

# États de motivation liés à l'activité physique et aux comportements sédentaires : une analyse conceptuelle

MARS 2023

Marie-Eve St-Pierre, M. Sc.

Professionnelle de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

*Cette fiche synthétise un article scientifique qui documente une tendance relevée par l'Observatoire québécois du loisir. L'objectif est de permettre aux lecteurs d'avoir accès rapidement à certaines références dont le sujet correspond à des besoins d'améliorer des connaissances et des pratiques dans le domaine du loisir, du sport, de l'activité physique ou du plein air. L'Observatoire produit quelques fiches de ce type annuellement et elles sont disponibles sur son site.*

L'article faisant l'objet de cette synthèse est intitulé *Motivation states for physical activity and sedentary behavior: desire, urge, wanting, and craving*.

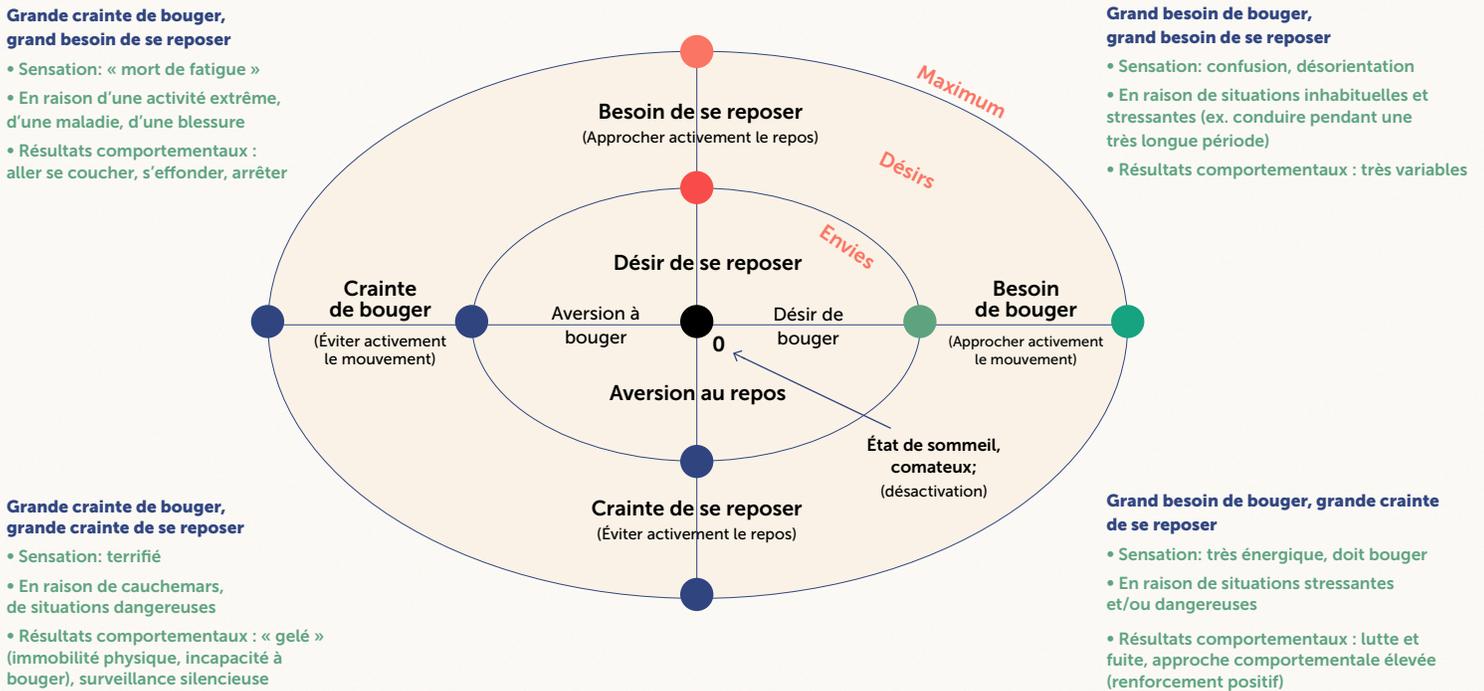
Dans la littérature, un large corpus théorique soutient que les états de motivation tels que les désirs et les envies suscitent des comportements (ex. : l'activité physique). Il semble toutefois qu'aucune analyse n'ait évalué, synthétisé et approfondi ces états de motivation. La plupart des recherches sur l'activité physique et les envies/désirs étudient l'efficacité de l'exercice pour empêcher les envies de comportements jugés inadéquats comme le tabagisme ou la consommation d'alcool. L'article de Stults-Kolehmainen et coll. (2020) s'intéresse, lui, aux théories et aux modèles relatifs aux états de motivation associés à la pratique d'activités physiques et aux comportements sédentaires.

## Analyse conceptuelle

Les auteurs de l'article décrivent, analysent et critiquent les principales racines théoriques des états de motivation au comportement (ex. : la théorie de la réduction de la pulsion de Hull, la théorie des champs de Lewin, la théorie de l'autodétermination, etc.). Plus précisément, ils examinent le rôle des pulsions, des envies, des besoins et des désirs liés à la pratique d'activités physiques et aux comportements sédentaires dans ces différentes théories à partir desquelles des modèles comme l'Affect and Health Behavior Framework (ABHF) et l'Affective-Reflective Theory of Physical Inactivity and Exercise (ART) ont été développés. Ces modèles à double processus tiennent compte des facteurs cognitifs et affectifs pour expliquer certains comportements comme la pratique d'activités physiques et les comportements sédentaires. En référence à l'ensemble de ces modèles et à la lumière de leurs limites, les auteurs présentent le modèle Whats and Aversions for Neuromuscular Tasks (WANT).

## Le modèle WANT

Le modèle WANT se définit par deux axes orthogonaux (un axe vertical et un axe horizontal) qui présentent des états de motivation chargés affectivement (ex. : envie, désir, aversion, crainte) liés à l'activité physique et au comportement sédentaire. Contrairement à d'autres modèles, le désir et la crainte sont tous deux situés sur le même continuum plutôt que d'apparaître comme des concepts distincts.



**Figure 1.** Adaptation francophone du modèle *Whats and Aversions for Neuromuscular Tasks (WANT)* (Stults-Kolehmainen et coll. 2020, p. 10)

Le modèle WANT intègre plusieurs avancées. Premièrement, il décrit explicitement les états de motivation émotionnels (ACMS) en fonction de plusieurs dimensions : (a) axes de mouvement et de repos, (b) orientation (désir/envie) et (c) force relative du désir (cercle intérieur ou extérieur symbolisant le désir ou la force de l'envie) avec un point 0 et un maximum hypothétique. Cela permet au lecteur de déterminer plus facilement les relations entre les variables. Cette taxonomie a également une valeur prédictive. Un score élevé en mouvement et faible en repos pourrait prédire un état de préparation à l'action très énergisé. Le modèle permet donc de catégoriser les situations, émotions et sentiments (ex. : mouvement élevé/repos bas; mouvement bas/repos élevé).

Une limite du modèle WANT est qu'il n'inclut pas explicitement une dimension supplémentaire d'affect (ex. : plaisir/déplaisir), de régularité (c.-à-d. une simple envie plutôt qu'une envie constante) ou d'effet sur le comportement moteur. Il doit donc être testé et validé empiriquement. Bien que le modèle WANT n'ait pas une valeur prédictive élevée, il est utile pour le moment afin de comprendre la nature des désirs/envies avant que des modèles de trajectoire adéquats puissent être créés.

## Liens avec la pratique

La compréhension des fondements qui mènent aux désirs et aux envies de faire de l'activité physique ou d'adopter un comportement sédentaire amène les auteurs à identifier les états de motivation comme une voie d'intervention possible pour renforcer le désir de bouger. Ainsi, une approche de la promotion de l'activité physique basée sur l'affect pourrait être une stratégie importante et opportune.

Afin de favoriser le désir et l'envie de bouger, les auteurs y vont de quelques recommandations pour les interventions en matière d'activité physique. Ils suggèrent notamment de modifier l'exercice en se concentrant sur les préférences de l'individu afin d'augmenter le plaisir, de varier l'activité physique en vue de combler moins rapidement les désirs, de modifier l'exercice pour en réduire les aspects punitifs (ex. : éviter l'accumulation excessive d'acide lactique) et le rendre plus agréable en augmentant le plaisir, de modifier l'exercice pour le

rendre plus gratifiant afin d'encourager le développement des désirs/envies de bouger, d'éviter l'augmentation soudaine et importante d'activités physiques nouvelles pouvant entraîner des lésions musculaires et des courbatures excessives (associées à une diminution de l'activité physique), de créer un environnement attrayant susceptible de stimuler l'activité physique et le plaisir de l'individu et enfin d'utiliser de la musique afin de susciter le désir et l'envie de bouger.

## Conclusion

Dans cette analyse conceptuelle, les auteurs reconnaissent les définitions, catégorisations et descriptions proposées dans les articles scientifiques portant sur les concepts des désirs/envies liés au mouvement humain et aux comportements sédentaires. Ils soulignent toutefois un manque d'organisation conceptuelle et d'instrumentation. Cette problématique est notamment liée à l'abondance de nombreux termes connexes, mais distinctifs, ce qui provoque un manque de cohérence des définitions. Néanmoins, les désirs et envies de bouger semblent être des concepts communs à plusieurs théories pertinentes.

Cet article décrit également le modèle WANT pouvant aider à déterminer comment les désirs de mouvement et de repos peuvent être observés dans une variété de situations. Développée à partir du modèle WANT et récemment validée, l'échelle CRAVE, un instrument permettant de mesurer le désir, pourrait faciliter une meilleure compréhension du pourquoi et du comment liés aux changements dans le mouvement et le comportement sédentaire au cours d'une journée. Ainsi, les données obtenues pourront aider à la compréhension des variations quotidiennes de la dépense énergétique chez la population physiquement active, mais également chez celle qui ne l'est pas.

---

### Référence complète de l'article

Stults-Kolehmainen, M. A., Blacutt, M., Bartholomew, J. B., Gilson, T. A., Ash, G. I., McKee, P. C., & Sinha, R. (2020). Motivation states for physical activity and sedentary behavior: desire, urge, wanting, and craving. *Frontiers in Psychology*, 3076.