

Les comportements de santé, vers une compréhension globale et humaniste

Si « La santé publique est l'art et la science de promouvoir la santé, de prévenir les maladies et de prolonger la vie grâce aux efforts organisés de la société », comme le définit l'OMS, alors notre compréhension des faits de la santé publique doit être résolument pluridisciplinaire. La connaissance des comportements de santé ne se réduit pas à une seule approche, si spécialisée fût-elle.

Deux approches concurrentes se sont souvent exprimées.

Elles ont influencé, parfois à part égale, nos façons de penser la personne et ses relations sociales, ses comportements, ses décisions et ses aspirations. Pour l'une, behavioriste, comme pour l'autre, d'inspiration clinique, la personne ne décide pas de son sort, et ceci pour des raisons opposées. Que l'on se souvienne de campagnes anti-tabac basées sur le renforcement de nos comportements ou de pratiques commerciales assez pittoresques fondées sur « une expérience singulière qui déroutait tout programme et toute garantie ».

Nous ne pensons pas que les personnes ne sont que le jouet des forces de leur environnement qui les formeraient et les orienteraient. Elles ne sont pas non plus soumises uniquement à des forces intérieures inconscientes qui les dépasseraient. Dans ces deux cas, cela revient à déresponsabiliser la personne et à lui nier sa capacité profondément humaine à autodéterminer sa trajectoire de vie. Il serait plus juste de considérer les personnes à travers leurs compétences à l'auto-organisation et à l'autorégulation de leurs comportements, faisant usage ainsi de pro-activité et d'agentivité, la capacité à influencer intentionnellement le cours de sa vie et de ses actions. Dans le cadre d'une théorie sociocognitive et de son concept – clé, l'auto-efficacité, la personne négocie ses comportements, ses actions avec son environnement.



Pour Albert Bandura, le développement humain résulte d'une interaction réciproque entre les déterminants environnementaux, comportementaux et cognitifs de la personne. La promotion de la santé peut dès lors reposer sur ce modèle de la « causalité triadique réciproque », où les personnes, sujets sociaux, produisent leurs comportements et agissent sur leur environnement en même temps que leur environnement les façonne.

Trois facteurs en interaction

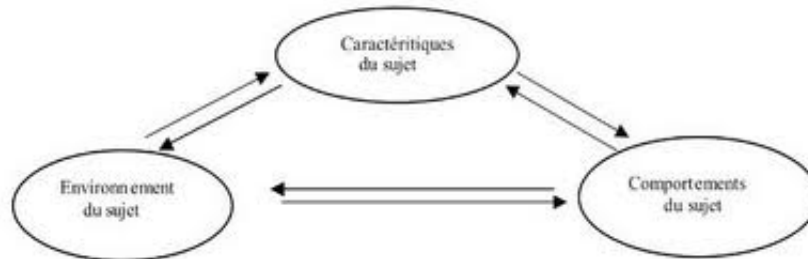
La théorie sociocognitive est en effet basée sur la notion d'interaction, déterminisme réciproque de facteurs comportementaux, environnementaux et personnels.

Plus précisément :

- Les facteurs internes à la personne désignent les événements cognitifs, affectifs, biologiques mais aussi et

surtout les perceptions développées par la personne. Il s'agit notamment des perceptions de compétence, des buts et des analyses des expériences engrangées par l'individu, et enfin, les autoévaluations de ses comportements.

- Au titre des comportements, nous devons prendre en compte les modèles d'action qui en sont les déterminants. Les schèmes de prise d'information, d'action et de d'évaluation sont à ranger sous cette catégorie.
- L'environnement physique, social et organisationnel, est à comprendre par le système de ressources et de contraintes qu'il représente.



Comme l'affirmait Kurt Lewin, « il n'y a rien de plus pratique qu'une bonne théorie ». L'un des objectifs est d'utiliser cette approche sociocognitive dans de nombreux secteurs de l'activité humaine individuelle et collective, tels que le fonctionnement clinique et la promotion de la santé mais aussi le développement des enfants et des adultes, le sport, le fonctionnement des organisations de travail ou les actions collectives. Pour Bandura, le système de croyances sur son auto-efficacité, ou sentiment d'efficacité personnelle, est au fondement de la motivation, du bien-être et des accomplissements humains. Si les personnes ne sont pas convaincues qu'elles peuvent obtenir les résultats souhaités grâce à leur propre action, elles auront peu de raisons d'agir ou de persévérer face aux difficultés. Or l'auto-efficacité peut se construire au jour le jour, elle n'est pas donnée une fois pour toute. Son développement est acquis principalement lorsque la personne est placée en situation de réussite et de défi pédagogique.

Une approche humaniste

La perspective sociocognitive présente plusieurs avantages. Il s'agit d'un modèle de l'interaction sujet - environnement qui permet d'appréhender des processus comportementaux complexes. Cette théorie de portée générale est compatible avec d'autres théories (concepts de but, d'attribution, de besoin, de justice) et sa validité écologique est forte. Les concepts de Bandura sont, en effet, très bien perçus par des non-psychologues. Enfin, elle autorise une posture favorable au fonctionnement démocratique des organisations.

Cette approche humaniste des comportements de santé ouvre ainsi de grandes perspectives, celles de l'autodétermination des choix par les personnes et du renforcement de l'autonomie en prenant conscience de ses propres forces de changement. En santé publique, nous n'en finirons pas de promouvoir la liberté, l'engagement et l'implication de personnes socialement inscrites.