intention d'implémenter [20-22]:

- Stratégie de planification spécifiant où, quand et comment mettre en pratique son intention.
- Relie une situation critique à une réponse dirigée vers l'atteinte de buts.

« **SI** je suis dans la situation X, **ALORS** j'adopte la réponse Y ».

Effets de l'intention d'implémenter*:

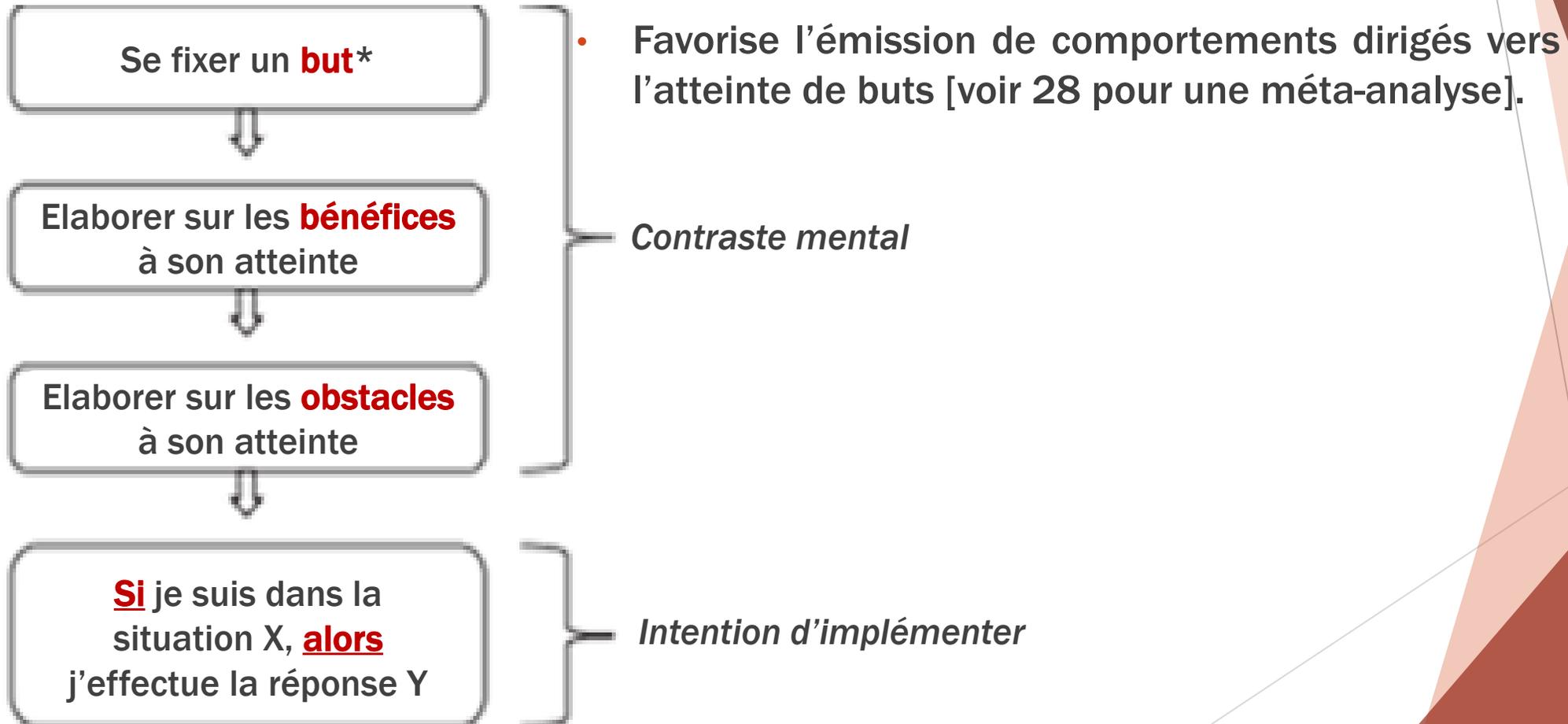
- Favorise l'émission de comportements dirigés vers l'atteinte de buts [voir 23-26 pour des méta-analyses].
- Favorise la mémorisation de la situation critique, ainsi que l'attention envers celle-ci [voir 27 pour une revue de la littérature].
- Augmente l'automatisme de la réponse dirigée vers l'atteinte de buts [voir 27].

***SI ET SEULEMENT SI:**

- **Intention forte.**

Contraste mental avec intention d'implémenter

Le contraste mental avec intention d'implémenter [5-6]:



Objectifs de l'étude

Objectifs centraux :

- Comparer l'efficacité du contraste mental, de l'intention d'implémenter et de leur combinaison pour favoriser l'activité physique.
- Comparer les effets du contraste mental, de l'intention d'implémenter et de leur combinaison sur différents mécanismes actifs (engagement, « énergisation », expérience d'automatisme).
- Evaluer l'effet modérateur de variables motivationnelles sur l'efficacité de ces stratégies (variables sociocognitives, autodétermination).

Méthodologie de l'étude

Participants: 350 participants (US), majeurs, insuffisamment actifs, souhaitant y remédier, et n'ayant pas de contre-indications à l'activité physique.

Phase 1:

Ligne de base:

- Evaluation de l'activité physique (GLTPAQ) [29] + son expérience d'automatisme (SRBAI) [30].
- Evaluation de l'autodétermination envers l'activité physique (SMS-II) [31].
- Détermination d'un but d'activité physique important et accessible et évaluation sociocognitive de ce but.

Intervention: {contraste mental; intention d'implémenter; combinaison des deux; contrôle}

Post-test:

- « Energisation ».
- Engagement motivationnel et affectif



Phase 2:

Suivi à 1 mois:

- Réévaluation de l'activité physique (GLTPAQ) + son expérience d'automatisme (SRBAI)
- Réévaluation de l'autodétermination de la motivation (SMS-II)

Opérationnalisation des stratégies

Les participants devront tous définir un objectif important et accessible pour augmenter leur activité physique au cours du mois à venir. Ils doivent ensuite identifier à l'aide de mots clés leurs deux principaux bénéfices et obstacles à l'atteinte de cet objectif.

Manipulation expérimentale :

- **Contrôle** : rien de plus.
- **Contraste mental** : élaboration séquentiel sur les deux principaux bénéfices et obstacles à l'atteinte de leur buts, via des consignes du type : « Pensez à cet aspect en détail et écrivez toutes les pensées et images qui vous viennent à l'esprit. N'hésitez pas à laisser libre cours à vos pensées et à vos images. Prenez tout le temps nécessaire. »
- **Intention d'implémenter** : réalisation de trois types de plans en plans en « si-alors » pour gérer leur deux principaux obstacles : plan pour éviter l'obstacle, plan pour surmonter l'obstacle, et/ou plan pour saisir une opportunité d'agir.
- **Contraste mental avec intention d'implémenter**: contraste mental + intention d'implémenter.

Analyse des données

Des statistiques Bayésiennes seront réalisées pour :

- Comparer l'efficacité des divers modalités d'interventions pour accroître l'activité physique.
- Comparer les effets des divers modalités d'interventions sur des mécanismes actifs potentiels (expérience d'automatisme, « énergisation », engagement), et de l'impact de ces mécanismes sur l'activité physique.
- Évaluer l'impact de variables sociocognitives et de l'autodétermination sur l'efficacité de ces interventions pour accroître l'activité physique.

Scénario de résultats 1 :

Comparaison d'efficacité inter-groupes :

- Score d'activité physique : $MCII > MC = II > GC$.
- Score d'automatisme de l'activité physique : $MCII = II > MC = GC$.
- Score « d'énergisation » : $MCII = MC > II = GC$.
- Score d'engagement : $MCII = MC > II = GC$.

Evaluation des modérateurs :

- Impact de la force de l'intention comportementale.
- Impact de l'autodétermination de la motivation.

Scénario de résultats 2 :

Comparaison d'efficacité inter-groupes :

- Score d'activité physique : MCII = II > MC = GC.
- Score d'automatisme de l'activité physique : MCII = II > MC = GC.
- Score « d'énergisation » : MCII = MC = II = GC.
- Score d'engagement : MCII = MC = II = GC.

Evaluation des modérateurs :

- Impact de la force de l'intention comportementale.
- Absence d'impact de l'autodétermination de la motivation.

Scénario de résultats 3 :

Comparaison d'efficacité inter-groupes :

- Score d'activité physique : MCII = II = MC = GC.
- Score d'automatisme de l'activité physique : MCII = II = MC = GC.
- Score « d'énergisation » : MCII = MC = II = GC.
- Score d'engagement : MCII = MC = II = GC.

Evaluation des modérateurs :

- Absence d'impact de la force de l'intention comportementale.
- Absence d'impact de l'autodétermination de la motivation.

Discussion



References

1. Sheeran P. Intention—behavior relations: a conceptual and empirical review. *European review of social psychology*. 2002;12(1):1-36.
2. Rhodes RE, de Bruijn GJ. How big is the physical activity intention–behaviour gap? A meta-analysis using the action control framework. *British journal of health psychology*. 2013;18(2):296-309.
3. Sheeran P, Webb TL. The Intention–Behavior Gap. *Social and Personality Psychology Compass*. 2016;10(9):503-18.
4. Oettingen G. Expectancy effects on behavior depend on self-regulatory thought. *Social Cognition*. 2000;18(2):101-29.
5. Oettingen G. Future thought and behaviour change. *European review of social psychology*. 2012;23(1):1-63.
6. Oettingen G, Reininger KM. The power of prospection: mental contrasting and behavior change. *Social and Personality Psychology Compass*. 2016;10(11):591-604.
7. Sheeran P, Harris P, Vaughan J, Oettingen G, Gollwitzer PM. Gone exercising: Mental contrasting promotes physical activity among overweight, middle-aged, low-SES fishermen. *Health Psychology*. 2013;32(7):802.
8. Adriaanse MA, De Ridder DT, Voorneman I. Improving diabetes self-management by mental contrasting. *Psychology & Health*. 2013;28(1):1-12.

References

9. Johannessen KB, Oettingen G, Mayer D. Mental contrasting of a dieting wish improves self-reported health behaviour. *Psychology & Health*. 2012;27(sup2):43-58.
10. Oettingen G, Mayer D, Brinkmann B. Mental contrasting of future and reality: Managing the demands of everyday life in health care professionals. *Journal of Personnel Psychology*. 2010;
11. Oettingen G, Mayer D, Thorpe J. Self-regulation of commitment to reduce cigarette consumption: Mental contrasting of future with reality. *Psychology and Health*. 2010;25(8):961-77.
12. Oettingen G, Marquardt MK, Gollwitzer PM. Mental contrasting turns positive feedback on creative potential into successful performance. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2012;48(5):990-6.
13. Kirk D, Oettingen G, Gollwitzer PM. Mental contrasting promotes integrative bargaining. *International Journal of Conflict Management*. 2011;
14. Cross A, Sheffield D. Mental contrasting for health behaviour change: a systematic review and meta-analysis of effects and moderator variables. *Health psychology review*. 2019;13(2):209-25.
15. Kappes HB, Schwörer B, Oettingen G. Needs instigate positive fantasies of idealized futures. *European Journal of Social Psychology*. 2012;42(3):299-307.

References

16. Oettingen G, Mayer D, Thorpe JS, Janetzke H, Lorenz S. Turning fantasies about positive and negative futures into self-improvement goals. *Motivation and Emotion*. 2005;29(4):236-66.
17. Oettingen G, Pak H ju, Schnetter K. Self-regulation of goal-setting: turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of personality and social psychology*. 2001;80(5):736.
18. Oettingen G, Mayer D, Timur Sevincer A, Stephens EJ, Pak H ju, Hagenah M. Mental contrasting and goal commitment: The mediating role of energization. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2009;35(5):608-22.
19. Sevincer AT, Busatta PD, Oettingen G. Mental contrasting and transfer of energization. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2014;40(2):139-52.
20. Gollwitzer PM. Goal achievement: The role of intentions. *European review of social psychology*. 1993;4(1):141-85.
21. Gollwitzer PM. Implementation intentions: strong effects of simple plans. *American psychologist*. 1999;54(7):493.
22. Gollwitzer PM. Weakness of the will: Is a quick fix possible? *Motiv Emot*. 1 juin 2014;38(3):305-22.

References

23. Gollwitzer PM, Sheeran P. Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in experimental social psychology*. 2006;38:69-119.
24. Malaguti A, Ciocanel O, Sani F, Dillon JF, Eriksen A, Power K. Effectiveness of the use of implementation intentions on reduction of substance use: A meta-analysis. *Drug and alcohol dependence*. 2020;214:108120.
25. Bélanger-Gravel A, Godin G, Amireault S. A meta-analytic review of the effect of implementation intentions on physical activity. *Health psychology review*. 2013;7(1):23-54.
26. Carrero I, Vilà I, Redondo R. What makes implementation intention interventions effective for promoting healthy eating behaviours? A meta-regression. *Appetite*. 1 sept 2019;140:239-47.
27. Wieber F, Thürmer JL, Gollwitzer PM. Promoting the translation of intentions into action by implementation intentions: behavioral effects and physiological correlates. *Frontiers in human neuroscience*. 2015;9:395.
28. Wang G, Wang Y, Gai X. A meta-analysis of the effects of mental contrasting with implementation intentions on goal attainment. *Frontiers in Psychology*. 2021;12:1299.
29. Godin G, Shephard RJ. A simple method to assess exercise behavior in the community. *Can J Appl Sport Sci*. 1985;10(3):141-6.

References

30. Gardner B, Abraham C, Lally P, de Bruijn GJ. Towards parsimony in habit measurement: Testing the convergent and predictive validity of an automaticity subscale of the Self-Report Habit Index. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2012;9(1):1-12.
31. Pelletier LG, Rocchi MA, Vallerand RJ, Deci EL, Ryan RM. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of sport and exercise*. 2013;14(3):329-41.
32. Ajzen, I. (1985). From Intentions to Actions : A Theory of Planned Behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Éds.), *Action Control: From Cognition to Behavior* (p. 11-39). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3_2
33. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
34. Ajzen, I. (2011). The theory of planned behaviour : Reactions and reflections. *Psychology & Health*, 26(9), 1113-1127. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.613995>
35. Heckhausen, H., Gollwitzer, P. M., & Weinert, F. E. (1987). *Jenseits des Rubikon : Der Wille in den Humanwissenschaften*. Springer-Verlag.
36. Heckhausen H, Gollwitzer PM. Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motiv Emot*. 1 juin 1987;11(2):101-20.
37. Heckhausen J, Heckhausen H. Motivation and action: Introduction and overview. In: *Motivation and action*. Springer; 2018. p. 1-14.

Effets du Contraste Mental, de l'Intention d'Implémenter, et de leur combinaison pour favoriser le changement comportemental : une application dans le domaine de l'activité physique

Contact : nicolas.kaczmarek@univ-lille.fr