

CRÉATION D'UNE INTERVENTION PSYCHOSOCIALE COMBINANT MENTALITÉ MALLÉABLE ET IMPLÉMENTATION D'INTENTION POUR DIMINUER LA CONSOMMATION D'ALCOOL CHEZ LES POPULATIONS GÉNÉRALES ET CLINIQUES : UNE APPROCHE PAR MÉTHODE MIXTE

Sacha Parada¹ (sacha.parada@gmail.com), Bérengère Rubio¹, Elsa Taschini², Xavier Laqueille², Jean-François Verhac¹, Eve Legrand¹

¹Université Paris-Nanterre, Nanterre ; ²Service d'addictologie, Hôpital Sainte-Anne, Paris

Objectifs de l'étude : Ce travail visait à créer un **nouveau type d'intervention psychosociale**, combinant les théories de la mentalité malléable (MM - Dweck, 2012) et des implémentations d'intentions (II - Gollwitzer, 2014) en utilisant des méthodes qualitatives et quantitatives. L'intervention MMII sera utilisée pour **réduire la consommation d'alcool** chez la population générale des buveurs et chez la population clinique des personnes souffrant de trouble de l'usage d'alcool (TUA).

MENTALITÉ MALLÉABLE

Le fait d'adopter une MM signifie que l'individu considérera une caractéristique spécifique, telle que la consommation d'alcool, comme **malléable** ("**Je peux toujours changer ma consommation d'alcool**") et qu'il se percevra capable de l'améliorer (par opposition à une vision fixe). Les **interventions de mentalité malléable** sont utilisées pour favoriser une vision malléable des caractéristiques internes. Elles prennent la forme d'un *article scientifique vulgarisé* décrivant le trait ciblé comme malléable, avec des témoignages d'experts et de pairs. Ensuite, des *exercices d'écriture* aident à internaliser la mentalité malléable.

Méthode : Les études 1A (N = 16 x 2 groupes de discussion) et 1B (N = 13 x 2 groupes de discussion) visaient à recueillir les **arguments** des participants en faveur d'une vision malléable de la consommation d'alcool, les **situations** dans lesquelles ils boivent de l'alcool et les **réponses** qu'ils adoptent pour ne pas boire d'alcool (tableau 1). Dans l'étude 2 (N = 97), les participants devaient noter chaque argument, situation et réponse recueillis au cours des groupes de discussion (tableau 2). Les 20 arguments, situations et réponses les mieux classés ont été utilisés pour créer l'intervention MMII.

Résultats : La partie MM de l'intervention est un texte sur la malléabilité de la consommation d'alcool (Tableau 3) suivi de deux exercices d'internalisation. La partie II est une feuille d'aide à la volonté (VHS - tableau 4) contenant 20 situations critiques dans lesquelles les gens peuvent être tentés de boire de l'alcool, et 20 réponses appropriées pour ne pas consommer ou consommer moins d'alcool dans de telles situations. Les participants devront associer manuellement 3 situations différentes à 3 réponses différentes.

Tableau 1 : Extrait des thèmes et sous-thèmes émergents autour de la mentalité de la consommation d'alcool, des situations critiques et des réponses appropriées dans les études 1A et 1B

| Themes | Subthèmes | Composants | Verbatim |
|--|-----------------------|-------------------------------|--|
| Croyances sur la consommation d'alcool | Croyances fixes | Les habitudes de consommation | « quand je faisais du télétravail, même, c'était la période où de temps en temps je buvais un peu au déjeuner [...] ». |
| | Croyances malléables | Changer de mentalité | « J'ai l'impression d'être plus intéressante quand je suis ivre, alors ma façon d'arrêter de boire est de me dire que ce n'est pas le cas, que cela ne me rend pas plus intéressante. » |
| Déclencheurs / Incitations à la consommation | Dimension sociale | Être avec autrui | « Les pièges, oui, c'était de voir des amis, je ne pouvais pas voir des amis sans boire. » |
| Gérer la consommation d'alcool | Stratégies de gestion | Remplacer | « Et puis je teste, j'essaie toujours toutes les boissons gazeuses qui existent. » |

Tableau 3 : Extrait du texte conçu pour la première partie de l'intervention

Changer les fausses conceptions sur l'alcool
 Bien des fausses croyances existent à propos de la consommation d'alcool. Contrairement aux idées reçues, les fêtes sont tout aussi agréables et amusantes sans alcool. **Boire de l'alcool ne rend pas plus intéressant**, et n'est pas non plus nécessaire pour être inclus dans un groupe [...] Au travail ou entre amis, nous avons toujours le choix de ne pas boire si nous le décidons, et il appartient à tout le monde de respecter ce choix.

Implications : L'intervention MMII qui résulte de ce travail est actuellement testée dans le cadre d'une étude longitudinale chez les populations générales et cliniques. La consommation d'alcool ainsi que diverses variables psychologiques sont évaluées au niveau de base et à 1, 3 et 6 mois

IMPLÉMENTATION D'INTENTION

L'II aide les individus à passer de l'intention d'agir à l'action en **planifiant quand, où et comment agir** pour atteindre un objectif souhaité. Dans le cas de la consommation d'alcool, lorsque les gens sont tentés de boire de l'alcool, ils peuvent planifier une réponse appropriée pour ne pas consommer dans la situation anticipée. La feuille d'aide à la volonté (VHS) est un outil utilisé dans le cadre des interventions II. Elle énumère **20 situations critiques** et **20 réponses appropriées** et demande aux participants de relier les situations aux réponses et de rédiger le plan d'action qui en résulte.

Tableau 2 : Extrait des arguments (N = 27), des situations (N = 62) et des réponses (N = 47) que les participants ont dû noter dans l'étude 2

| Items | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Il est tout à fait possible de se passer d'alcool, car l'alcool ne nous rend pas plus intéressante. | Evaluation sur une échelle de 6 points de l'accord et du caractère convaincant de chaque argument en faveur d'une vision malléable de la consommation d'alcool. | | | | | |
| Être avec des amis | Évaluer sur une échelle de 6 points la fréquence de rencontre et la vulnérabilité perçue de chaque situation critique. | | | | | |
| Commander une boisson non alcoolisée | Évaluation sur une échelle de 6 points de l'efficacité perçue de la réponse appropriée et de l'auto-efficacité à adopter le comportement. | | | | | |

Tableau 4 : Extrait de la VHS conçue pour la deuxième partie de l'intervention

| Situations | | | Solutions |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| Si je suis tenté(e) de boire de l'alcool quand je veux anesthésier mes émotions | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Alors je pense à consulter des professionnels de santé pour parler de ma consommation d'alcool |
| Si je suis tenté(e) de boire de l'alcool quand je suis avec des ami(e)s | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Alors je choisis d'être le(la) conducteur(rice) Sam |
| Si je suis tenté(e) de continuer à boire de l'alcool | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Alors je commande une boisson non alcoolisée |
| Si je suis tenté(e) de boire de l'alcool quand je suis à une fête | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Alors je m'entoure de personnes qui respectent mon droit de ne pas boire d'alcool |

« Si je suis tenté [...] lorsque je suis avec des amis, alors je commande une boisson non alcoolisée. »