Atelier 1

Comment prenons-nous soin de notre santé ? Autoévaluation des comportements favorables à la santé

Magda Woynarowska, coordinatrice du programme Santé du personnel scolaire, Institut de Santé Publique - Université de Médecine de Varsovie, Pologne

Comportements liés à la santé ⁽¹⁾

Presque tous les comportements ou toutes les activités d'un individu ont des effets sur son état de santé. Ces effets peuvent être positifs ou négatifs, d'où une distinction entre les comportements favorables à la santé, visant à fortifier (renforcer), protéger, maintenir ou rétablir la santé, et les comportements à risque qui peuvent être nuisibles pour la santé, augmenter le risque de maladies. Ces comportements sont souvent liés entre eux dans un ensemble plus complexe de comportements appelés « *modes de vie* ». Le mode de vie détermine la santé de l'individu de manière fondamentale.

Que veut dire « prendre soin de la santé » ?

« Prendre soin de la santé » signifie **faire quelque chose de positif pour la santé et ne pas faire quelque chose qui pourrait y nuire**, c'est entreprendre régulièrement des comportements faisant partie d'un mode de vie sain, c'est-à-dire :

1. **Entreprendre des comportements favorables à la santé.** Il s'agit de :

- comportements liés à la santé physique: prendre soin du corps et de l'environnement le plus proche, bonnes pratiques alimentaires, activité physique appropriée, sommeil (sa durée et qualité), repos,
- comportements liés à la santé psychosociale: profiter et offrir du soutien social, éviter l'excès de stress, bien gérer ses problèmes et le stress,
- comportements de prévention: auto-contrôle de la santé et auto-examen, participation à des examens de prévention, comportements assurant la sécurité dans la vie quotidienne (surtout sur la route, au travail), comportements sexuel sans risque,
- comportements rationnels en cas de maladie: visite chez le médecin, suivi des recommandations.

2. **Ne pas entreprendre des comportements à risque** : ne pas fumer, limiter la consommation d'alcool, ne pas abuser des médicaments qui n'ont pas été prescrits par le médecin, ne pas user d'autres substances psycho-actives.

Pourquoi ça vaut la peine de prendre soin de sa santé ?

La santé est une richesse, c'est-à-dire quelque chose d'important et précieux pour l'individu et la société, liée à des sentiments positifs. Une bonne santé permet aux gens de bien fonctionner, de s'épanouir, de profiter davantage de leurs possibilités, de satisfaire leurs besoins, de réaliser leurs objectifs et d'atteindre une bonne qualité de vie. Une bonne santé est un des facteurs du développement de la société. Grâce à la santé, la société est capable de créer les biens matériels et culturels. La santé permet d'atteindre la prospérité, diminue les charges sociales et économiques résultant des maladies, handicap et mortalité précoce.

Pourquoi les gens ne prennent pas soin de leur santé ?

Il y a beaucoup de causes pour lesquelles les gens ne prennent pas soin de leur santé, p. ex. :

- Insuffisance du savoir (il y a néanmoins bien des recherches qui montrent qu'il n'y a pas de relation entre le niveau de savoir et les comportements liés à la santé et soin de sa propre santé; il arrive que ceux qui ont du savoir n'en profitent pas, p.ex. les médecins et les infirmières qui fument).
- Tendance à sacrifier la santé afin d'atteindre d'autres objectifs (p.ex. la carrière professionnelle) malgré la valeur déclarée de la santé élevée.
- Mise en place d'actions favorables à la santé seulement après sa perte.

- Lieu de contrôle externe : il y a des gens qui considèrent que leur performance ou leur sort ne dépendent pas d'eux-mêmes, mais sont avant tout déterminés par des facteurs extérieurs sur lesquels ils n'ont que peu d'influence (p. ex. la chance, le hasard, les autres, les institutions ou l'État).
- Bas sentiment d'efficacité personnelle (l'auto-efficacité): il y a des gens qui ne croient pas qu'ils peuvent atteindre leurs objectifs (réaliser avec succès une tâche, un apprentissage, un défi ou un changement), ce qui les empêche de s'engager dans l'action et de persévérer (ils ont peu de raisons d'agir ou de persévérer face aux difficultés).

Pourquoi est-il difficile de changer positivement ses comportements liés à la santé ?

Changer ses comportements peut être difficile. Cela exige entre autres de la motivation, des efforts, de l'autodiscipline. De nombreux psychologues ont élaboré des modèles qui expliquent le changement de comportements liés à la santé. L'un de ces modèles, qui paraît particulièrement utile du point de vue de l'éducation pour la santé est le modèle trans-théorique des étapes d'un changement de comportement développé par Prochaska et DiClemente (1992) ⁽²⁾. Le principe-clé de cette série est « la porte à tambour »: l'individu peut passer par ces étapes plus d'une fois avant d'atteindre un changement stable (durable) de son comportement. Il arrive que l'individu passe par la porte mais ne va pas plus loin. Les étapes décrites par Prochaska et DiClemente sont les suivantes :

1. **Pré-contemplation** – elle précède l'entrée dans le cycle de changement, l'individu n'envisage pas le changement, il ne voit pas son comportement comme problématique, n'a pas de besoin de changement ou n'accepte pas de changer son comportement et n'y est pas motivé.
2. **Contemplation** – l'individu passe par la porte et entre dans le cycle de changement : il reconnaît le problème, y réfléchit. À cette étape commence à se manifester l'ambivalence : on envisage un changement de comportement mais on hésite à renoncer aux bénéfices de la situation actuelle, on pèse le pour et le contre.
3. **Préparation/prise de décision** – à ce stade-là c'est l'intention qui apparaît. L'individu est décidé à faire des changements et il établit un plan. Il se prépare au changement.
4. **Action** – l'individu introduit le changement au quotidien, il réalise son plan, il pratique un comportement nouveau.
5. **Consolidation/Maintien** – l'individu fait des efforts, met en pratique des stratégies différentes pour maintenir un comportement nouveau et ne pas retourner au comportement problématique.
6. **Rechute** – il est souvent difficile de maintenir un nouveau comportement, et l'individu reprend un comportement problématique. Il revient à l'une des étapes précédentes.
7. **Sortie permanente** – ce stade marque la réussite finale, l'individu a réussi à changer son comportement.

Pour accompagner un individu dans son désir de changement, il faut tenir compte du stade où il se trouve. A chaque étape correspondent des modes d'intervention adaptés permettant de personnaliser l'intervention et de l'adapter aux besoins de l'individu pour le soutenir dans ses efforts le mieux possible. L'éducation pour la santé visant à accroître la conscience et éveiller le besoin de changement peut être efficace au stade de pré-contemplation. Dans les étapes suivantes il faut des actions ayant pour but d'augmenter la motivation, agrandir le sentiment de sa propre valeur, de l'auto-efficacité, aider à clarifier les valeurs, améliorer la capacité à prendre des décisions.

1. WHO (1998) *Health Promotion glossary*:

http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_HPR_HEP_98.1.pdf (accès: 10.08.2014).

2. Prochaska J.O., DiClemente C.C. (1992) *Stages of change in the modification of problems behaviors*, "Progress in Behavior Modification", 28, 184-218.