MÉTHODE

Théorie des comportements planifiés

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Source

Cette fiche est issue du webdocument « *OSER!* » et réalisée à partir de la fiche « Théorie des comportements planifiés ».

Auteur **EPIDAURE**
34298 MONTPELLIER
Acteur local ESE *Prévention primaire, dépistage, étude des facteurs psycho-sociaux*

Le psychologue américain Kurt Lewin a un jour écrit « il n'y a rien de plus pratique qu'une bonne théorie ». Le message de Lewin était double. D'une part, les théoriciens doivent proposer des modèles théoriques qui facilitent la compréhension des situations problématiques rencontrées par les acteurs de terrain. D'autre part, ces modèles doivent également facilement pouvoir servir de base pour les interventions cherchant à faire évoluer les perceptions et le comportement des populations. La théorie des comportements planifiés (TCP) est une des théories les plus fréquemment utilisées en psychologie sociale depuis 30 ans, précisément parce qu'elle satisfait notamment ces deux critères.

Présentation de la TCP

Quels sont les mécanismes impliqués dans l'adoption de comportements plus ou moins favorables à la santé et à l'environnement d'un individu ? La TCP s'appuie sur le postulat selon lequel l'adoption d'un comportement voire le changement de comportement, finalité recherchée dans la plupart des actions éducatives, mobilise différents concepts que sont l'intention, les attitudes, les normes subjectives et le contrôle perçu. La TCP est synthétisée dans la figure 1 ci-dessous, les notions explicitées dans le texte ci-après.

L'intention

Comme rapporté dans la figure 1, l'intention est, d'après la TCP, le facteur le plus proche du comportement. Ajzen définit ce concept comme le niveau de motivation d'un individu pour adopter un comportement. L'intention est à son tour déterminée par trois facteurs : les attitudes, les normes subjectives et le contrôle perçu.

Les attitudes

Les attitudes peuvent se définir comme l'ensemble des sentiments - positifs ou négatifs - envers le comportement à adopter. Ce construit comprend à la fois un versant affectif (ex : un comportement est perçu comme étant agréable vs. désagréable) et un versant instrumental (ex : un comportement est perçu comme étant bénéfique pour la santé vs. dangereux pour la santé).

Les normes subjectives

Les normes subjectives sont également composées de deux versants : les normes descriptives renvoient aux perceptions de l'individu sur le niveau d'adoption du comportement par son entourage (ex : dans quelle mesure la famille ou les amis adoptent eux-mêmes des comportements de santé et/ou de respect de l'environnement) alors que les normes injonctives renvoient aux perceptions des individus quant à la pression de l'entourage pour adopter le comportement (ex : dans quelle mesure les amis ou la famille demandent ou encouragent l'adoption du comportement).

Le contrôle perçu

Enfin, le contrôle perçu est défini comme la perception du degré de facilité ou de difficulté avec lequel le comportement peut être adopté. Ce dernier construit est également supposé avoir une influence directe sur le comportement *(cf. figure 1)*.

La TCP et l'adoption de comportements liés à la santé et l'environnement

La pertinence de la TCP pour expliquer des comportements liés à la santé et à l'environnement est aujourd'hui largement établie. Ainsi, de nombreuses études ont confirmé statistiquement qu'un niveau élevé d'attitudes, de normes subjectives et de

contrôle perçu était associé au niveau d'intention qui en retour était associé à l'adoption de comportements tels que l'augmentation de la consommation de fruits et de légumes, l'utilisation de crème solaire en cas d'ensoleillement, l'utilisation de modes de transports écologiques (ex : transports en commun) ou l'adoption de comportements de recyclage des ordures.

Parallèlement à la confirmation empirique du modèle, des interventions ancrées théoriquement, s'appuyant sur la TCP, ont également été menées. Conformes aux recommandations d'Ajzen (2006), ces interventions consistent principalement à diffuser des messages de santé (ex : affiches, e-mails) qui ciblent les attitudes et/ou les normes subjectives et/ou le sentiment de contrôle perçu des populations vis-à-vis du comportement à adopter. Plusieurs études ont rapporté l'efficacité de ces interventions, tant sur les comportements de santé (ex : comportement alimentaire) que sur les comportements liés à l'environnement (ex : recyclage).

Parce que rien n'est figé : les perspectives d'évolution de la TCP

Si la TCP est utilisée dans de nombreuses recherches, ce modèle est également la cible de nombreuses critiques. La plus fréquente d'entre elles concerne le « simple » lien direct postulé entre l'intention et le comportement.

En effet, si l'intention est un facteur indispensable pour adopter un comportement (ex : 98% des adultes qui adoptent un nouveau comportement ont au préalable exprimé une intention), elle n'est pour autant pas toujours suffisante (ex : seul 46% des adultes qui ont exprimé une intention adopte un nouveau comportement). Dans ce cadre, de nombreuses recherches sont menées afin d'identifier les variables qui faciliteraient la relation entre l'intention et le comportement (ex : planification de l'action, regrets anticipés) et viendraient de ce fait « enrichir » la TCP.

De même, des interventions récentes basées sur la TCP tentent également d'intégrer des contenus qui faciliteraient la transformation de l'intention en comportement (ex : fixation d'objectifs, travail de planification de l'action).

Selon la TPC, l'adoption d'un comportement mobilise quatre concepts principaux que sont l'intention, les attitudes, les normes subjectives et le contrôle perçu. « Pour adopter un nouveau comportement, un individu doit percevoir que celui-ci est utile et génère des émotions positives, qu'il lui sera facile de l'adopter et que les membres de son entourage l'approuveront et seront eux-même enclin à l'adopter » (INPES, Baromètre santé environnement, 2007). Ce sont donc les points de vigilance que tout éducateur doit garder à l'esprit lors de la conception de ses actions. Si cette théorie a des résultats positifs, elle fait également l'objet de critiques. Elle est vouée à évoluer prochainement.