

LE MODÈLE TRANSTHÉORIQUE DU CHANGEMENT

Pour accompagner les changements de comportements
alimentaires vers des régimes plus sains





C'est quoi le modèle transthéorique du changement ?

Ce modèle décrit le changement de comportement comme un **processus progressif** qui passe par **plusieurs stades** :

L'accompagnement consiste à adapter les interventions au stade où se trouve la personne.

Il existe 6 stades :

- 1 Précontemplation** La personne ne voit pas encore la nécessité de changer.
- 2 Contemplation** La personne prend conscience du besoin de changer, mais est dans l'ambivalence.
- 3 Préparation** La personne se fixe des intentions et planifie des actions.
- 4 Action** Le changement est en cours, les nouvelles habitudes commencent à s'installer.
- 5 Maintien** Les nouvelles habitudes sont consolidées et le risque de rechute diminue.
- 6 Rechute**
(facultatif mais fréquent) Retour à l'ancien comportement. Cela fait partie du processus.

Comment utiliser le modèle transthéorique du changement pour adopter des comportements alimentaires plus sains ?

Exemple concret :

Objectif : « J'augmente la quantité de légumes »



1 Précontemplation “Je ne pense pas avoir besoin de manger plus de légumes”

→ *travail de sensibilisation prioritaire*

2 Contemplation “Je sais que je devrais manger plus de légumes”

→ *travail de renforcement de motivation avec des informations personnalisées*

3 Préparation “Je décide d'en ajouter au dîner”

→ *Fixation d'objectifs SMART*

4 Action “J'ajoute 1-2 portions de légumes au dîner plusieurs fois par semaine”

→ *Soutien, suivi et feedbacks positifs*

5 Maintien “Les légumes font partie de mes repas quotidiens”

→ *Stratégies de prévention de rechutes*

6 Rechute “Je mange moins de légumes temporairement”

→ *Analyse des obstacles et redémarrage d'un cycle.*

Le modèle transthéorique du changement pur adopter des comportements alimentaires plus sains



- ➔ Les changements sont **progressifs**
- ➔ Les **objectifs évoluent selon le stade** où se situe la personne :
On ne demande pas le même effort à une personne au début et à une personne déjà engagée.

Le modèle transthéorique permet d'adapter l'accompagnement au niveau de préparation de chacun, afin de construire des comportements alimentaires durables, réalistes et personnalisés.