

## Le conflit d'objectifs en tant qu'obstacle à la pratique régulière de l'activité physique

Dan Bailis, Ph. D.  
Département de psychologie  
Université du Manitoba

1

### Ce que nous savons et ce que nous ne savons pas

**Éléments connus**

- Psychologie de la motivation à faire de l'exercice
  - Des convictions/valeurs au désir/à l'intention
- Caractéristiques des objectifs qui facilitent le succès
  - Ex. – précis et stimulants; adoptés personnellement c. imposés de l'extérieur

**Éléments inconnus**

- Psychologie de l'autorégulation pour faire de l'exercice
  - Du désir/de l'intention à l'action/au maintien
- Comment les objectifs rivalisent pour les tendances à l'action
  - Ex. – exercice c. études
- Solutions pour le conflit d'objectifs
  - Une nouvelle cible pour l'intervention?

2

### Objectifs/Hypothèses

1. Le conflit d'objectifs a des effets négatifs sur l'humeur et l'estime de soi.
2. Le conflit d'objectifs entraîne une diminution de l'exercice.
3. Le fait de réduire ou de prévenir le conflit d'objectifs contribue à accroître l'exercice.

3

### Provoquer le conflit d'objectifs

- Série de 11 expériences
  - Présélection de participants éventuels
  - Recours à des modèles aléatoires et contrôlés, plus suivi d'une semaine pour évaluer le comportement lié à l'exercice et/ou le changement d'attitude
  - La procédure comporte habituellement deux étapes :
    - susciter un engagement à faire de l'exercice
    - choisir des objectifs soit contradictoires (études) soit constants (exercice)

4

### Objectifs 1 et 2

- Le conflit d'objectifs entraîne de la honte/de la détresse

5

### Objectifs 1 et 2 (suite)

- Le conflit d'objectifs entraîne un effet négatif, réduit l'effet positif et affecte les perceptions à l'égard de la capacité

Mesure (écarts)	Importance de l'université				F (1, 107)	η²
	Élevé		Faible			
	Études (n = 30)	Exercice (n = 34)	Études (n = 23)	Exercice (n = 24)		
<b>Affect/Estime de soi</b>						
Négatif (1-5)	1.5 (0.6)	1.3 (0.4)	1.4 (0.4)	1.3 (0.3)	2.62*	0.02
Positif (1-5)	2.9 (0.8)	3.1 (0.6)	3.2 (0.8)	3.2 (0.8)	4.05**	0.04
Capacité (1-5)	3.7 (0.7)	3.9 (0.5)	4.0 (0.6)	4.1 (0.7)	3.76*	0.03

6

## Objectifs 1 et 2 (suite)

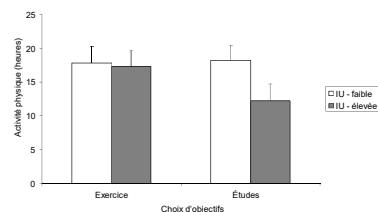
- Les sentiments négatifs provoqués par le conflit d'objectifs peuvent être conditionnés face aux objets et aux lieux associés à l'exercice

Mesure (unités/écarts)	Importance de l'université				F (1, 107)	$\eta^2$
	Élevée		Faible			
	Études (n = 30)	Exercice (n = 34)	Études (n = 23)	Exercice (n = 24)		
<b>Bouteille d'eau</b>						
Utilisations (n <sup>mo</sup> )	1,0 (1,4)	1,8 (1,8)	2,0 (1,8)	1,7 (1,9)	4,33**	0,04
Aime (1-10)	7,7 (1,9)	8,1 (1,8)	8,6 (1,2)	8,7 (1,5)	4,36**	0,04

7

## Objectifs 1 et 2 (suite)

- Le conflit d'objectifs réduit la fréquence de l'exercice



8

## Questions de suivi

- Le fait de faire de l'exercice pour le plaisir permet-t-il aux gens d'éviter d'avoir un conflit d'objectifs?
  - 3 études – et la réponse est...
  - Non. Le fait de faire de l'exercice malgré un conflit d'objectifs empêche d'avoir du plaisir.
- La gêne provoquée par le conflit d'objectifs a-t-elle une incidence sur l'endroit où les gens préfèrent faire de l'exercice?
  - Lieux publics c. lieux privés

9

## Objectif 3

- Interventions essayées à ce jour...
  - Intentions de passer à l'action
    - Réserver des périodes pour l'exercice.
    - Éviter le conflit d'objectifs.
  - Formulation de messages
    - Mettre l'accent sur le bienfait de l'activité physique ou sur les coûts de l'inactivité.
    - Les gens qui font face à un important conflit d'objectifs réagissent relativement bien aux messages portant sur les coûts.
  - Vidéo exercice-bienfaits-apprentissage

10

## Sommaire/Conclusions

- Objectifs atteints
  - > 7 000 participants au sondage
  - > 1 000 participants aux études expérimentales
  - 12 étudiants au baccalauréat spécialisé et à la maîtrise ont été appuyés
  - La diffusion d'information a débuté au moyen de documents revus par un comité de lecture et de présentations dans le cadre de conférences
  - Produits durables : barème des conflits d'objectifs, vidéos d'intervention

Dan Bains, Ph. D., Psychologie, Université du Manitoba,  
correspondance: dbains@cc.umanitoba.ca

11

## Conséquences pour les politiques et la pratique

- On désigne souvent à tort le manque de motivation comme la cause de l'inactivité physique.
  - Lorsque l'inactivité physique découle du conflit d'objectifs, les interventions de motivation traditionnelles risquent d'entraîner de la frustration plutôt que de favoriser le désir de passer à l'action.

12

## Conséquences (suite)

- Le conflit d'objectifs peut être provoqué et « désamorcé » assez facilement
- Solutions psychologiques
  - Choisir des objectifs relatifs à l'exercice
  - Prévoir l'exercice
  - Mettre l'accent sur les bienfaits de l'exercice pour les autres objectifs poursuivis
  - Mettre l'accent sur les coûts de l'inactivité physique ainsi que sur les bienfaits de l'exercice régulier

13

## Conséquences (suite)

- Certains des changements requis ont trait à la culture et à la structure et ne sont pas de nature psychologique
- Automatisation/transport actif
- Temps/circonstance

14