

## Annexe 4 : Liste des Techniques de changement de comportement

Facteurs comportementaux	Technique de changement de comportement	Exemples, liens
<b>Facteurs de risque: sensibilisation et compréhension des risques de santé</b>		
Connaissances factuelles	1. <b>Présenter les faits</b> : informer sur les circonstances et les possibilités de contracter une maladie et sur les relations entre un comportement et une maladie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Phast, F-Diagram</li> <li><a href="#">Télécharger Phast Guide</a></li> </ul>
	2. <b>Présenter les scénarios</b> : évoquer différentes situations de la vie quotidienne du participant en montrant comment certains comportements amènent la maladie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Scène montrant une situation de risque : un enfant buvant de l'eau non potable qui tombe malade.</li> </ul>
Vulnérabilité	3. <b>Informier et évaluer le risque personnel</b> : présenter individuellement à chaque personne des évaluations qualitatives et quantitatives de façon à ce qu'elle réalise les risques encourus pour sa santé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réaliser un test d'analyse de qualité de l'eau domestique en montrant les risques personnels eu niveau du foyer, comme par exemple avec le test H<sub>2</sub>S. Insister ensuite pour savoir s'ils se sentent personnellement en danger.</li> </ul>
Sévérité	4. <b>Susciter la peur</b> : Donner des informations inquiétantes qui soulignent la sévérité de la maladie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Montrer des photos de personnes/d'enfants souffrant de diarrhées.</li> </ul>
<b>Facteurs d'attitude: attitude positive ou négative d'une personne par rapport à un comportement</b>		
Opinions sur les coûts et les bénéfices	5. <b>Informier sur les coûts et les bénéfices et les évaluer</b> : fournir des informations sur les coûts et les bénéfices d'un comportement, et mener une analyse coût-bénéfice.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calculer le coût d'achat du savon pour toute une famille se lavant les mains et comparer avec le coût d'un traitement médical.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Souligner les avantages non-financiers comme le fait que les personnes qui ont des latrines inspirent une plus grande estime.</li> </ul>
	<b>6. Attribuer des récompenses</b> : récompenser la personne à chaque fois qu'elle adopte le comportement désiré ou qu'elle a atteint le résultat comportemental.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Récompenser les ménages qui ont de bons résultats lors des réunions communautaires.</li> <li>Mettre en place un système de bonus de fidélité pour les personnes qui achètent toujours de l'eau potable au puits.</li> </ul>
	<b>7. Incitation à communiquer ensemble</b> : inviter les participants à parler aux autres du comportement sain en question.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lors des réunions communautaires, réunir des témoignages de gens expliquant pourquoi ils adoptent le comportement et pourquoi les autres devraient en faire autant et quels en sont les avantages.</li> <li>Echange entre pairs</li> </ul>
Emotions	<b>8. Décrire les émotions que suscitent l'accomplissement du comportement et les conséquences de son adoption</b> : présenter les résultats et les conséquences d'un comportement sain comme quelque chose d'agréable, contrairement au sentiment désagréable que provoque son oubli ou de répugnance que peut inspirer un comportement malsain.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un film ou spectacle soulignant le côté hygiénique, pratique et moderne de l'usage des latrines.</li> </ul>
<b>Facteurs de norme: pression sociale ressentie par rapport à un comportement</b>		
Le comportement des autres	<b>9. Informer les personnes sur le comportement des autres</b> : en soulignant que d'autres ont déjà adopté un comportement souhaité.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribution d'autocollants ou d'affiches dans les foyers qui ont adopté le comportement pour lui donner une plus grande visibilité.</li> <li>Affichage dans le centre du village de la liste des foyers qui payent pour avoir de l'eau potable.</li> <li>Instructions pour la construction d'un poste de lavage des mains dans la cour dans un endroit visible.</li> </ul>
	<b>10 Inciter à s'engager publiquement</b> : pousser les gens à adopter un comportement favorable et à le faire savoir aux autres, de manière à montrer que certaines personnes sont prêtes à le faire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans le cadre d'une réunion communautaire les gens s'inscrivent et s'engagent à entretenir les latrines.</li> <li>Certificat individuel ou communautaire, ex : tableau ATPC à l'entrée du village.</li> </ul>

La (dés)approbation des autres	11. <b>Informé sur l'approbation/désapprobation des autres :</b> souligner que d'autres personnes importantes sont favorables au nouveau comportement ou désapprouvent un comportement malsain.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le chef du village parle de l'importance de l'utilisation des latrines et montre sa fierté d'avoir un village ODF et une communauté en bonne santé.</li> </ul>
L'importance personnelle	12. <b>Susciter le regret anticipé :</b> amener les personnes à imaginer les problèmes et les regrets qu'entraînent un mauvais comportement non compatible avec leurs normes de vie saine et la protection des enfants.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un spectacle montre un homme en train de déféquer dans les champs parce qu'il n'a pas le temps d'aller aux latrines. Il inspire alors le dégoût de ses voisins qui lui font des reproches ainsi qu'à sa famille. L'homme regrette alors de ne pas avoir utilisé les latrines.</li> </ul>
	13. <b>Donner une image positive du groupe :</b> décrire de façon attractive les personnes ayant adopté le comportement, en soulignant par exemple sa modernité pour le rendre plus attirant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lors d'une réunion les promoteurs soulignent que les personnes qui se lavent les mains montrent qu'elles prennent soin de leur famille et elles sont respectées au sein de la communauté. Bien mettre en avant les points positifs des personnes qui se lavent les mains.</li> </ul>
	14. <b>Inciter les gens à devenir des modèles :</b> demander aux participants de montrer l'exemple (comme par exemple les enfants) en faisant en sorte d'inciter les autres à adopter le même comportement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Photo de la famille/ du chef de village en train d'accomplir le comportement.</li> </ul>
<b>Facteurs de capacité: confiance d'une personne en ses capacités à adopter un comportement</b>		
Savoir-faire	15. <b>Donner des instructions :</b> apporter du savoir-faire pour améliorer les connaissances des gens sur la façon d'accomplir un certain comportement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Démonstration du mode d'emploi d'un filtre</li> <li>Une affiche montrant les différentes étapes du lavage des mains dans une démonstration pratique.</li> </ul>
Confiance en performance	16. <b>Fournir l'infrastructure :</b> inciter ou aider la communauté ou les foyers à installer des infrastructures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instructions pour construire un robinet de puisage pour se laver les mains.</li> <li>Instructions pour construire des latrines.</li> </ul>
	17. <b>Faire une démonstration d'un comportement présenté comme un modèle :</b> faire une démonstration d'un comportement et inciter les participants à observer ceux qui l'ont adopté et ses conséquences sur leurs vies quotidiennes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Une photo ou un film du chef de famille ou d'un modèle connu en train de se laver les mains. En montrant le comportement exemplaire de celui qui est considéré comme un modèle, on envoie le message : "Moi aussi je peux le faire".</li> </ul>

	18. <b>Inciter à faire des exercices</b> : entraînez les participants à adopter le comportement en leur donnant des instructions, en montrant le comportement pour qu'ils puissent ensuite s'exercer et être corrigés en cas d'erreurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se laver les mains avec le promoteur à la maison. Faire des commentaires sur ce qui a été fait afin d'encourager à persévérer.</li> </ul>
	19. <b>Promouvoir la pratique du comportement</b> : amener les participants à adopter le comportement dans leur vie quotidienne.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lors d'une réunion communautaire montrer aux gens comment entretenir et nettoyer des latrines et leur donner des exercices à faire pour la semaine suivante.</li> </ul>
	20. <b>Faciliter l'accès aux ressources</b> : fournir une aide financière. Elle peut être inconditionnelle ou conditionnelle, c'est-à-dire que le bénéficiaire devra également apporter sa contribution (par exemple au niveau de la main d'œuvre) afin de pouvoir accéder aux ressources.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si les latrines sont bien entretenues, les foyers ont droit à un bon de réduction pour l'installation d'une dalle dans les latrines.</li> </ul>
	21. <b>Organiser un soutien social</b> : pousser les participants à chercher un soutien pratique ou moral auprès de leurs voisins, de leurs amis, de leurs connaissances et de la famille et/ou de groupes de soutien.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lors d'une réunion communautaire, identifier les différents moyens possibles pour aider les gens à ne pas oublier d'accomplir le comportement, comme par exemple en demandant aux enfants scolarisés de rappeler à leurs parents de se laver les mains ou à leurs voisins de nettoyer leurs toilettes.</li> <li>Trouver une solution commune pour faciliter l'adoption du comportement, comme par exemple se coordonner au sein d'un foyer pour aller au marché acheter du savon.</li> </ul>
	22. <b>Utiliser des arguments stimulant la confiance en soi</b> : convaincre les participants qu'ils seront parfaitement capables d'accomplir et d'adopter le comportement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lors des réunions communautaires ou des visites dans les foyers, transmettre des messages positifs et encourageants, comme par exemple : tu as déjà construit tout seul des latrines et je sais que tu es capable de continuer même pendant la saison des pluies, s'ils y sont arrivés dans le village voisin, tu en es tout autant capable.</li> <li>Déjà tu te laves les mains en sortant des toilettes, bientôt tu seras capable de le faire dans d'autres circonstances.</li> </ul>

		Vous êtes de bons parents qui prennent bien soin de leurs enfants, oui vous en êtes capable !
	23. <b>Fixer des tâches/ des objectifs</b> : inciter les participants à apprendre des comportements difficiles en intégrant peu à peu de nouvelles tâches.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer par le lavage des mains à l'eau ou avec les cendres avant de manger et après être allé aux latrines puis continuez peu à peu en intégrant d'autres moments critiques et en ajoutant du savon.</li> </ul> Voir le papier : <a href="#">Small doable action.pdf</a>
Confiance en continuation	24. <b>Réattribuer les anciens succès et échecs</b> : amener les participants à attribuer leurs échecs à un manque d'habileté ou de connaissances temporaires, au lieu d'une quelconque déficience, et à attribuer les succès à une réussite personnelle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lors d'une réunion de groupe, échanger des expériences sur des difficultés rencontrées en utilisant les latrines, en soulignant que les participants y sont néanmoins arrivés. Souligner les bons comportements et la persévérance.</li> </ul>
Confiance en récupération	25. <b>Apprendre à gérer les rechutes</b> : Expliquer aux participants qu'il est normal d'oublier ou de se tromper parfois et que, même si c'est un peu décourageant, il ne faut pas considérer cela comme un échec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire le lien avec d'autres expériences personnelles d'apprentissage, comme par exemple, lorsqu'on apprend à faire de la bicyclette. Au début il arrive qu'on tombe, mais on continue quand même et c'est ainsi qu'on apprend.</li> <li>Imaginer quelques trucs pour éviter d'oublier, comme par exemple en demandant à quelqu'un de vous le rappeler (un voisin, les enfants, votre femme) ou en plaçant le savon dans un endroit stratégique de façon à ne pas oublier de se laver les mains.</li> </ul>
<b>Facteurs d'autorégulation : efforts mis en œuvre pour planifier et maîtriser un comportement et faire face aux objectifs conflictuels et aux signaux perturbants.</b>		
Planification de l'action	26. <b>Inciter à planifier</b> : Inciter les participants à non seulement formuler ce qu'ils/elles vont faire, mais aussi quand, où et comment ils/elles ont l'intention d'atteindre ces objectifs.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préciser quand vous allez pratiquer le comportement dans votre routine quotidienne, comme par exemple nettoyer les toilettes après avoir récupéré l'eau et fait la cuisine afin de s'assurer qu'il y a suffisamment d'eau et de cendres. Pour éviter d'oublier on peut mettre une affiche.</li> </ul>
Contrôle de l'action	27. <b>Inciter à s'auto-surveiller</b> : suggérer aux participants de (auto) surveiller leur comportement en comptabilisant sa mise en application (par exemple sa fréquence).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser un système permettant de comptabiliser combien de fois vous avez nettoyé les toilettes au cours de la</li> </ul>

		semaine. Cocher par exemple une feuille prévue à cet effet et placée dans un endroit visible.
	28. <b>Donner un retour</b> : donner aux participants un retour sur leur manière d'accomplir le comportement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les noms des personnes qui payent pour l'eau figurent sur une liste qui est fièrement affichée près du puits.</li> <li>• On utilise des couleurs, des smiley ou d'autres signes pour symboliser l'accomplissement du nouveau comportement par semaine ou par mois.</li> </ul>
	29. <b>Souligner l'écart entre l'objectif fixé et le comportement tel qu'il est pratiqué en réalité</b> : inviter le participant à évaluer régulièrement la manière dont il accomplit le comportement (exactitude, fréquence et durée des gestes) comparativement à l'objectif fixé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'état des latrines est évalué tous les mois avec le promoteur en comparaison avec la situation idéale définie au départ. On constate les différences et on en discute.</li> </ul>
Planification des barrières	30. <b>Apprendre à faire face aux obstacles</b> : demander aux participants d'identifier les éventuels obstacles au changement de comportement et de planifier des solutions pour les éviter.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter dans le foyer, ou lors des réunions communautaires, des éventuels obstacles qui pourraient empêcher de se laver les mains et ensuite évoquer quelles seraient les solutions possibles (une sorte de Plan B).</li> </ul>
	31. <b>Restructurer l'environnement social et physique</b> : inciter les participants à se débarrasser des éléments qui pourraient empêcher d'adopter le bon comportement et nuire aux bonnes habitudes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ce qui incite les membres de la famille à boire de l'eau non potable et mettre en place une situation différente (comme par exemple ranger l'eau non potable dans un endroit peu accessible et sans récipient à proximité, contrairement à l'eau potable).</li> </ul>
	32. <b>Inciter à résister à la pression sociale</b> : demander aux participants d'anticiper en se préparant aux commentaires négatifs ou aux pressions des autres pour ne pas adopter le bon comportement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans le cadre des réunions de groupe préparer des arguments pour faire face aux critiques des autres, comme par exemple savoir rétorquer quand on vous dit "Tu dépenses trop d'argent dans le savon ! Tu ne bois plus l'eau de ma source. Tu es arrogant ! etc.</li> </ul>
	33. <b>Fournir des arguments pour négocier</b> : inciter les participants à réfléchir sur le point de vue des autres et trouver des compromis qui conviennent aux 2 parties et des arguments qui les aident.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter dans le cadre d'une réunion de groupe avec le chef de famille qui refuse la construction des latrines et recueillir des arguments convaincants pour négocier avec lui (comme les questions de sécurité, de santé, etc.).</li> </ul>

Se souvenir	34. <b>Utiliser des pense-bêtes et des messages de rappel</b> : inciter le participant à mettre en place des pense-bêtes ou à se servir de signaux environnementaux pour ne pas oublier le nouveau comportement et à bien l'accomplir au bon endroit.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Placer une affiche à l'endroit où le comportement doit s'accomplir de manière à ne pas l'oublier, comme par exemple se laver les mains à l'entrée des latrines.</li><li>• Marquer un récipient destiné à l'eau potable d'une couleur spécifique, de manière à ne pas oublier qu'il doit être rempli d'eau potable.</li></ul>
Engagement	35. <b>Inciter à se fixer des objectifs</b> : inviter les participants à formuler un objectif de comportement à atteindre ou à viser.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définir un nouvel objectif en public, comme par exemple la quantité d'eau à recueillir à la source d'eau potable.</li></ul>
	36. <b>Inciter à se mettre d'accord sur un contrat de comportement</b> : inviter les participants à se mettre d'accord sur un contrat de comportement afin de renforcer leur engagement à atteindre leur objectif.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lors d'une réunion communautaire les participants se s'engagent publiquement à entretenir leurs latrines et s'inscrivent sur une liste (cela peut également se faire au niveau d'un foyer).</li></ul>

Basé sur l'outil 3.1.1. du Guide : Systematic Behaviour Change in Water Sanitation and Hygiene de l'Eawag