

## Imagerie mentale et promotion de l'activité physique : une voie prometteuse

### Source

Carina K et coll. (2011) **Promoting physical activity with goal oriented mental imagery: A randomized controlled trial.** *Journal of Behavioral Medicine* 35(3):347-63.

La transition de la sédentarité vers la pratique régulière d'activités physiques peut reposer sur un mécanisme de prise de décision et un processus de détermination d'objectifs. Les chercheurs ont distingué la phase motivationnelle et la phase volontaire dans le changement de comportement. La première concerne l'intention, tandis que la seconde concerne le processus de transformation de l'intention en comportement. Selon eux, la transition serait plus efficace si des objectifs étaient fixés dans les deux phases. La présente étude évalue l'efficacité de la technique d'imagerie mentale qui vise à promouvoir la motivation et les objectifs personnels pour augmenter le niveau d'activité physique d'adultes sédentaires.

Les chercheurs ont recruté des volontaires âgés de plus de 16 ans. Sédentaires ou très peu actifs selon les critères nationaux de la Nouvelle-Zélande (moins de 2,5 heures de temps libre actif dans les 7 derniers jours), ils n'avaient pas de contre-indication médicale quant à la participation à des activités physiques d'intensité faible ou moyenne.

### Méthodologie

Les participants ont été divisés en quatre groupes : imagerie neutre, imagerie par processus, imagerie par approche et imagerie par approche-processus. Chaque groupe devait passer 30 minutes dans une pièce calme où on lui fournissait des brochures sur les diverses formes d'imagerie mentale, ainsi que des instructions concernant les procédures de l'étude (5 minutes d'exercice par imagerie). Avant de débiter, tous les participants ont mis sur papier leurs objectifs quant au niveau de pratique d'activités physiques qu'ils visaient d'ici la fin de l'étude (quatre semaines). Ils ont aussi pris leur fréquence cardiaque de repos.

La luminosité de la pièce a ensuite été réduite et on leur a fait écouter l'enregistrement audio pour la séance d'imagerie. Après quoi les participants devaient remplir un questionnaire et pratiquer la technique de l'imagerie cinq minutes, trois fois par jour, soit le nombre de fois optimal pour faciliter des changements sur les habitudes de vie.

L'équipe de recherche a par la suite téléphoné aux participants toutes les semaines et leur a envoyé par courriel un questionnaire pour s'assurer qu'ils poursuivaient la démarche selon le type d'imagerie prescrit. Le questionnaire devait être retourné toutes les semaines aux chercheurs.

L'information concernant les effets bénéfiques d'un mode de vie physiquement actif et les trucs pour être actifs étaient les mêmes pour tous les participants. L'unique différence avait trait au type d'imagerie :

- L'imagerie neutre suggérait des images où le participant s'engageait dans une activité physique en prenant conscience de son environnement.
- L'imagerie par approche se concentrait sur les effets bénéfiques associés au fait d'être physiquement actif.
- L'imagerie par processus invitait les participants à se projeter dans toutes les étapes préparatoires à l'activité physique selon leurs objectifs. Ils devaient aussi « se voir pratiquer » l'activité physique tout en prenant conscience de l'environnement dans lequel l'activité se déroulait.
- L'imagerie par approche-processus combinait les actions des deux dernières imageries. Les participants étaient donc guidés dans le processus des étapes préparatoires autant que dans la pratique des activités physiques. Ils devaient penser aux effets bénéfiques que les activités leur apportait, aux motivations positives qui les poussaient à l'action, et « se voir atteindre » les objectifs fixés en début d'étude.

## Résultats

Les participants de tous les groupes :

- ont augmenté leur niveau d'intention de s'engager dans la pratique d'activités physiques;
- ont augmenté le nombre d'actions planifiées, mais les sujets du groupe d'imagerie par processus ont rapporté plus d'actions planifiées que ceux des autres groupes;
- ont augmenté leur dépense énergétique.

Cependant, ce sont les sujets des groupes d'imagerie par approche et par approche-processus qui ont obtenu les plus grands gains. Fait intéressant, chez les sujets du groupe imagerie par approche, l'augmentation du niveau d'activité physique n'était pas significative après les deux premières semaines, mais elle l'était à la quatrième semaine.

Les meilleurs résultats ont été obtenus avec l'imagerie par approche, où les sujets se concentraient sur les effets bénéfiques de la pratique d'une activité physique, et avec l'imagerie par approche-processus, où les participants combinaient les étapes de préparation : « se voir réussir et

ressentir » les bienfaits de la pratique d'une activité physique. L'imagerie par approche semble avoir un effet plus important sur les intentions des participants d'entrer en action à la fin des séances d'imagerie, alors que l'imagerie par processus semble amener les participants plus facilement dans la planification du changement.

### **Conclusion**

Cette étude indique que la technique d'imagerie par approche, combinée à celle de l'imagerie par processus, peut avoir des effets à court terme favorables à l'augmentation du niveau d'activité physique. L'imagerie et la détermination d'objectifs permettent :

- dès la première semaine, d'améliorer la planification des actions lorsqu'elle est combinée à l'imagerie par processus;
- à partir de la quatrième semaine, d'augmenter le niveau d'intention et de favoriser la planification des activités;
- à la quatrième semaine, de faciliter la pratique d'activités physiques.

En somme, l'imagerie par approche est plus efficace que l'imagerie neutre quant à l'augmentation du niveau d'activité physique. Il serait intéressant de vérifier si la motivation, combinée à la pratique volontaire et régulière de la technique de l'imagerie, a un effet positif pendant une plus longue période.

Karima Djellouli et Guy Thibault