

MODELE DES CROYANCES RELATIVES A LA SANTE



OBJECTIF

Expliquer et prédire pourquoi les individus vont produire des comportements relatifs à leur santé.



BASES THEORIQUES

Sentiment de gravité
A quel point un individu va considérer qu'un problème de santé sera grave (ex : boire beaucoup d'alcool est dangereux pour la santé)

Sentiment de vulnérabilité
A quel point l'individu considère qu'il risque d'avoir un problème de santé (ex : comme je fume, j'ai plus de chances d'avoir un cancer des poumons)

Avantages
Ce que l'individu pense de l'efficacité d'un comportement pour éviter une maladie (ex : manger sainement pour éviter les problèmes de cholestérol)

Obstacles
C'est l'évaluation qu'un individu se fait des coûts physiques et économiques et concernant le changement de comportement (ex : payer un nutritionniste pour manger plus sainement)

Efficacité personnelle
Si l'individu se sent capable de faire un comportement pour préserver sa santé (ex : je me sens capable de faire du sport pour éviter les problèmes de cœur)

Indices à l'action
C'est ce qui va donner la motivation de faire un comportement sain (ex : essoufflements lors de la marche, pubs contre le tabagisme)

APPLICATIONS DU MODELE



Ce modèle est souvent utilisé depuis sa création dans les années 1950, en particulier dans la création d'interventions efficaces dans le changement de comportement. Il peut par exemple aider à comprendre pourquoi un fumeur continue de fumer alors qu'il sait que c'est dangereux pour la santé, et trouver une solution pour le motiver à cesser le tabagisme.