

## Enfin un livre rassemblant tout ce qu'on doit savoir le processus d'adoption d'une saine habitude de vie comme la pratique régulière d'activités physiques

### Source

Godin G (2012) **Les comportements dans le domaine de la santé. Comprendre pour mieux intervenir.** Les Presses de l'Université de Montréal, 328 p.

Toute personne engagée dans la promotion d'un mode de vie physiquement actif a avantage à lire ce livre qui présente de façon détaillée toute l'information scientifique dont on a besoin pour comprendre les comportements dans le domaine de la santé, et comment modifier favorablement les comportements des individus.

L'auteur, Gaston Godin, Ph. D., est professeur titulaire retraité de l'Université Laval. Expert en comportements dans le domaine de la santé, il a été président du Comité scientifique de Kino-Québec depuis plusieurs années.

D'entrée de jeu, il affirme qu'il est rare que l'on adopte un comportement lié à la santé pour des raisons de santé. Le plus souvent, ce sont des motifs sociaux qui priment.

Dans ce livre, il est beaucoup question de motivation intrinsèque, que le professeur Godin définit comme la tendance naturelle d'apprendre de nouvelles choses par pur plaisir, de relever des défis, d'exprimer et d'améliorer ses capacités.

Pour lui, la motivation intrinsèque à maintenir un mode de vie physiquement actif (ou tout autre comportement lié au bien-être ou à la santé) repose sur trois besoins fondamentaux :

- le besoin d'autonomie (sentiment d'être l'initiateur de ses propres actions),
- le besoin de compétence (sentiment d'être capable d'atteindre les objectifs fixés),
- le besoin d'attachement (sentiment d'être en relation avec d'autres).

Chaque chapitre intéressera les personnes qui interviennent d'une manière ou d'une autre dans la promotion de l'activité physique, les sujets étant notamment les suivants :

- Les théories de prédiction des comportements et celles expliquant les changements de comportement;
- Les applications pratiques de ces théories;



- Les stratégies de changement de comportement;
- La planification des interventions;
- Les interventions sur mesure exploitant des technologies de l'information.

Guy Thibault