

## La boîte à outils du changement de comportement



Université Bretagne Sud, Sébastien MEINER  
Bureau d'études COMMUN Accord, Philippe MARTIN

## Les marches du changement

### Phase Prédécisionnelle

Conscientisation

Acceptation de la responsabilité personnelle

Réévaluation personnelle

Choix des modalités de changement

Formation d'une intention comportementale

Purification

Résolution des problèmes

Implémentation de l'intention comportementale

Appropriation

Formation d'une habitude

Consolidation de comportement

### Phase Préactionnelle

### Phase Actionnelle

### Phase Postactionnelle

Conscientisation

Acceptation de la  
responsabilité personnelle

Réévaluation  
personnelle

# La phase prédécisionnelle

**La prise de conscience** caractérisée par :

- ✓ • La conscientisation
- ✓ • L'acceptation de la responsabilité personnelle
- ✓ • La réévaluation personnelle 

Objectifs des actions de cette phase :



- Donner envie
- Permettre la formation d'un objectif de changement
- Réduire les freins et les contraintes

Les normes  
solciales

Les  
bénéfices

DIM

Groupes de  
réflexion

## Action 1

Rendre visibles les normes sociales favorables



# La phase prédécisionnelle

**La prise de conscience** caractérisée par :

- ✓ • La conscientisation
- ✓ • L'acceptation de la responsabilité personnelle
- ✓ • La réévaluation personnelle 

Objectifs des actions de cette phase :



- Donner envie
- Permettre la formation d'un objectif de changement
- Réduire les freins et les contraintes

Les normes  
solciales

Les  
bénéfices

DIM

Groupes de  
réflexion

## Action 2

Informar sur les bénéfices environnementaux, sanitaires et financiers des mobilités durables



BONNE ANNÉE 2023 !

CLIMAT

ÉNERGIE

SANTÉ

MOBILITÉ

BUDGET

PTEF

RSE

CO<sub>2</sub>

ENVIRONNEMENT



Valéry Fernot

L'atelier de la transition vers une mobilité bas carbone

## Action 2

Informar sur les bénéfices environnementaux, sanitaires et financiers des mobilités durables



# Le bilan carbone



Calculez les émissions  
carbone de vos trajets sur  
[monimpacttransport.fr](http://monimpacttransport.fr)



OBJECTIF 2050 :  
neutralité carbone

## Action 2

Informar sur les bénéfices environnementaux, sanitaires et financiers des mobilités durables



# La phase prédécisionnelle

**La prise de conscience** caractérisée par :

- ✓ • La conscientisation
- ✓ • L'acceptation de la responsabilité personnelle
- ✓ • La réévaluation personnelle 

Objectifs des actions de cette phase :



- Donner envie
- Permettre la formation d'un objectif de changement
- Réduire les freins et les contraintes

Les normes  
solciales

Les  
bénéfices

DIM

Groupes de  
réflexion

## Action 3

Proposer un diagnostic individuel de mobilité



> Fiche outil n°1  
Support type d'auto-diagnostic Individuel  
de Mobilité



# MBI - BILAN ACCOMPAGNEMENT MOBILITÉ

## OBJECTIFS DE LA PRESTATION



Identifier les **freins à la mobilité** rencontrés par le bénéficiaire, dans le cadre d'un **bilan approfondi** mené **individuellement**



Mobiliser des **solutions** et apporter des **réponses adaptées** aux **besoins de mobilité**



Partager des éléments de **diagnostic** et de **suit** avec le conseiller Pôle emploi référent de manière à contribuer à la **bonne articulation du plan d'action**



## PUBLIC & PRÉ-REQUIS



(Sur prescriptions pour les Personnes inscrites à Pôle emploi)

- Qui déclarent rencontrer des difficultés dans leur pratique de la mobilité
- Qui limitent leur zone de recherche à un périmètre jugé trop restreint ou inadapté au projet professionnel envisagé
- Ou qui souhaitent mobiliser l'aide au permis B attribuée par Pôle emploi

## LIEUX D'INTERVENTION

Le Mans, La Flèche, Montval, La Ferté  
Bernard, Mametz  
Nous contacter pour les modalités d'accès

## TARIF

Prestation gratuite  
financée par Pôle Emploi



## DÉLAIS D'ACCÈS

Prestation prescrite par le  
conseiller Pôle Emploi  
(entrées mensuelles)

## DURÉE

Accompagnement de 90 jours maximum

**CARBUR'PERA**

02 43 72 85 21 | [carbupera@gmail.com](mailto:carbupera@gmail.com)

384 avenue Georges Durand  
72100 Le Mans



@carbupera association



@carbupera



@carbupera

<http://www.carbupera.fr>



# La phase prédécisionnelle

**La prise de conscience** caractérisée par :

- ✓ • La conscientisation
- ✓ • L'acceptation de la responsabilité personnelle
- ✓ • La réévaluation personnelle 

Objectifs des actions de cette phase :



- Donner envie
- Permettre la formation d'un objectif de changement
- Réduire les freins et les contraintes

Les normes  
solciales

Les  
bénéfices

DIM

Groupes de  
réflexion

## **Action 5**

Former des groupes de réflexion

# La phase prédécisionnelle

**La prise de conscience** caractérisée par :

- ✓ • La conscientisation
- ✓ • L'acceptation de la responsabilité personnelle
- ✓ • La réévaluation personnelle 

Objectifs des actions de cette phase :



- Donner envie
- Permettre la formation d'un objectif de changement
- Réduire les freins et les contraintes

Les normes  
solciales

Les  
bénéfices

DIM

Groupes de  
réflexion

## Les marches du changement

### Phase Prédécisionnelle

Conscientisation

Acceptation de la responsabilité personnelle

Réévaluation personnelle

Choix des modalités de changement

Formation d'une intention comportementale

Purification

Résolution des problèmes

Implémentation de l'intention comportementale

Appropriation

Formation d'une habitude

Consolidation de comportement

### Phase Préactionnelle

### Phase Actionnelle

### Phase Postactionnelle

## Les marches du changement

### Phase Prédécisionnelle

Conscientisation

Acceptation de la responsabilité personnelle

Réévaluation personnelle

Choix des modalités de changement

Formation d'une intention comportementale

Purification

Résolution des problèmes

Implémentation de l'intention comportementale

Appropriation

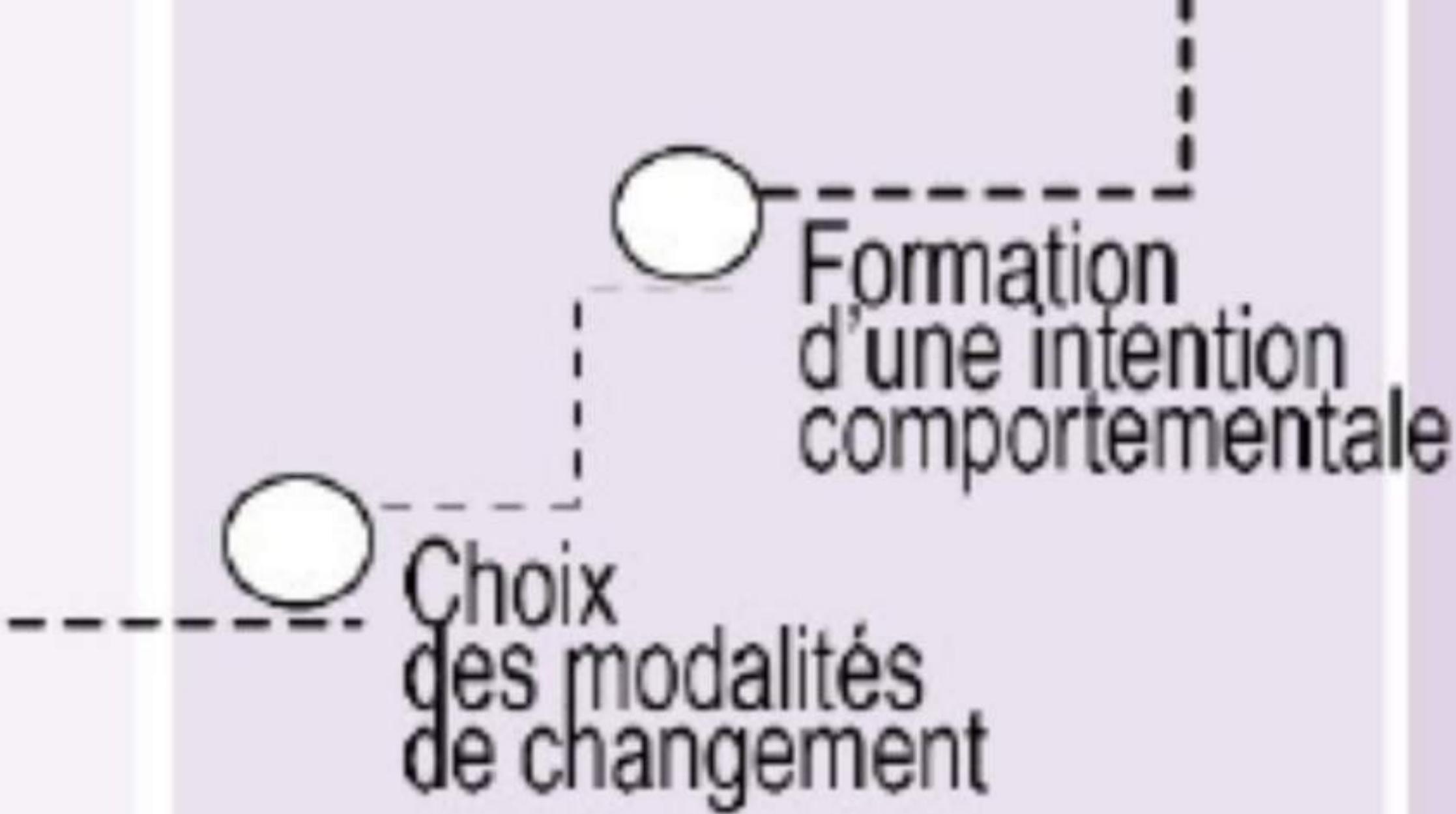
Formation d'une habitude

Consolidation de comportement

### Phase Préactionnelle

### Phase Actionnelle

### Phase Postactionnelle



**Information  
sur les offres  
et services**

**Essai  
gratuit**

**Challenges  
Défis**



## **La phase pré-actionnelle**

**Le choix** caractérisé par :

- ✓ • le choix des modalités de changement
- ✓ • la formation d'une intention comportementale

Objectifs des actions de cette phase :

- Permettre de se projeter dans le changement
- Permettre l'accès à des informations pratiques

## Action 4

Informez sur les offres et les services à la mobilité



> Fiche outil n°2

Support type d'information sur l'offre  
et les services à la mobilité

Exemple : la maison de la mobilité de la communauté  
de communes de Châteaubriant Derval

**Information  
sur les offres  
et services**

**Essai  
gratuit**

**Challenges  
Défis**



## **La phase pré-actionnelle**

**Le choix** caractérisé par :

- ✓ • le choix des modalités de changement
- ✓ • la formation d'une intention comportementale

Objectifs des actions de cette phase :

- Permettre de se projeter dans le changement
- Permettre l'accès à des informations pratiques

## Action 6

Permettre l'essai gratuit



Exemple : l'offre de location longue durée de VAE de la communauté de communes de Châteaubriant Derval

**Information  
sur les offres  
et services**

**Essai  
gratuit**

**Challenges  
Défis**



## **La phase pré-actionnelle**

**Le choix** caractérisé par :

- ✓ • le choix des modalités de changement
- ✓ • la formation d'une intention comportementale

Objectifs des actions de cette phase :

- Permettre de se projeter dans le changement
- Permettre l'accès à des informations pratiques

## Action 7

Proposer un challenge de courte durée

- ✂ > Fiche outil n°3  
Grille d'évaluation-type des changements de mobilité occasionnés par la participation à un dispositif



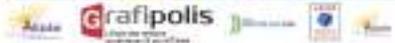
Defi mobilité  
DU 21 AU 25 SEPTEMBRE 2020



PASSEZ EN MODE  
*éco mobilité*



[www.defimobilite.com](http://www.defimobilite.com)



**MAI**  
à *vélo*



UN MOIS POUR  
ADOPTER LE VÉLO...  
POUR LA VIE.



## Action 7

Proposer un challenge de courte durée

- ✂ > Fiche outil n°3  
Grille d'évaluation-type des changements de mobilité occasionnés par la participation à un dispositif



**Information  
sur les offres  
et services**

**Essai  
gratuit**

**Challenges  
Défis**



## **La phase pré-actionnelle**

**Le choix** caractérisé par :

- ✓ • le choix des modalités de changement
- ✓ • la formation d'une intention comportementale

Objectifs des actions de cette phase :

- Permettre de se projeter dans le changement
- Permettre l'accès à des informations pratiques

## Les marches du changement

### Phase Prédécisionnelle

Conscientisation

Acceptation de la responsabilité personnelle

Réévaluation personnelle

Choix des modalités de changement

### Phase Préactionnelle

Formation d'une intention comportementale

Priorisation

Résolution des problèmes

Implémentation de l'intention comportementale

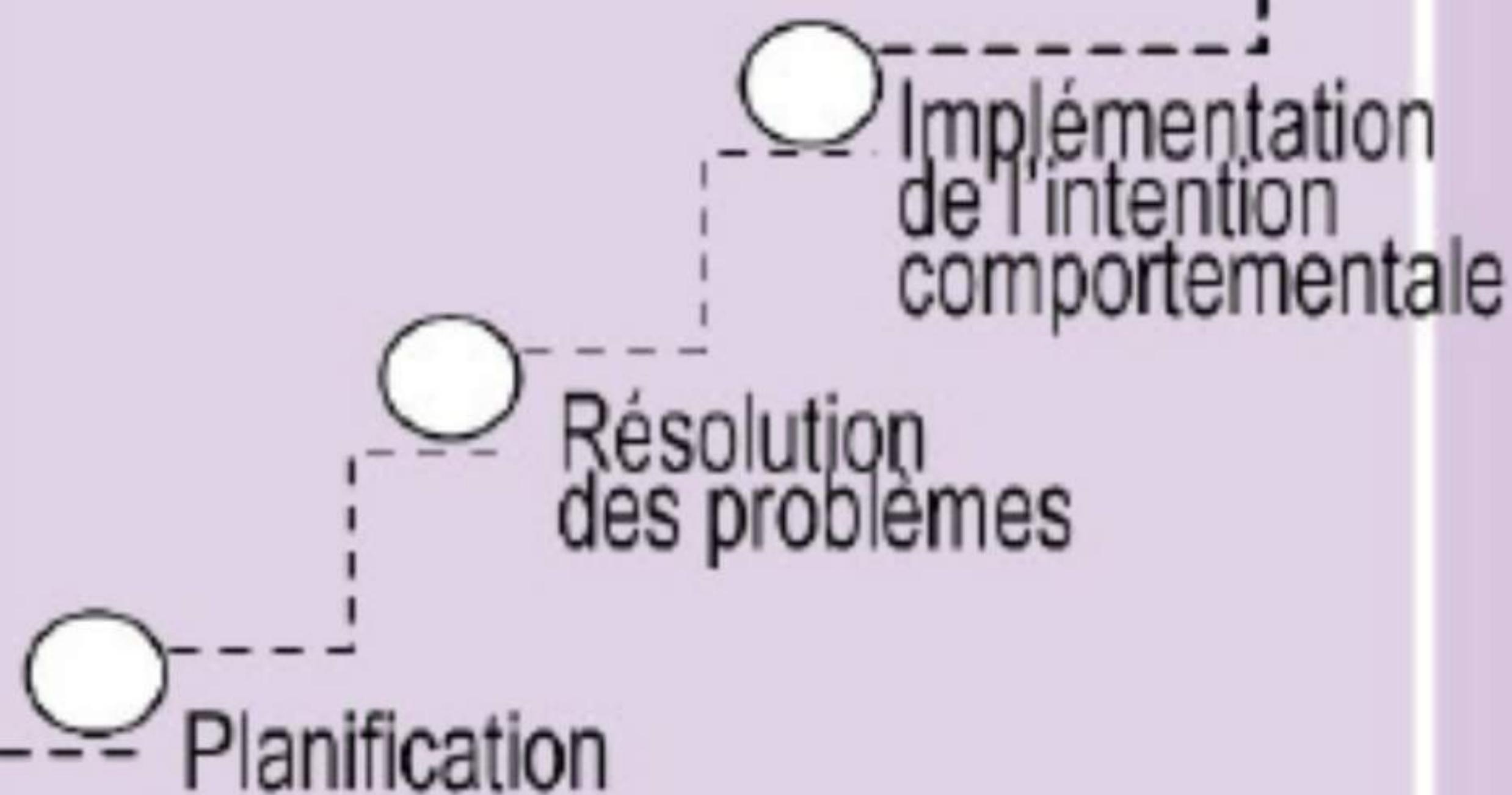
### Phase Actionnelle

Appropriation

Formation d'une habitude

Consolidation de comportement

### Phase Postactionnelle



**Planification**

**Mise en  
oeuvre**

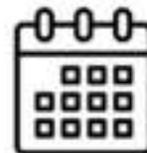
## La phase actionnelle

**La planification** caractérisée par :

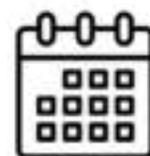
- la résolution des problèmes
- l'implémentation de l'intention comportementale

Objectifs des actions de cette phase :

- Aider à la concrétisation de la planification
- Informer sur la résolution des problèmes



## Action 8



Planifier le changement de comportement



> Fiche outil n°4

Support type « Planifier le  
changement de comportement »

**Planification**

**Mise en  
oeuvre**

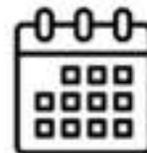
## La phase actionnelle

**La planification** caractérisée par :

- la résolution des problèmes
- l'implémentation de l'intention comportementale

Objectifs des actions de cette phase :

- Aider à la concrétisation de la planification
- Informer sur la résolution des problèmes



## Action 9

Engager le changement

- ✕ > Fiche outil n°5  
Support type « Engager dans le  
changement »





## BOUGER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE !

Je alterne les transports.  
Le bus, ce n'est plus tous les jours.  
Avec la marche, je me sens plus serein !

### MON NOUVEAU TRAJET



ager dans le



## BOUGER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE !

Sans voiture à la campagne, c'est toujours compliqué. Pour y remédier, le dispositif d'auto-stop Rezo Pouce est idéal !



### MON NOUVEAU TRAJET

HIER



De grandes  
difficultés à  
me déplacer



Vacquières



5 minutes  
d'attente maxi  
à partir Rezo Pouce



25 min

AUJOURD'HUI  
AVEC REZO POUCE

40 min

30 km

UN NOUVEAU  
TRAVAIL



Montpellier

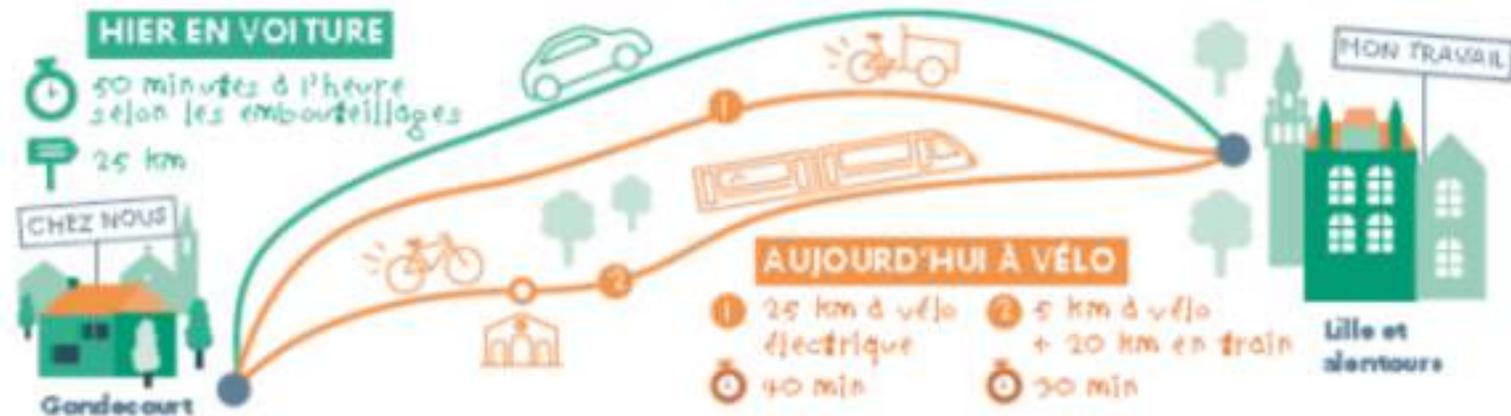
## BOUGER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE !



Nous avons remplacé la voiture par  
une véritable flotte : un vélo chacun  
et 2 vélos-cargos électriques, dont  
un speed-bike pour les longs trajets !



### MON NOUVEAU TRAJET



**Planification**

**Mise en  
oeuvre**

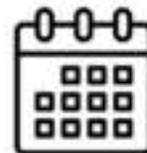
## La phase actionnelle

**La planification** caractérisée par :

- la résolution des problèmes
- l'implémentation de l'intention comportementale

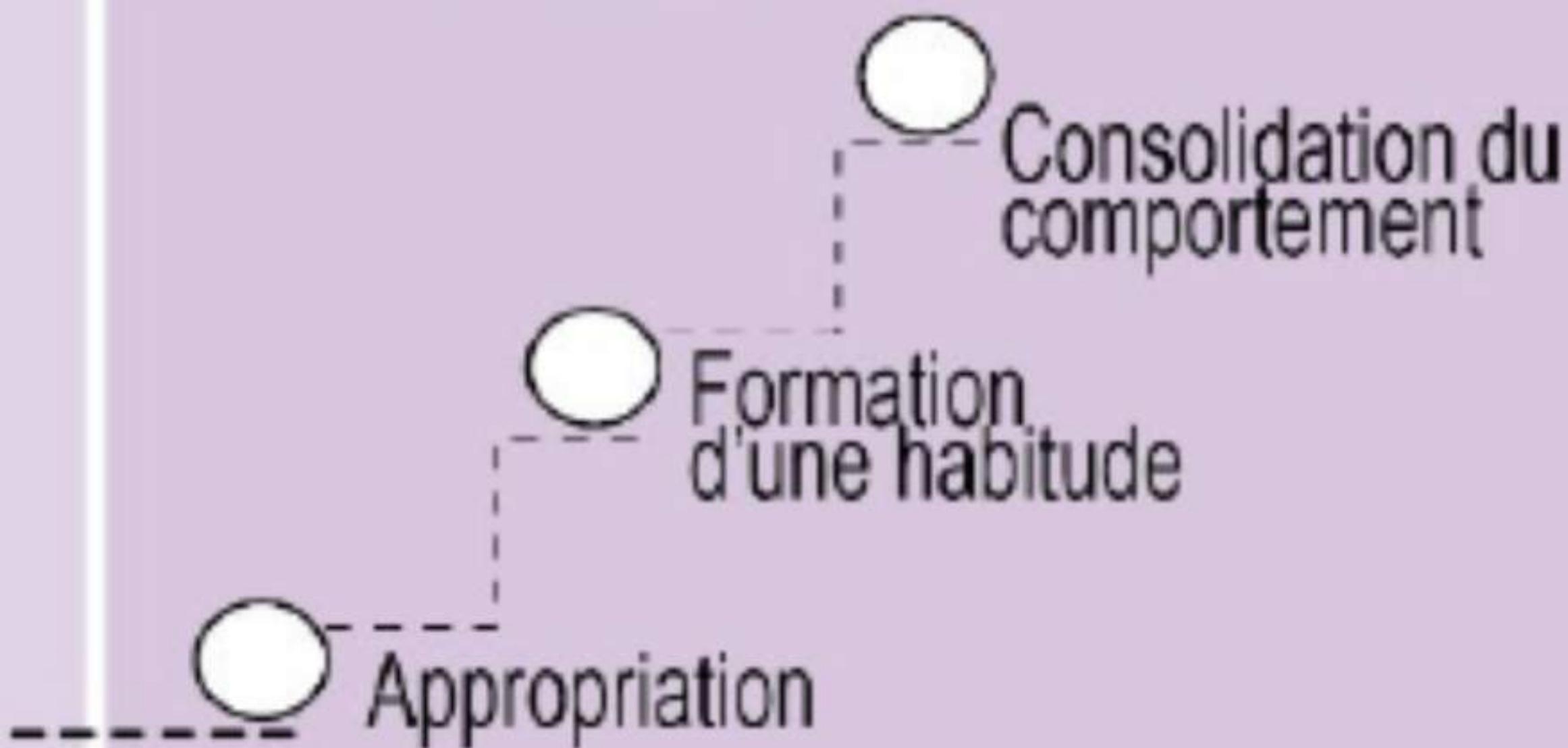
Objectifs des actions de cette phase :

- Aider à la concrétisation de la planification
- Informer sur la résolution des problèmes





# Postactionnelle



**Pratique du  
vélo**

**Les  
bénéfices  
obtenus**

## **La phase post-actionnelle**

Le **renfort** caractérisé par :

- l'appropriation
- la formation d'une **habitude**
- la consolidation du comportement

Objectifs des actions de cette phase :

- Eviter les situations de rechute
- Développer la satisfaction personnelle
- Mettre en valeur l'expérience et les bénéfices obtenus

## Action 10

Accompagner la pratique du vélo à long terme

Exemple : VélYcéo à la CARENE  
Service de location longue durée avec  
entretien et assistance inclus



**Pratique du  
vélo**

**Les  
bénéfices  
obtenus**

## **La phase post-actionnelle**

Le **renfort** caractérisé par :

- l'appropriation
- la formation d'une **habitude**
- la consolidation du comportement

Objectifs des actions de cette phase :

- Eviter les situations de rechute
- Développer la satisfaction personnelle
- Mettre en valeur l'expérience et les bénéfices obtenus

## Action 11



Calculer les bénéfices du changement de mobilité

### LES AVANTAGES DU VELO



Un vélo pour votre santé



Transporte écologique



Sans émissions CO2



Gain de visibilité



Prévention des pannes  
et accidents



Prévention de  
la pollution



Bonne santé



Moins de  
stationnement



Plus rapide que le véhicule  
en stationnement  
ou en circulation



Facile à gérer



# LES AVANTAGES DU VÉLO



Un allié pour votre santé



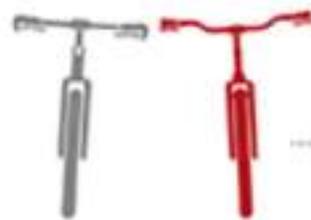
Transporte facilement



Zéro émission de CO2



Calme et silencieux



Permet des échanges  
bienveillants



Vous emmène  
où vous le souhaitez



Donne le sourire



Réduit le stress



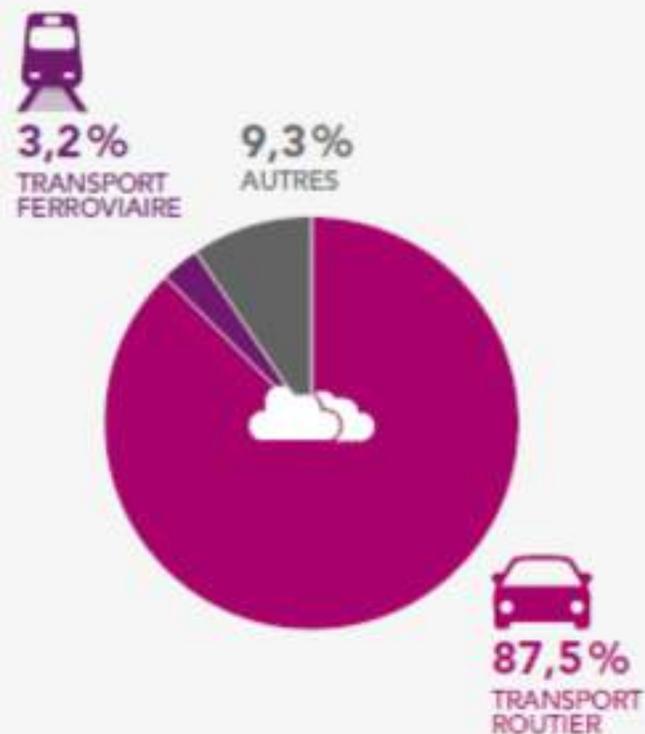
Plus rapide que la voiture  
ou que les transports  
en commun  
sur de courtes distances



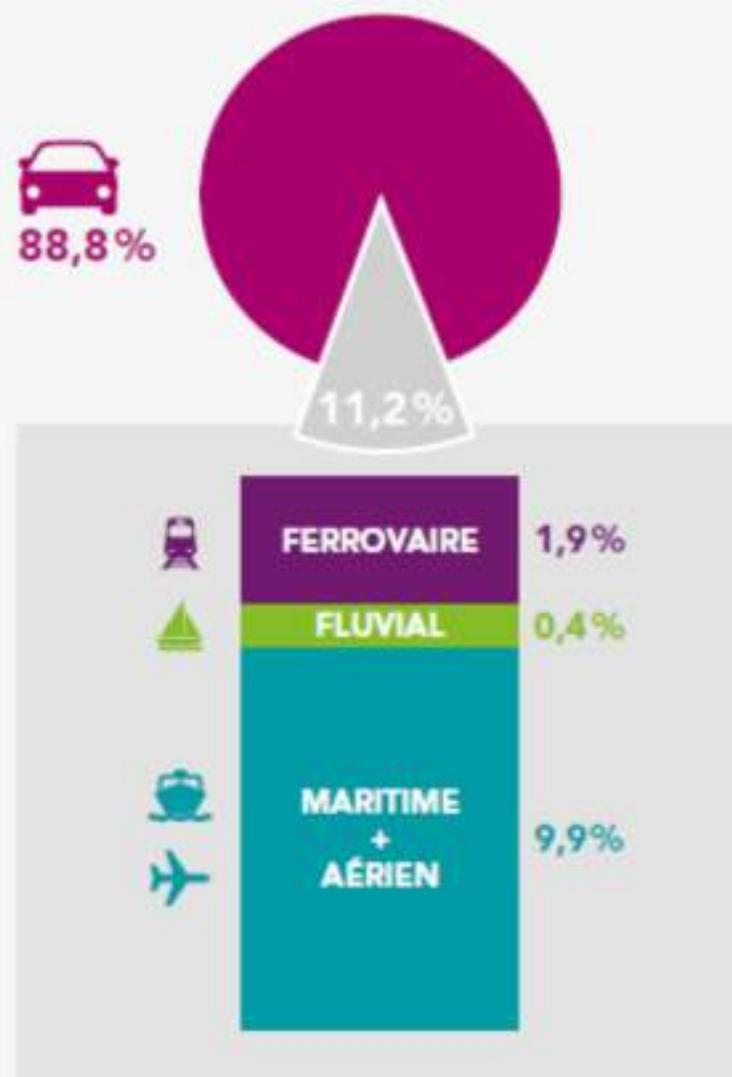
Facile à garer

## LE FERROVIAIRE, LE MODE DE TRANSPORT POLLUANT LE MOINS L'AIR <sup>(2)</sup>

Émissions de particules (PM<sub>2,5</sub>)  
par mode de transport en France.



Émissions d'oxydes d'azote (NO<sub>x</sub>)  
par mode de transport en France.



**QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?**

**Ce que j'ai gagné !**

- Les économies que j'ai faites grâce à mes nouvelles habitudes de consommation.
- Une bonne santé et une meilleure qualité de vie.
- Une réduction de mon empreinte carbone.
- Une réduction de mon impact sur l'environnement.

**Ce que j'ai perdu...**

Le temps



**- 30 kg de CO<sub>2</sub>**  
émis en 3 mois\*

**Opolluants**

**QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?**

**Ce que j'ai gagné !**

- Des économies que j'ai faites grâce à mes nouvelles habitudes de consommation.
- Une bonne santé et une meilleure qualité de vie.
- Une réduction de mon empreinte carbone.
- Une réduction de mon impact sur l'environnement.

**Ce que j'ai perdu...**

Le temps et l'espace



**- 253 kg de CO<sub>2</sub>**  
émis en 3 mois\*

**Opolluants**

**QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?**

**Ce que j'ai gagné !**

- Une réduction de mon empreinte carbone.
- Une bonne santé et une meilleure qualité de vie.
- Une réduction de mon impact sur l'environnement.
- Une réduction de mon impact sur l'environnement.

**Ce que j'ai perdu...**

Le temps et l'espace



**- 18,5 kg de CO<sub>2</sub>**  
émis en 3 mois\*

**Opolluants**

**QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?**

**Ce que j'ai gagné !**

- Des économies que j'ai faites grâce à mes nouvelles habitudes de consommation.
- Une bonne santé et une meilleure qualité de vie.
- Une réduction de mon empreinte carbone.
- Une réduction de mon impact sur l'environnement.

**Ce que j'ai perdu...**

Le temps et l'espace



**- 560 kg de CO<sub>2</sub>**  
émis en 3 mois\*

## QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?



### Ce que j'ai gagné !

- **La forme !** Remplacer la moto par le vélo, c'est 40 minutes d'activité physique garantie au quotidien.
- **Une bonne action pour la planète :** plus besoin de carburant, et donc pas d'émissions de CO<sub>2</sub> !
- **Des économies :** pour le trajet domicile-travail, près de 15 euros par mois non dépensés en essence.

### Ce que j'ai perdu...

- Rien !

## QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?

### Ce que j'ai gagné !

- **Une demi-heure par jour** : pour faire mes deux allers-retours (je déjeune à la maison), je mets 1h contre 1h30 en moyenne.
- **Un vrai bien-être** : plus relaxée en fin de journée, j'ai aussi constaté un renforcement musculaire.
- **50 euros par mois**, en ne faisant plus qu'un plein d'essence, contre 2 auparavant.

### Ce que j'ai perdu...

- Le confort d'un trajet à l'abri des intempéries (pluie, vent...).



## QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?



### Ce que j'ai gagné !

- **La liberté et la tranquillité**: fini la crainte de rater le bus.
- **Une meilleure santé**: la marche c'est bon pour les jambes... et la tête !
- **Un trajet plus agréable**: je prends le temps d'admirer le paysage et je redécouvre ma ville.
- **Je réfléchis à mes dossiers professionnels** et je trouve plus facilement des solutions aux problèmes rencontrés au travail.



### Ce que j'ai perdu...

- **20 minutes de temps de trajet** mais ce n'est franchement pas grave.
- **Les facilités pour faire des courses** en journée ou après le travail quand on est véhiculé.

## QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?



### Ce que j'ai gagné !

- **Un temps de trajet constant** : Sur les rails comme sur piste cyclable, aucun risque d'embouteillage !
- **Des économies** : fini les dépenses pour la voiture ! Mon entreprise prend en charge 50% de l'abonnement de train et je bénéficie du forfait mobilités durables.
- **Du confort et de l'exercice** : la lecture et le vélo, ça me détend et c'est bon pour ma santé !

### Ce que j'ai perdu...

- **La flexibilité sur les horaires de départ**, avec un train toutes les demi-heures.
- **Un voyage à l'abri des intempéries** : s'il pleut, j'emprunte le bus et ça prend plus de temps.



**Pratique du  
vélo**

**Les  
bénéfices  
obtenus**

## **La phase post-actionnelle**

Le **renfort** caractérisé par :

- l'appropriation
- la formation d'une **habitude**
- la consolidation du comportement

Objectifs des actions de cette phase :

- Eviter les situations de rechute
- Développer la satisfaction personnelle
- Mettre en valeur l'expérience et les bénéfices obtenus

## Les marches du changement

### Phase Prédécisionnelle

Conscientisation

Acceptation de la responsabilité personnelle

Réévaluation personnelle

Choix des modalités de changement

### Phase Préactionnelle

Formation d'une intention comportementale

Priorisation

Résolution des problèmes

Implémentation de l'intention comportementale

### Phase Actionnelle

Appropriation

Formation d'une habitude

Consolidation de comportement

### Phase Postactionnelle

## La boîte à outils du changement de comportement



Université Bretagne Sud, Sébastien MEINER  
Bureau d'études COMMUN Accord, Philippe MARTIN