Étape 2 : Diagnostiquer le défi comportemental

Partie 1 – Examiner les renseignements et cerner les lacunes

La présente feuille de travail est conçue pour vous aider à réfléchir à ce que vous savez déjà et à déterminer si plus de recherches sont requises pour combler tout écart de savoir. Elle comprend un tableau COM-B 1 ainsi qu'une série de questions pour déterminer les obstacles qui empêchent les gens d'adopter le comportement cible. Ce processus soutient la conception d'interventions axées sur ce qu'il faut vraiment pour rendre le comportement possible.

Qu'est-ce que le modèle COM-B?

Le modèle COM-B est un outil qui permet de comprendre les paramètres requis pour qu'un comportement se manifeste. Ce modèle explique que trois facteurs : la capacité (C), l'occasion (O) et la motivation (M) agissent sur le comportement (behaviour, B). Voir les définitions ci-dessous.

Application du modèle COM-B

Capacité :
La capacité ou l'aptitude d'une personne à adopter un comportement. Cela peut être **psychologique** (connaissances, compétences cognitives, autorégulation, etc.) ou **physique** (aptitudes physiques, fonctions corporelles, etc.).

+

Occasion :
Tout élément de l'environnement et du contexte externes d'une personne qui influence son comportement. Cela peut être **social** (normes, pression, influences sociales, etc.) ou **physique** (ressources nécessaires pour adopter le comportement).

+

Motivation :
Tous les processus mentaux qui activent et dirigent le comportement. Cela peut être **réflectif** (processus de prise de décision consciente; attitudes et convictions, objectifs et intentions, etc.) ou **automatique** (processus de prise de décisions inconsciente; habitudes, émotions, etc.).

=

Comportement

Comportements et publics cibles :
Vous les avez définis dans la feuille de travail 1. Vous pouvez utiliser la feuille de travail 2 pour chaque combinaison de comportements et de publics.

Répondez aux invites dans le tableau ci-dessous en utilisant vos connaissances existantes et les recherches disponibles.

Capacité	Occasion	Motivation
De quelles habiletés interpersonnelles les gens ont-ils besoin pour adopter le comportement?	Ont-ils le temps et/ou l'espace nécessaires pour adopter le comportement?	Une quelconque partie du comportement est-elle habituelle?
De quelles compétences en matière de prise de décision et de jugement les gens ont-ils besoin pour adopter le comportement?	Voient-ils d'autres personnes modeler le comportement?	Quel rôle l'émotion joue-t-elle pour ce qui est de faciliter ou de prévenir le comportement?
Quelles compétences d'autorégulation les gens doivent-ils développer pour manifester le comportement? Des rappels répétés sont-ils requis pour maintenir leur attention?	Comment croient-ils que les autres percevront le comportement?	Le comportement est-il lié à un sentiment d'identité individuel?

Capacité	Occasion	Motivation
Qu'est-ce que les gens doivent savoir pour manifester le comportement? Le savent-ils?	Le comportement est-il considéré comme normal? Est-il considéré comme propre à certains groupes?	La personne veut-elle manifester le comportement?
Des renseignements conflictuels font-ils en sorte qu'il est difficile de savoir ce qui est « bien »?	Comment le comportement des gens est-il influencé par le comportement des autres?	La personne croit-elle pouvoir manifester le comportement?
	Les gens ont-ils des outils ou d'autres ressources nécessaires pour effectuer le comportement?	
	Quels facteurs dans l'environnement des gens déclenchent le comportement? Quels facteurs absents de l'environnement pourraient le déclencher?	

Vous avez de la difficulté à répondre aux invites?
Si vous avez de la difficulté à répondre à une invite, notez-le dans le tableau ci-dessous comme élément exigeant plus de recherches. Consignez la manière dont vous recueillerez les renseignements. Il y a une colonne dans laquelle vous pourrez ajouter les nouveaux renseignements une fois que vous les aurez trouvés.

Notez les questions à examiner dans le tableau ci-dessous, et notez comment vous pouvez trouver l'information. Il y a une colonne où vous pourrez ajouter les nouveaux renseignements une fois que vous les aurez trouvés.

Nouveaux renseignements			
COM-B	**Que devez-vous savoir?**	**Comment trouver cette information?**	**Qu'avez-vous appris?** Ajoutez-le dans vos nouveaux renseignements une fois que vous avez effectué vos recherches
Capacité			
Capacité psychologique			
Capacité physique			
Occasion			
Occasion sociale			
Occasion physique			
Motivation			
Motivation réflective			
Motivation automatique			

Bravo, vous avez bien rempli les feuilles de travail 1 et 2.

Une fois que vous aurez recueilli de nouveaux renseignements, vous pourrez revenir à la présente feuille de travail et y ajouter ce que vous aurez appris. Vous utiliserez ensuite les informations des deux premières feuilles de travail (y compris les nouveaux renseignements) dans la feuille de travail 3, où vous terminerez l'étape 2 pour élaborer une théorie du changement et créer une stratégie de changement de comportement.

Votre progression :

