

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE DE RECHERCHE
PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR
ISABELLE BOUDREAU

ATTITUDE DES ADOLESCENTS ET DES JEUNES ADULTES À
L'ÉGARD DE LA PRATIQUE DE COMPORTEMENTS
SÉCURITAIRES EN PLANCHE À NEIGE

NOVEMBRE 1997

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Sommaire

Depuis les dix dernières années, la planche à neige tend à s'établir comme un sport populaire (Bladin & McCroy, 1995), même si elle représente une activité où le taux de blessures demeure relativement élevé (Pino & Colville, 1989). Le but de cette recherche consiste en l'évaluation des différentes composantes de la théorie de la motivation protectrice de Rogers (1983) comme pouvant influencer l'adoption de stratégies d'adaptation chez les adolescents aux prises avec une menace à leur santé en lien avec la pratique de la planche à neige. Les sujets, 708 planchistes âgés entre 12 et 20 ans, ont complété un questionnaire comprenant un message persuasif variant selon l'efficacité du comportement recommandé, l'efficacité personnelle perçue et les obstacles attendus ($2 \times 2 \times 2$). L'hypothèse de recherche consistait à vérifier si l'information véhiculée au sujet de l'efficacité de la réponse (efficacité de certains comportements sécuritaires en planche à neige pour réduire les risques de blessures), de l'efficacité personnelle perçue (habileté à adopter ces comportements sécuritaires) et de la perception des obstacles attendus (perception des obstacles associée à l'adoption de ces comportements) influence la sélection d'une stratégie d'adaptation appropriée ou non appropriée. Les résultats des analyses de variance multivariées et univariées confirment en partie l'hypothèse et suggèrent qu'un programme d'éducation

élaboré à partir des composantes de la théorie de la motivation protectrice pourrait être utile dans le but d'encourager les adolescents à adopter des comportements sécuritaires en planche à neige.

Table des matières

Sommaire.....	ii
Liste des tableaux.....	vii
Liste des figures	viii
Remerciements.....	ix
Introduction.....	1
Contexte théorique	7
Données descriptives à propos des blessures en planche à neige.....	8
La planche à neige au Québec.....	8
La planche à neige ailleurs dans le monde.....	9
Théorie de la motivation protectrice	12
Opérationnalisations des variables.....	14
Processus cognitif de l'évaluation de la menace.....	15
Processus cognitif de l'évaluation de l'adaptation	16
État de motivation protectrice.....	17
Les réponses d'adaptation.....	17

Recherches empiriques.....	18
La consommation d'alcool et l'usage du tabac.....	19
L'adoption de bonnes habitudes de vie	22
Les comportements de prévention de certaines maladies	28
Hypothèses	35
Méthode.....	37
Sujets	38
Devis de recherche.....	41
Procédure de cueillette des données	42
Instruments de mesure.....	48
Résultats	52
Données descriptives.....	53
Vérification de l'hypothèse de recherche.....	55
Vérification de l'efficacité des manipulations expérimentales.....	55
Analyses de variance multivariées et univariées.....	56
Comparaison des groupes quasi-expérimentaux et du groupe contrôle	58
Discussion.....	60
Conclusion	67
Références	69

Annexes.....	76
Annexe I — Texte de désensibilisation.....	77
Annexe II — Questionnaire	79

Liste des tableaux

Tableau

1	Répartition des 708 participants selon leurs caractéristiques socio-démographiques.....	39
2	Répartition des participants selon les stations de ski..	40
3	Données descriptives sur les pratiques de la planche à neige des sujets	41
4	Moyennes et écarts-types des endroits où les jeunes pratiquent la planche à neige en fonction des groupes	43
5	Moyennes et écarts-types de l'importance accordée par les jeunes aux facteurs pouvant expliquer les blessures en planche à neige.....	44
6	Moyennes et écarts-types des perceptions quant au danger d'adopter certains comportements en planche à neige	45
7	Moyennes et écarts-types des comportements dangereux adoptés par les jeunes.....	46
8	Corrélations entre les variables dépendantes	55
9	Valeurs F résultant des différentes analyses de variance.....	57
10	Moyennes à chacune des variables dépendantes en fonction des niveaux des trois variables indépendantes	59

Liste des figures

Figure

- 1 Illustration de la théorie de la motivation protectrice..... 15

Remerciements

Je n'aurais jamais cru qu'un projet de mémoire impliquerait autant d'énergie et de temps. Je ne sors que grandie de cette expérience ardue mais combien valorisante. Je me suis découverte au travers de ce dur labeur et j'ai pu constater que mon entourage était constitué de gens supportants. Ces personnes ayant joué un rôle déterminant dans la réalisation de ce mémoire, je tiens à les remercier.

Tout d'abord, je tiens à remercier mon directeur de projet, Pierre Valois. Sa passion pour la recherche et son désir d'aller au bout des choses ont été sources d'inspiration pour moi. Ses inestimables conseils et son expérience m'ont permis d'atteindre un sommet que je n'aurais cru possible. Pierre, un gros merci!

D'autre part, je remercie mes partenaires de laboratoire, Christiane Bordeleau, Éric Frenette, Michel Parenteau, Serge Sévigny et Paul Villeneuve. Leurs nombreux encouragements et l'entraide qui régnait en tout temps dans le laboratoire m'ont été d'un grand support. J'aimerais également souligner l'apport de Françoise Côté lors de l'étape de la construction du questionnaire et qui, par ses judicieux conseils, m'a permise d'améliorer mes instruments de mesure.

Je ne peux passer sous silence les encouragements et le support de mes parents. Sachant qu'ils étaient tous deux déjà passés par la rédaction d'un mémoire, je savais que je réussirais à mon tour. D'un autre côté, j'aimerais exprimé ma gratitude envers Jacques et Jean-François Caron, Annick Coulombe, Terry Mace, Eude Audet-Beauparlant, Suzie McKinon et Mathieu Thériault. Vous m'avez été d'une aide exceptionnelle et sans vous, tout aurait été plus compliqué.

J'aimerais également remercier Claude Goulet et Line Otis de la Régie de la sécurité dans les sports au Québec. Leurs précieuses suggestions et leur appui financier m'ont aidé à parvenir à mes fins. Mes remerciements vont également à tous ceux qui m'ont assisté leur de l'étape de la passation des questionnaires. Une expérimentation d'une telle envergure n'aurait pu être possible sans leur importante collaboration. Les directeurs des différents centres de ski participants (Le Relais, Mont-Gabriel, Stoneham, St-Bruno, St-Castin, St-Sauveur, Stoneham, Sutton et Vallée du Parc) ainsi que les jeunes qui ont répondu au questionnaire, de par leur coopération, ont également contribué à l'aboutissement du projet.

Et si j'oublie des gens, je m'en excuse et je vous dis : Merci!!

Introduction

Plusieurs changements d'attitudes et de comportements se produisent chez les adolescents et les jeunes adultes, telle une attitude plus distante à l'égard des parents et une attitude de rapprochement envers leurs pairs (Igra & Irwin, 1996). Ils sont également plus susceptibles de présenter un comportement sexuel à risque, comme le fait d'avoir un grand nombre de partenaires occasionnels (Otis, 1996). Quelques-uns de ces changements attitudinaux et comportementaux peuvent favoriser le développement de l'identité personnelle de même que celui de la maturité physiologique et cognitive de l'adolescent (Igra & Irwin, 1996). À l'encontre, d'autres types de changements d'attitudes et de comportements peuvent avoir des effets délétères sur les adolescents et les jeunes adultes. À cet égard, Irwin (1987) utilise l'expression «comportement exploratoire» pour désigner les prises de risque qui favorisent le développement général des adolescents, comparativement à l'expression «comportement à risque» pour qualifier les prises de risque qui peuvent avoir des conséquences négatives pour les adolescents. Selon Irwin (1990), les comportements à risque consistent en «(...) des comportements adoptés de façon volontaire, auxquels sont associées plusieurs conséquences pouvant constituer une menace pour la santé» (p. 2). C'est sur ce dernier type de comportements que portera la présente étude.

Plusieurs recherches démontrent que la quantité de blessures chez les jeunes demeure trop élevée, et ce malgré la mise sur pied de nombreux programmes de prévention (Pless, 1993; Waller, 1994). Jones (1992) rapporte qu'aux États-Unis, chez les enfants de moins de 14 ans, les blessures sont plus mortelles que le cancer, les anomalies congénitales, les maladies cardio-vasculaires et les maladies infectieuses regroupés. De plus, il précise qu'en 1985, 9 449 enfants âgés de 14 ans et moins ont péri des suites d'un incendie, de l'ingurgitation d'un poison, d'un accident de bicyclette, etc. Quant à lui, Ginsburg (1992) signale que les blessures occasionnent environ 22 000 décès et 30 000 cas d'invalidité annuellement chez les enfants de nationalité américaine. Enfin, il souligne que les coûts qu'occasionnent ces blessures sont estimés à huit milliards et demi de dollars par année.

Selon l'enquête Santé-Québec (1995), les activités de loisirs ou sportives viennent au troisième rang comme source de traumatismes physiques au Québec. Ces blessures surviennent principalement à domicile (31 %), au travail (25 %), dans un lieu récréatif ou de sport (19 %) et sur la route (9 %). De façon plus spécifique, les statistiques indiquent que les traumatismes physiques constituent la première cause de décès chez les jeunes âgés de 5 à 14 ans. En fait, ils représentent plus de 56 % des décès chez ce groupe d'âge de la population (Robitaille, Choinière, & Camirand, 1991). À la lumière de ces faits, il semble impératif de trouver, dans les plus brefs délais, une solution à ce problème de santé publique.

Au cours des dix dernières années, la pratique de la planche à neige a connu un essor sans pareil au Québec. Le phénomène demeure relativement inconnu, car aucune recherche n'a été entreprise au niveau provincial, si l'on fait exception du rapport d'accidents annuels des stations de ski alpin du Québec rédigés par les professionnels de la Régie de la sécurité dans les sports au Québec (RSSQ, 1996). Les auteurs y soulignent que les adolescents représentent un groupe à risque au regard des blessures en planche à neige. En effet, les résultats révèlent que le nombre de blessures en planche à neige est passé de 562 en 1992-1993 à 1 284 en 1994-1995 et que les adolescents et les jeunes adultes constituent une population à risque. La mise sur pied de stratégies de modification des comportements s'avère donc nécessaire afin de réduire le nombre de blessures en planche à neige.

Afin de réduire le nombre de blessures lié à la pratique de la planche à neige, différentes stratégies peuvent être utilisées. Certains auteurs (p. ex. Micheli & Klein, 1991) prônent l'utilisation de moyens externes à l'individu et qui pourraient le protéger ou l'aider (p. ex. utilisation du protège-cou au hockey). À l'opposé, d'autres chercheurs (p. ex. Andersen & Williams, 1987; Cauce, Felner, & Primavera, 1982; Passer & Seese, 1983; Smith, Ptacek, & Smoll, 1992) favorisent plutôt l'utilisation de moyens psychologiques dans le but de réduire le nombre de blessures sportives. Ces derniers explorent alors l'influence de variables telles la perception de risque, le stress, la recherche de sensations fortes, les stratégies d'adaptation, l'estime de soi et le soutien social sur le risque de blessures.

Il existe un certain nombre de modèles théoriques qui tentent de définir et d'expliquer les attitudes et les comportements humains. L'utilisation d'un modèle théorique valide permettra de mieux cibler les facteurs qui influencent la pratique sécuritaire de la planche à neige et ainsi, maximiser l'efficacité d'un programme de prévention. Dans la littérature, la théorie de la motivation protectrice a déjà été utilisée avec succès dans ce but auprès de différents comportements liés à la santé; par exemple, le port du condom pour éviter de contracter une maladie transmissible sexuellement. Le présent ouvrage retient donc cette théorie comme cadre théorique. Plus spécifiquement, cette recherche vise à vérifier l'effet de messages persuasifs, construits à partir de la théorie de la motivation protectrice, sur les perceptions des adolescents et des jeunes adultes à l'égard de la pratique sécuritaire en planche à neige.

Donc, bien que plusieurs raisons puissent expliquer les blessures, tels un équipement inadéquat et une condition physique médiocre, la présente étude se penche plutôt sur l'aspect psychologique de la problématique et plus précisément sur les comportements d'adaptation envers une menace, soit le risque de blessures en planche à neige. Finalement, la recherche se concentre principalement sur les jeunes qui pratiquent un sport pour leur plaisir et non à des fins compétitives. Sur ce point, elle diffère des recherches déjà entreprises en psychologie sportive qui ciblaient plutôt des athlètes de sports compétitifs.

Voici maintenant un bref aperçu des composantes du présent compte-rendu de recherche. Le premier chapitre se divise lui-même en quatre

sections. La première section vise à dresser une vue d'ensemble du problème à l'étude, de la perspective dans laquelle il se situe ainsi que des limites principales qui les circonscrivent. Avec le souci d'assurer une vision systématique, des données descriptives sur les blessures en planche à neige sont exposées. La présentation de l'objectif de recherche vient clore cette section. La seconde et la troisième section du premier chapitre portent respectivement, sur le cadre théorique ainsi que sur la recension des écrits. D'abord, la théorie de la motivation protectrice est décrite et chacune de ses constituantes est décortiquée. Pour faire suite, une revue de littérature porte sur les différentes recherches réalisées dans le secteur de la santé qui ont utilisé le même cadre théorique que dans la présente recherche. Ce premier chapitre se termine avec la formulation définitive des hypothèses de recherche. Le deuxième chapitre est consacré à la description des modalités d'intervention et des moyens mis en oeuvre pour procéder au contrôle empirique des hypothèses de recherche. Il inclura une présentation de l'échantillon, du devis expérimental privilégié, de la procédure de cueillette des données, ainsi que des instruments de mesure utilisés. Les résultats des analyses seront exposés dans le troisième chapitre. La discussion de ces résultats et la formulation de quelques recommandations seront présentées dans le quatrième chapitre. Finalement, la conclusion vient mettre un terme à ce rapport de recherche.

Contexte théorique

Ce premier chapitre expose tout d'abord les connaissances sur la situation actuelle de la pratique de la planche à neige. Cette partie sera suivie de la présentation du cadre théorique psychosocial utilisé pour mettre sur pied la stratégie de la recherche de même que de la recension des écrits en lien avec la problématique. En effet, il appert qu'une meilleure compréhension des mécanismes psychologiques qui engendrent les comportements à risque chez les jeunes permettrait aux intervenants du domaine de la santé de mieux orienter leurs programmes d'intervention visant à réduire l'adoption de ce type de comportements. L'ensemble de ces précisions permettra enfin de circonscrire les hypothèses de recherche, dont la présentation fait l'objet de la dernière partie du chapitre.

Données descriptives à propos des blessures en planche à neige

La planche à neige au Québec

En général peu de chercheurs se sont penchés sur la pratique de la planche à neige, que ce soit au Québec ou ailleurs dans le monde. Au Québec, les professionnels de la Régie de la sécurité dans les sports (1996) ont rédigé un rapport d'accidents pour l'ensemble des stations de ski alpin du Québec. Ce rapport indique qu'au cours des trois saisons couvertes par l'étude (de 1992-93 à -95), le profil des victimes en planche à neige s'est légèrement modifié, la

proportion de femmes blessées et de victimes âgées entre 18 et 24 ans passant respectivement de 22.1 % à 27.3 % et de 18.6 % à 22.38 % entre 1992-93 et 1994-95. De plus, le groupe des 12 à 24 ans représente la plus grande proportion de l'ensemble des victimes (85 %). Le rapport indique également que l'ensemble poignet-main (30 %) est le site anatomique le plus touché et que la fracture et l'entorse sont les blessures les plus fréquentes (73 %).

Le Conseil de ski du Canada (1997) a également dressé un portrait des jeunes adeptes de la planche à neige. Selon les résultats de leur sondage, il y aurait au Québec tout près de 282 000 planchistes. Parmi ceux-ci, 56 % en pratiqueraient ce sport occasionnellement ou une fois par mois, 15 % de deux à trois fois par mois et 29 % quatre fois et plus par mois. Les résultats indiquent également que 36 % des planchistes canadiens sont âgés de 12 à 17 ans et que 19.5 % sont âgés entre 18 et 24 ans.

La planche à neige ailleurs dans le monde

Dans une étude rétrospective, Pino et Colville (1989) ont tenté de cibler la population à risque ainsi que de déterminer les types de blessures qui surviennent dans la pratique de la planche à neige aux États-Unis. La moyenne d'âge des 267 planchistes interrogés était de 21 ans et la plupart d'entre eux étaient des hommes (90 %), dont la majorité (96 %) percevaient qu'ils possédaient un degré de condition physique moyen ou légèrement

supérieur à la moyenne. Parmi ceux-ci, 110 ont mentionné avoir déjà subi une blessure en planche à neige ayant nécessité une visite chez le médecin. La moitié des blessures qu'ils se sont infligées se sont produites au niveau des membres inférieurs, les chevilles étant la partie anatomique la plus souvent atteinte (26.4 %). Enfin, les résultats révèlent que les entorses (26.4 %), les fractures (24.6 %) ainsi que les contusions (11.8 %) constituent les types de blessures les plus fréquentes en planche à neige.

Quant à eux, Bladin, Giddings et Robinson (1993) ont réalisé une étude longitudinale de quatre ans dans trois des principaux centres de ski en Australie. Sur les 276 blessures en planche à neige rapportées pendant cette période, 58 % provenaient de débutants. Les résultats indiquent aussi que 57 % des blessures se situaient au niveau des membres inférieurs et 30 % au niveau des membres supérieurs, les blessures les plus communes étant les entorses (53 %), les fractures (24 %) et les contusions (12 %). Enfin, les auteurs concluent que les chutes constituaient la principale cause des blessures rapportées par les planchistes.

Enfin, dans une recension exhaustive de la littérature sur les blessures en planche à neige, Bladin et McCroy (1995) soulignent que la moyenne d'âge des planchistes est d'environ 20 ans et que trois fois plus d'hommes que de femmes pratiquent ce sport. Ils mentionnent également que la fréquence des blessures est de quatre à six par 1 000 visites, ce qui est comparable à ce que l'on observe en ski alpin. Par contre, l'analyse des résultats des différentes

études indique qu'en ski les débutants représentent 34 % des blessés alors qu'en planche à neige ce chiffre s'élève à 60 %. De plus, comparativement aux skieurs alpins, les planchistes subissent 2.4 fois plus de fractures (surtout des membres supérieurs), moins de blessures aux genoux (23 % c. 44 %), mais plus de blessures aux chevilles (23 % c. 6 %).

Ces données descriptives démontrent que les blessures en planche à neige sont nombreuses et sévères. De plus, la majorité des chercheurs s'entendent pour dire que les blessures relevées dans ce sport représentent un problème de santé publique important. Toutefois, peu d'entre eux utilisent des modèles théoriques à caractère psychosocial dans leurs recherches. Il devient donc difficile de s'orienter vers une démarche concrète de prévention des blessures en planche à neige. Pour pallier cette lacune, nous allons utiliser une stratégie de modification des attitudes et des comportements dont les assises reposent sur un cadre théorique bien établi, en l'occurrence la théorie de la motivation protectrice.

La présente étude prend donc appuie sur la théorie de la motivation protectrice et vise à identifier les facteurs psychosociaux susceptibles d'influencer l'adoption ou non d'un comportement sécuritaire en planche à neige chez les jeunes québécois de 12 à 20 ans. Bref, les résultats de cette recherche permettront d'identifier (a) les facteurs psychosociaux influençant

l'adoption d'un comportement sécuritaire en planche à neige chez les adolescents et les jeunes adultes et (b) des pistes d'interventions concernant les messages persuasifs à développer.

Théorie de la motivation protectrice

Dans le cadre de cette recherche, la théorie de la motivation protectrice (TMP) est utilisée. La TMP a été proposée pour la première fois par Rogers en 1975. Il présente alors sa théorie comme un modèle qui n'a pas pour but de prendre en compte toutes les causes possibles de la peur pour expliquer les comportements humains, mais plutôt comme un modèle parcimonieux composé de trois variables cognitives d'adaptation : la perception de la sévérité de la menace, la perception de la vulnérabilité face à la menace et la perception de l'efficacité de la réponse ou du comportement recommandé pour contrer la menace. L'objectif visé par Rogers était de vérifier l'influence de messages persuasifs, construits à partir des trois variables de la théorie, sur l'intention des individus d'adopter ou non un comportement donné.

Toutefois, Rogers constate que la TMP, telle que formulée à l'origine, comporte certaines lacunes. En 1983, il tente de remédier à la situation en apportant trois changements à sa théorie. Premièrement, les sources d'information initiant le processus sont dès lors définies non seulement en termes de persuasion verbale mais aussi comme un apprentissage acquis à la suite d'observations ou d'expériences personnelles.

Quant au deuxième changement, il consiste en l'ajout d'une nouvelle variable, soit l'efficacité personnelle perçue, telle que définie par Bandura (1977; Bandura, Adams, & Beyer, 1977; Bandura, Adams, Hardy, & Howell, 1980). L'un des postulats de la théorie de l'efficacité personnelle veut que les individus ont tous des attentes d'efficacité vis-à-vis de la réalisation de différentes activités (Vallerand, 1994). En d'autres mots, une personne qui se perçoit apte à entreprendre un comportement demeurera motivée à l'adopter ou à le mettre en pratique, alors qu'une personne qui se perçoit incompetente à entreprendre un comportement sera portée à ne pas l'adopter ou à ne pas le mettre en pratique. À cet égard, plusieurs études rapportent que l'efficacité personnelle perçue représente un excellent prédicteur des comportements humains (Bandura, Reese, & Adams, 1982; Davis & Yates, 1982; Maddux & Rogers, 1983). Par ailleurs, selon Rogers (1983), la prise en compte du concept d'efficacité personnelle perçue permettrait d'augmenter la compréhension et la prédiction des effets de la peur sur la persuasion. Par voie de conséquence, cette décision a amené Rogers à faire la distinction entre deux processus cognitifs d'évaluation, soit : l'évaluation de la menace qui s'effectue à partir des perceptions de vulnérabilité et de sévérité de la menace, de même que l'évaluation de l'adaptation à cette menace qui se réalise à partir des perceptions d'efficacité de la réponse et d'efficacité personnelle à contrer la menace. Plus tard, Fruin, Pratt et Owen (1991) ont ajouté une troisième variable au processus cognitif d'évaluation d'adaptation, soit la perception des obstacles attendus si le comportement recommandé est adopté (p. ex. les coûts, le manque de temps, le jugement des pairs, etc.).

Finalement, le troisième changement qu'a apporté Rogers (1983) à la TMP consistait à catégoriser les types de réponses d'adaptation à la menace. D'un côté, il y a les comportements d'adaptation appropriés (p. ex. avoir l'intention d'adopter un comportement sécuritaire en planche à neige) et de l'autre, les comportements d'adaptation non appropriés (p. ex. préférer ne pas penser aux risques de blessures sérieuses en planche à neige)

Depuis 1975, plusieurs chercheurs provenant de différents domaines d'études ont employé avec succès la TMP (Fruin, Pratt, & Owen, 1991; Maddux, Norton, & Stoltenberg, 1986; Melamed, Rabinowitz, Feiner, Weisberg, & Ribak, 1996; Rippetoe & Rogers, 1987; Rogers, 1975; Rogers, 1983; Sturges & Rogers, 1996; Tanner, Hunt, & Eppright, 1991; Wurtele & Maddux, 1987). De plus, selon Rippetoe et Rogers (1987) la TMP constitue un modèle intéressant pour l'étude des comportements liés à la santé puisque l'opérationnalisation de ses variables s'y prête bien.

Opérationnalisation des variables

Selon la TMP (figure 1), les sources d'information initient, dans un ordre séquentiel, deux processus cognitifs : l'évaluation des conséquences associées à la menace perçue et l'évaluation de l'adaptation possible face à cette menace. Lors du processus d'évaluation de l'intensité de la menace, une personne évalue cette dernière en terme de sévérité et de vulnérabilité perçue.

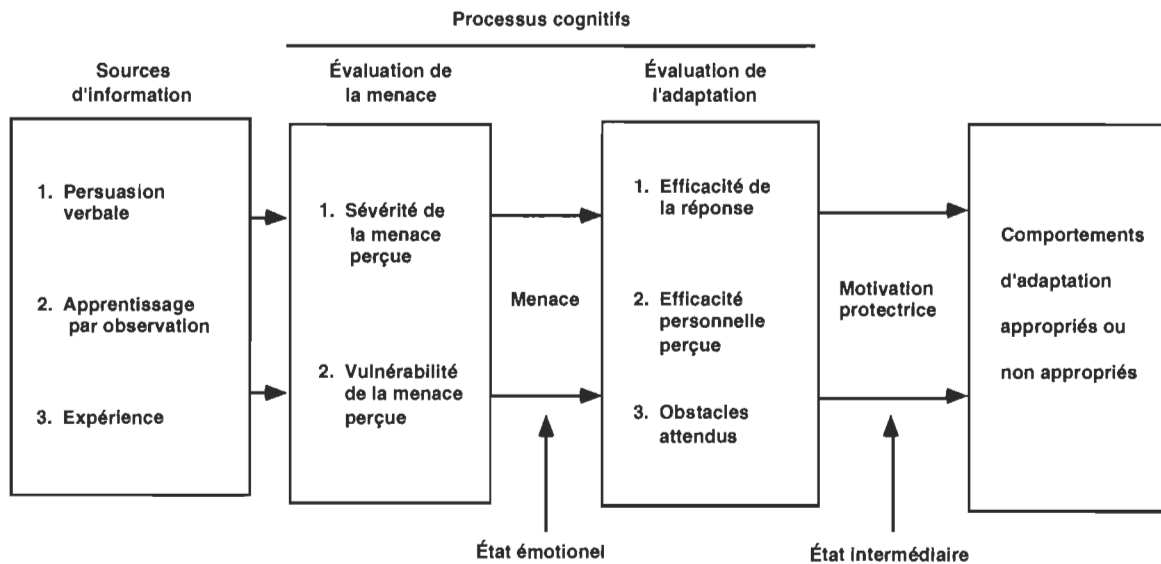


Figure 1. Illustration de la théorie de la motivation protectrice

Ce processus d'évaluation peut provoquer chez la personne un état émotionnel de peur. Quant au processus d'évaluation de l'adaptation possible face à la menace, il est constitué de trois composantes. Premièrement, la personne doit juger l'efficacité du comportement recommandé comme moyen de détourner la menace perçue. Deuxièmement, elle doit établir si elle possède l'habileté requise pour adopter et maintenir ledit comportement. Finalement, la personne doit évaluer les obstacles qu'elle croit rencontrer si elle décide d'adopter le comportement recommandé.

Processus cognitif d'évaluation de la menace

Le processus cognitif d'évaluation de la menace permet de déterminer à quel point cette menace est sérieuse. L'individu évalue la menace perçue

(p. ex. probabilité de contracter une maladie) en terme de sévérité et de vulnérabilité. Plus la sévérité et la vulnérabilité perçues sont élevées, plus la probabilité qu'une réponse appropriée soit donnée est forte. Boer et Seydel (1996) rapportent que l'éveil de la peur augmente indirectement la motivation protectrice en intensifiant la sévérité perçue et la vulnérabilité perçue. Ce premier processus a pour fonction de placer l'individu dans un état émotionnel de peur et ainsi l'obliger à évaluer ce qu'il peut faire pour s'y adapter.

Processus cognitif d'évaluation de l'adaptation

Quant au processus d'évaluation de l'adaptation à la menace, il est constitué de trois composantes. Premièrement, la personne doit juger de l'efficacité du comportement recommandé comme moyen de détourner la menace perçue. Il s'agit ici de l'efficacité de la réponse. Deuxièmement, elle doit évaluer si elle possède l'habileté requise pour adopter et maintenir le comportement approprié. Ce concept correspond précisément à la variable «efficacité personnelle perçue», telle que définie par Bandura (1977). Finalement, la personne doit évaluer l'ampleur des obstacles attendus tels que la perte de sensations fortes associées à une pratique trop sécuritaire de la planche à neige.

État de motivation protectrice

La combinaison des deux processus cognitifs présentés ci-dessus déclenche ce que Rogers appelle l'état de motivation protectrice (Rogers, 1983). Cet état constitue une sorte de variable médiatrice qui a pour fonction d'éveiller, de maintenir et de diriger un comportement bienfaisant pour la santé. La motivation protectrice facilite l'adoption de comportements appropriés et peut, au mieux, être mesurée par l'intention comportementale. Boer et Seydel (1996) soulignent que la motivation protectrice sera d'autant plus grande lorsqu'une personne croit que le comportement recommandé permet de réduire la menace (efficacité de la réponse), qu'elle croit avoir les habiletés requises pour pouvoir adopter ledit comportement (efficacité personnelle perçue) et qu'elle y perçoit très peu d'inconvénients (obstacles attendus).

Les réponses d'adaptation

Selon la théorie de la motivation protectrice, il existe deux types de réponses d'adaptation. Elles sont qualifiées d'appropriées si elles permettent non seulement de diminuer la peur engendrée par une menace, mais également la menace en tant que tel. Par contre, elles sont considérées comme non appropriées lorsqu'elles permettent de réduire la peur qu'une personne peut ressentir lorsque confrontée à une menace, sans toutefois diminuer les effets nuisibles éventuels de cette menace. Rogers (1983) rapporte que cinq conditions sont nécessaires pour activer le processus de la motivation

protectrice et, partant, favoriser l'adoption d'un comportement d'adaptation approprié. Un individu doit croire que (1) la menace est sévère, (2) qu'il y est vulnérable, (3) qu'il possède les habiletés nécessaires pour adopter le comportement d'adaptation, (4) que la réponse d'adaptation est efficace pour réduire la menace, et finalement, (5) que les obstacles attendus soient jusqu'à un certain point négligeables.

Recherches empiriques

Au cours des 20 dernières années, plusieurs recherches ont utilisé la TMP pour prédire et mieux comprendre différents types de comportements tels que l'utilisation de l'énergie (Hass, Bagley, & Rogers, 1975), la conservation de l'eau (Kantola, Syme, & Nesdale, 1983), la participation à des actions antinucléaires (Wolf, Gregory, & Stephan, 1986), l'assurance démontrée dans les relations interpersonnelles (Maddux, Norton, & Stoltenberg, 1986), l'adoption de mesures préventives contre les cambriolages (Wiegman, Taal, Van den Bogaard, & Gutteling, 1992), l'adoption de plans d'intervention lors d'un tremblement de terre (Mulilis & Lippa, 1990), la protection des espèces animales en voie d'extinction (Shelton & Rogers, 1981) de même que la conduite automobile (Griffeth & Rogers, 1976).

Plusieurs chercheurs ont également recouru à cette théorie pour identifier les précurseurs de différents comportements directement liés à la

santé, les principaux domaines d'application étant la consommation d'alcool et l'usage du tabac, l'adoption de bonnes habitudes de vie et les comportements de prévention de certaines maladies. Étant donné l'objectif de la présente étude, il est opportun de décrire plus en détail ces dernières études.

La consommation d'alcool et l'usage du tabac

La recension des écrits a permis de repérer trois recherches portant sur la consommation d'alcool et l'usage du tabac, soit celles de Stainback et Rogers (1983), Runge, Prentice-Dunn et Scogin (1993), ainsi que celle de Sturges et Rogers (1996).

Dans leur étude, Stainback et Rogers (1983) ont utilisé un devis factoriel $2 \times 2 \times 2 \times 2$ pour vérifier l'effet de la peur véhiculée dans le message (élevée c. faible), du type de message (message ne référant qu'aux conséquences négatives liées à la consommation d'alcool c. message référant aux conséquences positives et négatives liées à la consommation d'alcool) et de la source du message (expert c. non-expert), sur l'intention des jeunes de consommer de l'alcool. La dernière variable indépendante constituait une mesure répétée : mesure de l'intention immédiatement après et quelques semaines après l'exposition aux messages persuasifs. Les résultats indiquent que les sujets exposés à la condition de peur élevée (c.-à-d. ceux exposés au message soulignant la sévérité de la menace et la vulnérabilité des sujets face à cette menace) ont rapporté de plus fortes intentions de consommer de façon

modérée de l'alcool que ceux du groupe exposé à la condition de peur faible. En ce qui a trait au style et à source du message, les auteurs n'ont noté aucun effet significatif.

De leur côté, Runge, Prentice-Dunn et Scogin (1993) se sont intéressés à la consommation abusive d'alcool chez les personnes âgées de 60 ans et plus. Ils ont administré, par téléphone, un questionnaire à 17 personnes âgées ne vivant pas de problèmes d'alcool, de même qu'à 20 personnes âgées hospitalisées en raison de problèmes d'alcool. Les résultats indiquent que les personnes hospitalisées se sentaient plus vulnérables en regard des dangers associés à la consommation d'alcool que les personnes âgées ne vivant pas de problèmes d'alcool. De plus, ces derniers croyaient davantage que les personnes ayant un problème de consommation d'alcool que boire modérément (c.-à-d. l'efficacité de la réponse) constitue un bon moyen pour diminuer les problèmes de consommation d'alcool. Par ailleurs, les chercheurs n'ont observé aucune différence entre les deux groupes par rapport à leur perception de la sévérité des conséquences associées à une consommation excessive d'alcool. Cette recherche a donc permis de mettre en évidence la TMP dans la compréhension de la consommation d'alcool chez les personnes âgées.

Pour leur part, Sturges et Rogers (1996) se sont intéressés aux raisons qui poussent les jeunes à fumer la cigarette. L'objectif de l'étude visait à éprouver la validité de la TMP auprès de populations d'enfants, d'adolescents

et de jeunes adultes. Pour ce faire, ils ont sélectionné trois échantillons constitués respectivement de 112 enfants âgés de 10 ans, de 67 adolescents âgés de 15 ans ainsi que de 93 jeunes adultes âgés de 20 ans. Pour réaliser leur étude, les chercheurs ont eu recours à un devis factoriel $2 \times 2 \times 2 \times 3$, les variables indépendantes étant : la menace liée au fait de fumer la cigarette (élevée ou faible), l'adaptation possible face à cette menace (élevée ou faible), l'imminence des conséquences (tôt ou tard) et l'âge (10, 15 ou 20 ans). Les sujets devaient visionner l'un des huit messages persuasifs élaborés à partir des trois premières variables indépendantes ($2 \times 2 \times 2$). Un groupe contrôle ne recevant aucun message persuasif a également été constitué à l'intérieur de chaque groupe d'âge. Par la suite, les sujets ont rempli un questionnaire dans lequel il leur était demandé de rapporter leur intention de fumer la cigarette à l'avenir. Les résultats révèlent que les adolescents et les jeunes adultes qui percevaient que fumer la cigarette constitue une menace, qui croyaient qu'il existe des solutions efficaces pour pallier à cette menace et qui pensaient avoir les habiletés requises pour mettre en pratique ces réponses d'adaptation sont ceux qui ont indiqué la plus faible intention de fumer à l'avenir. Ces résultats indiquent qu'un message persuasif doit contenir une réponse d'adaptation que les adolescents et les jeunes adultes croient être capables d'adopter.

Par ailleurs, les résultats d'analyses plus spécifiques suggèrent que les enfants ne saisissent pas bien comment peut poindre une menace à la santé. Ils parviennent toutefois à saisir quels comportements s'avèrent appropriés

pour y faire face. Les auteurs ont donc conclu que la prévention auprès des enfants devrait mettre l'emphase sur l'apprentissage des meilleures actions à adopter pour contrer la menace sans nécessairement chercher à comprendre d'où provient la menace.

L'adoption de bonnes habitudes de vie

D'autres chercheurs ont utilisés la TMP pour tenter de prédire l'intention des individus à adopter et à maintenir de bonnes habitudes de vie, telles l'adoption d'un programme d'activités physiques, l'adoption de bonnes habitudes d'hygiène dentaires ainsi que le port d'un protecteur auditif en milieu de travail. Ces études sont décrites ci-dessous.

Tout d'abord, Stanley et Maddux (1986) ont employé un devis factoriel $2 \times 2 \times 2$ pour vérifier l'effet de messages persuasifs construits à partir de la TMP sur l'intention d'étudiants de pratiquer des activités physiques. Ces derniers ont reçu des messages persuasifs écrits variant en fonction de trois variables : l'efficacité de la pratique de l'activité physique pour améliorer la santé (élevée ou faible), l'efficacité personnelle perçue à pouvoir pratiquer l'activité physique (élevée ou faible), ainsi que la sévérité de la menace (élevée ou faible). Les résultats indiquent que les messages dont le contenu vise à promouvoir les bienfaits de la pratique de l'activité physique et à renforcer la perception des étudiants en regard de leur capacité à pratiquer régulièrement

des activités physiques augmentent de façon significative l'intention des étudiants de pratiquer l'activité physique.

De leur côté, Wurtele et Maddux (1987) ont employé des messages persuasifs pour tenter de convaincre des étudiantes ($n=160$) des bienfaits de la pratique de l'activité physique en tant que moyen pour réduire les risques de maladies cardio-vasculaires. Les auteurs ont évalué l'efficacité de ces messages en vérifiant s'ils modifiaient l'intention des femmes d'adopter le comportement recommandé. Pour ce faire, ils ont utilisé un devis factoriel $2 \times 2 \times 2 \times 2$: la sévérité de la menace (présente ou absente), la vulnérabilité face à la menace (présente ou absente), l'efficacité de la réponse proposée pour contrer cette menace (élevée ou faible), ainsi que l'efficacité personnelle perçue (élevée ou faible). Les étudiantes ont été réparties au hasard dans les groupes expérimentaux. Quant aux étudiantes du groupe contrôle, elles devaient lire un texte sur la course à pieds et sans lien avec les composantes de la théorie. Plus tard, les étudiantes devaient rapporter si elles avaient l'intention de pratiquer des activités physiques régulièrement dans le futur. Les résultats démontrent que les étudiantes qui croyaient qu'un style de vie sédentaire pourrait les rendre plus vulnérables aux maladies cardio-vasculaires ont rapporté une intention plus forte de participer à un programme d'activités physiques. De plus, il semble que l'efficacité personnelle perçue influencerait de façon significative et positive l'intention des étudiantes de participer à un tel programme. Toutefois, les résultats révèlent que les

étudiantes avaient l'intention de participer à un programme d'activités physiques même si elles croyaient que ce comportement n'était pas efficace pour contrer les maladies cardio-vasculaires. Les auteurs nomment ce phénomène «stratégie de précaution» puisqu'il s'agit, selon eux, d'une réaction strictement préventive.

Donc, contrairement aux recherches précédentes (c.-à-d. Maddux & Rogers, 1983; Maddux, Sherer & Rogers, 1982; Mewborn & Rogers, 1979; Shelton & Rogers, 1981; Stanley & Maddux, 1986), les résultats obtenus par Wurtele et Maddux (1987) ne peuvent confirmer l'influence de l'efficacité de la réponse pour réduire la menace sur l'intention de participer à un programme d'activités physiques. Ils ne peuvent également confirmer l'hypothèse voulant que la sévérité de la menace influence significativement l'intention d'adopter ce comportement préventif. Selon les auteurs, ces résultats pourraient s'expliquer par l'échec à manipuler ces deux variables indépendantes.

Fruin, Pratt et Owen (1991) ont également utilisé la TMP pour vérifier l'effet de ses composantes sur l'intention des adolescents à faire de l'activité physique afin d'éviter les maladies cardio-vasculaires. Deux raisons justifient leur choix. Premièrement, les recherches épidémiologiques indiquent une forte relation entre la pratique de l'activité physique et la réduction du risque de développer une maladie cardio-vasculaire (Blair et al., 1989; Powell,

Thompson, Caspersen, & Kendrick, 1987). Deuxièmement, la période de l'adolescence constitue un stade de vie où les habitudes de vie se forment (Maddux, Norton, & Stoltenberg, 1986).

L'échantillon comprenait 615 étudiants âgés en moyenne de 15 ans et cinq mois et provenant de la région métropolitaine de Perth en Australie. Le devis factoriel utilisé était constitué de trois variables indépendantes à deux niveaux chacune ($2 \times 2 \times 2$) : efficacité du comportement recommandé à contrer la menace (élevée ou faible), l'efficacité personnelle perçue à adopter ce comportement (élevée ou faible); de même que la perception des obstacles (élevée ou faible). Les participants ont reçu au hasard, l'un des huit scénarios élaborés à partir de la combinaison des niveaux de ces trois variables. Après avoir lu le scénario qui leur était remis, les sujets devaient répondre à une série de questions en lien avec les stratégies d'adaptation appropriées et non appropriées eu égard à la menace : l'une appropriée (l'intention de faire de l'activité physique) et quatre autres non appropriées (l'évitement, la pensée magique, le désespoir et le fatalisme). Les résultats de cette recherche démontrent que seules les manipulations de l'efficacité personnelle perçue et de l'efficacité du comportement recommandé face à la menace ont eu un effet significatif sur la sélection des stratégies d'adaptation. En effet, la perception d'avoir les compétences requises pour adopter le comportement recommandé est associée à une forte intention de faire de l'activité physique. De plus, la croyance que le comportement recommandé est efficace pour contrer la

menace est corrélée significativement et négativement avec des attitudes fatalistes et de désespoir (stratégies d'adaptation non appropriées).

Les résultats de cette recherche diffèrent de ceux obtenus par Rippetoe et Rogers (1987). En effet, selon les résultats obtenus par ces derniers auteurs, l'efficacité de la réponse et l'efficacité personnelle perçue affectent tous les modes d'adaptation appropriés alors que selon les résultats de Fruin, Pratt et Owen (1991), l'efficacité personnelle perçue n'influence que l'intention comportementale alors que l'efficacité du comportement recommandé n'influence que les attitudes de désespoir et fatalistes. Cette différence peut s'expliquer par le fait que Rippetoe et Rogers ont utilisé un échantillon composé d'adultes alors que Fruin, Pratt et Owen ont utilisé un échantillon composé d'adolescents. Toutefois, les auteurs se font très discrets à cet égard.

Pour leur part, Beck et Lund (1981) ont appliqué la TMP à la problématique de l'hygiène dentaire. Plus précisément, cette recherche visait à favoriser l'adoption de bonnes habitudes d'hygiène dentaire telles le brossage des dents et l'utilisation de la soie dentaire. Les chercheurs ont utilisé un devis factoriel 2×2 où les communications persuasives étaient construites de façon à manipuler les croyances des sujets par rapport à la sévérité des maladies périodontales (élevée ou faible) et à leur vulnérabilité face à cette maladie (élevée ou faible). Les 80 sujets de l'échantillon (âgés entre 17 et 81 ans) étaient exposés au hasard, à l'un des quatre scénarios possibles. Les variables

dépendantes mesurées dans cette recherche étaient la peur suscitée par les maladies périodontales, la perception de la sévérité de cette maladie, la perception de la vulnérabilité à cette maladie, l'efficacité personnelle perçue à adopter des comportements d'hygiène dentaire, les intentions d'adopter ces différents comportements ainsi que les comportements d'hygiène dentaires eux-mêmes. Les auteurs ont mesuré cette dernière variable plus tard, lors d'une entrevue téléphonique. Les résultats de cette recherche indiquent que seule la manipulation de la sévérité de la menace et de l'efficacité personnelle perçue provoquent une augmentation de l'intention des sujets de se brosser les dents régulièrement.

Plus récemment, Melamed, Rabinowitz, Feiner, Weisberg et Ribak (1996) ont mené une recherche ayant pour but d'examiner le rôle des composantes de la TMP dans l'utilisation des protecteurs auditifs chez des les travailleurs exposés à beaucoup de bruit. Deux cent quatre-vingt-un hommes travaillant dans six industries israéliennes et âgés de 18 à 65 ans ont participé à l'étude, dont des non-utilisateurs, des utilisateurs occasionnels et des utilisateurs réguliers de protecteurs auditifs. Les participants ont répondu à un questionnaire qui mesurait neuf variables psychologiques, soit le désagrément du bruit, la perception de la sévérité de la menace, la perception des facteurs nuisants à l'adoption du port du protecteur d'audition, la perception de l'efficacité du port du protecteur d'ouïe, la perception de leurs propres habiletés à porter le protecteur auditif, la pression des collègues de travail, la pression provenant des dirigeants et finalement le soutien familial. Les résultats de

l'analyse discriminante indiquent que seule l'efficacité personnelle perçue est significativement associée à l'utilisation du protecteur auditif. Ici encore, les efforts d'intervention devraient donc s'orienter principalement vers l'amélioration de la perception de l'efficacité personnelle.

Les comportements de prévention de certaines maladies

Plusieurs chercheurs ont utilisé la TMP afin d'explorer les comportements de prévention de certaines maladies telles le cancer du sein, l'ostéoporose, la maladie (fictive) de Creveling, le SIDA et les MTS. Ces recherches sont décrites dans les paragraphes qui suivent.

Selon Wood (1994), le cancer du sein demeure parmi les maladies les plus délétères d'aujourd'hui et représente la seconde cause majeure de décès chez les femmes. Cole et Austin (1981) ainsi que Mc Lellan (1988) s'entendent pour dire que la seule façon de réduire la mortalité associée au cancer du sein se trouve être le dépistage. Rippetoe et Rogers (1987) ont donc cherché à connaître quelle variable de la TMP pouvait être la plus utile pour amorcer chez les femmes un changement d'attitude envers la pratique de l'auto-examen des seins. L'échantillon était composé de 163 étudiantes en psychologie. Un devis factoriel de $2 \times 2 \times 2 \times 7$ a été utilisé afin de vérifier l'effet de la manipulation de trois variables indépendantes (la perception de la sévérité de la menace, la perception de l'efficacité du comportement recommandé pour

réduire la menace et la perception de ses compétences à adopter ce comportement) sur sept variables dépendantes. Plus précisément, à la variable intention comportementale largement utilisée dans les recherches antérieures, Rippetoe et Rogers (1987) ont ajouté une stratégie appropriée, soit la résolution de problème ainsi que cinq stratégies non appropriées, soit le désespoir, l'évitement, le fatalisme, la fidélité religieuse et la pensée magique.

Les résultats montrent que la perception à l'effet que l'auto-examen des seins constitue une solution efficace pour réduire les chances d'avoir le cancer du sein était associée significativement et positivement aux stratégies d'adaptation appropriées : avoir l'intention de faire ce comportement et examiner cette question par résolution de problèmes. D'un autre côté, lorsque les étudiantes percevaient que le comportement proposé ne pouvait les protéger du danger, elles s'engageaient alors dans une forme d'acceptation philosophique de leur situation, par exemple, en adoptant des croyances fatalistes ou religieuses. De plus, les étudiantes qui croyaient être en mesure de réussir à pratiquer régulièrement l'auto-examen des seins (efficacité personnelle perçue) donnaient davantage des réponses d'adaptation appropriées que non appropriées. De plus, les étudiantes qui se croyaient incapables d'adopter le comportement recommandé (auto-examen des seins), adoptaient plutôt une attitude de désespoir devant le danger de la maladie.

Dans un autre type de recherche, Wurtele (1988) s'est penché sur le problème de la prévention de l'ostéoporose en fournissant de l'information à

propos de cette maladie à 89 étudiantes en psychologie, âgées en moyenne de 19.2 ans. Le chercheur a utilisé un devis factoriel 2×2 afin de vérifier l'effet d'une communication écrite faisant référence à la possibilité que les étudiantes souffrent un jour d'ostéoporose (vulnérabilité) et à leur capacité à augmenter leur consommation de calcium en tant que moyen pour prévenir cette maladie (efficacité de la réponse). Les résultats de cette étude indiquent que même si les jeunes femmes percevaient qu'elles pourraient un jour souffrir d'ostéoporose, il n'en demeure pas moins qu'elles n'avaient pas l'intention de prendre du calcium.

Quant à eux, Brouwers et Sorrentino (1993) ont utilisé la TMP afin de vérifier le comportement et les réactions des jeunes au sujet de l'utilisation d'un test servant à diagnostiquer la présence d'une maladie fictive : la maladie de Crevelling. Les chercheurs ont utilisé un devis factoriel 2×2 afin de vérifier l'efficacité d'une communication écrite sur l'intention des jeunes à utiliser le test de Crevelling. Ils ont tout d'abord présenté à 155 étudiants universitaires en psychologie (55 % de l'échantillon avait 25 ans ou moins) l'une des quatre communications élaborées à partir d'une combinaison de deux variables : la perception de la sévérité de la maladie de Crevelling et l'efficacité du test diagnostic pour réduire cette menace. La partie des scénarios présentant la maladie de Crevelling comme une menace décrivait celle-ci comme une maladie mentale très grave dont la prévalence est élevée chez les jeunes

étudiants célibataires âgés de 15 à 24 ans. La partie de texte opposée indiquait que cette maladie n'avait aucun effet à long terme et qu'elle était surtout observée chez les cols bleus âgés entre 46 et 55 ans. En ce qui a trait à l'efficacité du comportement recommandé pour réduire la menace, le texte mettant l'emphase sur l'efficacité du test diagnostic et la facilité avec laquelle il pouvait être administré. Pour sa part, le texte opposé relatait les résultats inconsistants du test diagnostic et mettait l'accent sur les difficultés associées aux procédures de passation. Les résultats démontrent que plus les jeunes percevaient que la menace était sévère et que le test diagnostic était efficace pour contrer cette menace, plus ils avaient l'intention de l'utiliser.

L'étude de Van der Velde et Van der Plight (1991) avait pour but de trouver des solutions pour améliorer la prévention du SIDA. Pour ce faire, ils ont testé la valeur prédictive des composantes de la théorie de la motivation protectrice par rapport à des comportements liés à la prévention du SIDA. Leur échantillon était composé de 84 hommes et femmes hétérosexuels ainsi que de 147 hommes homosexuels ayant eu plusieurs partenaires au cours des six derniers mois. Cette recherche ne comportait pas de messages persuasifs et visait plutôt à comparer ces deux groupes par rapport à leur perception de la sévérité du SIDA, de leur vulnérabilité face au SIDA, de l'efficacité du port du condom comme moyen pour réduire cette menace, ainsi que de leur habileté à pouvoir utiliser régulièrement le condom. Les résultats de cette recherche

indiquent que la TMP peut s'appliquer aux problèmes associés à la transmission du SIDA. En effet, ils indiquent que la perception de l'efficacité du comportement recommandé pour réduire la menace (port du condom), ainsi que la perception de l'efficacité personnelle perçue étaient liées significativement et positivement à l'intention d'utiliser un condom de manière assidue pour éviter de contracter le SIDA.

Tanner, Hunt et Eppright (1991) ont également eu recours à l'utilisation du condom pour tenter de mieux comprendre les comportements liés aux maladies transmissibles sexuellement (MTS). De plus, ils ont ajouté une variable à la TMP, soit le contexte social, qui ressemble en plusieurs points à la variable obstacles attendus proposée par Fruin, Pratt et Owen (1991). L'échantillon de la recherche était composé de 120 étudiants et étudiantes universitaires en administration. Ils ont été assignés aléatoirement à l'un des groupes expérimentaux et devaient lire le message qui leur était remis. Ces messages variaient en fonction de la menace (élevée ou faible) et de l'efficacité du comportement recommandé à réduire la menace (utilisation du condom). Enfin, un dernier groupe d'étudiants ne recevait aucune information. Par la suite, les participants ont indiqué quelles étaient leurs intentions d'utiliser le condom lors d'une relation sexuelle. Les résultats de cette recherche ont confirmé l'effet significatif des variables sévérité de la menace et efficacité de la réponse sur l'intention des jeunes d'adopter un comportement approprié

(intention de porter le condom lors de relations sexuelles). Par contre, les résultats révèlent que les obstacles sociaux ne seraient pas des précurseurs significatifs de l'intention d'utiliser un condom.

En résumé, la plupart des chercheurs ont souligné l'impact important de la perception de la vulnérabilité face à la menace sur l'intention comportementale. Toutefois, Beck et Lund (1981) ainsi que Van der Velde et Van der Plicht (1991) ont obtenu des résultats qui ne supportaient pas cette relation. Quant à la perception de la sévérité de la menace, les résultats de trois études (Runge, Prentice-Dunn et Scogin, 1993; Van der Velde et Van der Plicht, 1991; Wurtele et Maddux, 1987) révèlent qu'elle n'a pas un effet significatif sur l'intention. Pareillement, l'étude de Wurtele et Maddux (1987) a démontré que la perception de la sévérité de la menace n'a aucun effet sur l'adoption d'un nouveau comportement. Toutefois, Stainback et Rogers (1983) ainsi que Beck et Lund (1981) ont souligné que la sévérité affectent de façon significative l'intention comportementale. Bref, il appert que les avis sont partagés quant à l'impact des deux variables en jeu lors du processus d'évaluation de la menace (c.-à-d. perception de la vulnérabilité et de la sévérité face à la menace) sur l'intention comportementale ou sur le comportement comme tel.

En ce qui a trait au processus d'évaluation de l'adaptation possible face à la menace, les résultats des recherches semblent, de façon générale, convergés. En effet, la plupart des chercheurs (Fruin, Pratt et Owen, 1991;

Rippetoe et Rogers, 1987; Runge, Prentice-Dunn et Scogin, 1993; Stanley et Maddux, 1987; Van der Velde et Van der Plicht, 1991; Wurtele, 1988) sauf Stainback et Rogers (1983) ainsi que Wurtele et Maddux (1987) s'entendent pour dire que la perception de l'efficacité de la réponse influence l'intention comportementale. Pour leur part, les études de Rippetoe et Rogers (1987) et Fruin, Pratt et Owen (1991) ont démontré que la perception de l'efficacité de la réponse avait respectivement un effet significatif sur le fatalisme et la fidélité religieuse ainsi que sur le fatalisme et le désespoir. Par ailleurs, la majorité des chercheurs souscrivent à l'idée d'une relation significative entre l'efficacité personnelle perçue et l'intention (Fruin, Pratt et Owen, 1991; Rippetoe et Rogers, 1987; Stanley et Maddux, 1986; Van der Delde et Van der Plicht, 1991; Wurtele et Maddux, 1987). À cet égard, Rippetoe et Rogers (1987) ont rapporté que l'efficacité personnelle perçue augmente l'adoption de comportements appropriés et diminue l'adoption de comportements inappropriés. Finalement, Pratt et Owen (1991) n'ont trouvé aucune relation significative entre la perception des obstacles attendus, troisième variable du processus d'évaluation de l'adaptation face à une menace, sur différentes variables dépendantes (intention, évitement, pensée magique, etc.).

En résumé, la revue de la littérature a permis d'observer que la TMP peut s'appliquer à un bon nombre de situations et de populations. Plusieurs chercheurs l'ont utilisé et bien que les résultats diffèrent d'une recherche à l'autre, la pertinence de l'utilisation de cette théorie n'est plus à faire.

Hypothèses

Les recherches qui ont utilisé la TMP tendent généralement à reconnaître l'importance du processus d'évaluation de la menace ainsi que le processus d'évaluation de l'adaptation comme précurseurs de l'intention comportementale (p. ex., Maddux, Norton, & Stoltenberg, 1986; Wurtele & Maddux, 1987). Toutefois, l'utilisation de l'ensemble des variables du modèle aurait comme inconvénient de complexifier considérablement le devis de la recherche (p. ex. en obligeant le chercheur à produire des messages persuasifs beaucoup trop longs). Pour cette raison, seules les variables jouant un rôle dans le processus d'évaluation de l'adaptation ont été retenues.

Quant aux variables dépendantes, la présente recherche n'utilise que l'intention comportementale comme indicateur des comportements d'adaptation appropriés; elle constitue la mesure la plus répandue dans la littérature et la mesure du comportement réel en planche à neige aurait été beaucoup trop compliqué à prendre. Enfin, les indicateurs des comportements d'adaptation inappropriés se limitent aux mesures d'évitement, de la pensée magique ainsi que du désespoir-fatalisme.

Dans cette optique, la présente recherche veut vérifier si l'information véhiculée au sujet de l'efficacité de la réponse (efficacité de certains comportements sécuritaires en planche à neige pour réduire les risques de blessures), de l'efficacité personnelle perçue (habileté à adopter ces

comportements sécuritaires) et de la perception des obstacles attendus (perception des obstacles associée à l'adoption de ces comportements) influencera la sélection d'une stratégie d'adaptation appropriée ou non appropriée.

De façon plus spécifique, il est prédit qu'un message persuasif élaboré de façon à augmenter la perception des jeunes à l'effet (a) que l'adoption de comportements sécuritaires s'avère un moyen efficace pour réduire les blessures en planche à neige, (b) qu'ils possèdent les habiletés nécessaires pour adopter ces comportements et (c) que les obstacles attendus seront minimales, favorisera l'adoption de stratégies d'adaptation appropriées (l'intention d'adopter des comportements sécuritaires en planche à neige). De façon complémentaire, il est prédit qu'un message persuasif élaboré de façon à augmenter la perception des jeunes à l'effet (a) que l'adoption de comportements sécuritaires ne s'avère pas un moyen efficace pour réduire les blessures en planche à neige, (b) qu'ils ne possèdent pas les habiletés nécessaires pour adopter ces comportements et (c) que les obstacles attendus seront grands, favorisera l'adoption de stratégies d'adaptation ou de réactions non appropriées telles le désespoir-fatalisme, l'évitement et la pensée magique.

Méthode

Ce chapitre se rapporte à l'ensemble des étapes méthodologiques mises en oeuvre lors de la présente étude. Dans l'ordre y seront présentés les sujets de l'étude, le devis de recherche, la procédure de cueillette de données, ainsi que les instruments de mesure.

Sujets

Par l'entremise de la Régie de la sécurité dans les sports au Québec nous avons contacté, par téléphone, les responsables de stations de ski québécoises (Le Relais, Mont-Gabriel, St-Bruno, St-Castin, Ste-Anne, Stoneham, St-Sauveur, Sutton et Vallée du Parc) pour les informer des objectifs de notre recherche, de leurs implications dans l'étude (c.-à-d. fournir un lieu propice à la passation des questionnaires), ainsi que des avantages reliés à leur participation (remise d'un rapport à la fin de l'étude). Suite à cette conversation, tous les responsables ont accepté de collaborer avec nous.

Au total, 758 jeunes ont accepté de participer à l'étude. Toutefois, 50 sujets avaient omis de compléter une échelle ou plus, ou avaient répondu à trop peu de questions dans l'ensemble (c.-à-d. moins de 90 %). Parmi les 708

475 de sexe masculin. Enfin, ils étaient âgés entre 12 et 20 ans ($M = 15.36 \pm 1.91$) (voir les données descriptives aux tableaux 1 et 2).

Tableau 1
Répartition des 708 participants selon leurs
caractéristiques socio-démographiques

Variables	<i>n</i>	%	
Âge ^a	12-13 ans	158	24.3
	14-15 ans	264	40.7
	16-17 ans	162	25.0
	18-20 ans	65	10.0
Sexe ^a	féminin	228	32.4
	masculin	475	67.6

^a Des données manquantes ont été observées pour l'âge ($n=59$) et le sexe ($n=5$)

Sachant que le Conseil canadien du ski (1997) établit à 156 510 le nombre de jeunes québécois âgés entre 12 et 20 pratiquant la planche à neige, nous pouvons estimer à ± 1 le degré de précision de nos mesures sur une échelle en 5 points, et ce avec un seuil de confiance de 95 %.

Tableau 2
Répartition des participants selon les stations de ski

Stations de ski	<i>n</i>	%
Le Relais	109	15.4
St-Bruno	139	19.6
Vallée du Parc	145	20.5
Stoneham	108	15.3
St-Sauveur	45	6.3
Mont-Gabriel	31	4.4
Sutton	7	1.0
Ste-Anne	68	9.6
St-Castin	56	7.9

Ces jeunes ont répondu à un questionnaire visant à recueillir leurs opinions et comportements à l'égard de la pratique de la planche à neige (voir tableau 3). Les données descriptives révèlent qu'en moyenne, les jeunes de l'échantillon font de la planche à neige depuis 2.48 ± 1.47 ans et qu'ils s'y sont initiés vers l'âge de 12.88 ± 2.01 ans. Par les années passées, ils en ont fait en moyenne 34.27 ± 35.73 fois par an, tandis que pour la saison 1995-1996 (celle correspondant à la phase de cueillette de données), cette moyenne s'établit à 29.58 ± 26.88 fois. De plus, pour la saison 95-96, les jeunes ont fait en moyenne des sorties de 6.63 ± 2.63 heures et ont effectué

Tableau 3
Données descriptives sur les pratiques de planche à neige des sujets

Items	<i>M</i>	<i>ÉT</i>
Âge à leur début en planche à neige	12.88	2.01
Nombre d'années de pratique de la planche à neige	2.48	1.47
Nombre moyen de sorties par saison depuis lors début (sauf 1995-96)	34.27	35.73
Total des sorties en 1995-96	29.58	26.88
Nombre moyen d'heures par sortie	6.63	2.63
Nombre moyen de descentes par sortie	20.13	11.21

en moyenne 20.31 ± 11.21 descentes lors de cette période. Respectivement 96 % et 93 % des répondants savaient reconnaître le sigle représentant les pistes faciles, de même que la couleur noire comme celle qui représente les pistes plus difficiles. Finalement, 30.5 % des sujets de l'échantillon avaient déjà subi une blessure en planche à neige les ayant obligé à arrêter la pratique de ce sport pendant au moins une semaine.

Devis de recherche

Pour réaliser cette étude, nous avons eu recours à un devis factoriel $2 \times 2 \times 2$, les trois variables indépendantes manipulées étant : l'efficacité du comportement recommandé à réduire les risques de blessures en planche à

neige (p. ex. l'adoption de comportements sécuritaires en planche à neige), l'efficacité personnelle perçue (p. ex. la croyance que l'individu possède les capacités nécessaires pour adopter des comportements sécuritaires en planche à neige) et les obstacles attendus (p. ex. le jugement des pairs). Les participants ont donc reçu aléatoirement l'un des huit scénarios élaborés à partir de la combinaison des niveaux élevé et faible de chacune de ces trois variables indépendantes. Les huit groupes quasi-expérimentaux ainsi constitués comprenaient respectivement 77, 74, 83, 76, 81, 82, 84 et 85 sujets. Enfin, un groupe contrôle composé de 66 sujets a également été formé. Le nombre inégal de sujets entre les groupes est dû au fait que l'ordre de passation des scénarios différait d'une station de ski à l'autre de façon à s'assurer de contrôler l'effet d'ordre.

Les résultats de plusieurs analyses des variance univariées indiquent qu'il n'existe aucune différence significative ($p > .05$) entre tous ces groupes par rapport aux endroits où ils pratiquent la planche à neige (voir le tableau 4), à l'importance qu'ils accordent aux facteurs pouvant expliquer les blessures en planche à neige (voir le tableau 5), à leurs perceptions quant au danger d'adopter certains comportements en planche à neige (voir le tableau 6), ainsi qu'aux comportements dangereux qu'ils adoptent (voir le tableau 7).

Procédure de cueillette des données

Les expérimentateurs devaient recruter les jeunes sur une base volontaire aux bas des pistes, près des remontées mécaniques ou à l'intérieur

Tableau 4

Moyennes et écarts-types des endroits où les jeunes pratiquent la planche à neige en fonction des groupes

Items		Groupes quasi-expérimentaux (E _i) et contrôle (C)									
		E ₁	E ₂	E ₃	E ₄	E ₅	E ₆	E ₇	E ₈	C	Total
a) Sur des pistes faciles	<i>M</i>	2.94	2.85	3.04	3.09	2.78	3.05	2.87	3.06	3.09	2.97
	<i>ÉT</i>	0.82	0.90	0.82	0.73	0.91	0.75	0.80	0.79	0.82	0.82
b) Sur des pistes difficiles	<i>M</i>	2.78	2.64	2.65	2.72	2.86	2.67	2.71	2.74	2.83	2.73
	<i>ÉT</i>	0.88	0.77	0.86	0.76	0.75	0.82	0.83	0.83	0.69	0.80
c) Sur des pistes très difficiles	<i>M</i>	2.44	2.43	2.58	2.70	2.70	2.60	2.42	2.46	2.85	2.57
	<i>ÉT</i>	0.90	0.92	0.93	0.86	0.89	0.87	0.97	0.89	0.90	0.91
d) Sur des pistes extrêmement difficiles	<i>M</i>	1.92	1.89	2.06	2.11	2.06	2.20	1.94	1.84	2.24	2.02
	<i>ÉT</i>	0.90	0.92	1.00	0.96	1.08	0.97	0.91	0.88	1.08	0.97
e) Dans une demi-lune	<i>M</i>	2.48	2.55	2.55	2.45	2.54	2.67	2.58	2.42	2.77	2.56
	<i>ÉT</i>	1.12	1.18	1.19	1.11	1.29	1.17	1.19	1.17	1.02	1.16
f) Dans un parc à neige	<i>M</i>	2.88	2.92	2.86	1.84	2.88	2.87	3.02	2.80	3.21	2.91
	<i>ÉT</i>	1.14	1.18	1.13	1.07	1.22	1.15	1.14	1.13	0.92	1.13

Tableau 5
Moyennes et écarts-types de l'importance accordée par les jeunes aux facteurs pouvant expliquer les blessures en planche à neige

Items	Groupes quasi-expérimentaux (E _i) et contrôle (C)										Total
		E ₁	E ₂	E ₃	E ₄	E ₅	E ₆	E ₇	E ₈	C	
a) la vitesse trop grande atteinte par le planchiste	<i>M</i>	2.27	2.20	2.25	2.39	2.47	2.35	2.42	2.42	2.59	2.37
	<i>ÉT</i>	0.72	0.86	0.75	0.73	0.82	0.82	0.82	0.75	0.80	0.79
b) le manque d'expérience du planchiste	<i>M</i>	3.04	2.95	3.08	3.24	3.06	3.16	3.12	3.18	3.14	3.11
	<i>ÉT</i>	0.79	0.95	0.86	0.85	0.86	0.92	0.78	0.79	0.78	0.84
c) la présence de bosses sur la piste	<i>M</i>	3.29	2.18	2.20	2.24	2.17	2.15	2.24	2.32	2.39	2.24
	<i>ÉT</i>	0.81	0.85	0.79	0.88	0.80	0.85	0.82	0.80	0.94	0.83
d) des conditions de descente difficiles (glace, gros sel, etc.)	<i>M</i>	3.03	2.95	2.92	2.91	2.83	2.65	3.02	2.86	2.70	2.87
	<i>ÉT</i>	0.81	0.79	0.77	0.80	0.83	0.96	0.81	0.74	0.98	0.84
e) un mauvais entretien des pistes (roches, plaques de terre, etc.)	<i>M</i>	2.79	2.65	2.83	2.78	2.69	2.62	2.75	2.62	2.52	2.70
	<i>ÉT</i>	0.89	0.93	0.89	0.95	0.88	0.94	0.97	0.90	0.95	0.92
f) une mauvaise condition physique du planchiste	<i>M</i>	2.45	2.49	2.54	2.62	2.58	2.67	2.43	2.34	2.42	2.51
	<i>ÉT</i>	0.87	0.90	0.85	0.92	0.91	0.92	0.88	0.89	0.88	0.89
g) la fatigue ressentie par le planchiste	<i>M</i>	2.51	2.59	2.66	2.55	2.36	2.65	2.39	2.54	2.52	2.53
	<i>ÉT</i>	0.80	0.94	0.89	0.90	0.97	0.87	0.88	0.88	0.85	0.89
h) le manque d'habileté du planchiste	<i>M</i>	2.88	2.89	2.92	2.87	2.98	2.91	2.99	3.01	2.97	2.94
	<i>ÉT</i>	0.76	0.88	0.78	0.91	0.88	0.91	0.77	0.68	0.63	0.80
i) le choix d'une piste trop difficile	<i>M</i>	2.79	2.58	2.51	2.55	2.58	2.44	2.62	2.76	2.64	2.61
	<i>ÉT</i>	0.92	0.94	0.86	1.00	1.06	0.92	0.86	0.90	0.83	0.93
j) les sauts	<i>M</i>	2.94	2.81	2.93	2.91	3.03	2.85	2.90	2.93	3.00	2.92
	<i>ÉT</i>	0.95	1.02	0.97	0.94	1.01	1.08	1.04	0.94	0.86	0.98
k) les descentes hors piste (dans le bois par exemple)	<i>M</i>	2.40	2.31	2.59	2.37	2.49	2.57	2.45	2.38	2.48	2.45
	<i>ÉT</i>	0.89	0.95	0.98	1.00	1.04	1.11	1.05	0.93	1.01	1.00
l) les virages talons (le dos fait face au bas de la pente)	<i>M</i>	1.52	1.77	1.73	1.51	1.70	1.51	1.73	1.66	1.73	1.65
	<i>ÉT</i>	0.66	0.94	0.80	0.68	0.91	0.71	0.84	0.68	0.81	0.79
m) les glissades sur une rampe	<i>M</i>	2.42	2.39	2.25	2.45	2.38	2.35	2.43	2.39	2.45	2.39
	<i>ÉT</i>	0.82	1.00	0.85	0.96	1.02	1.00	1.04	0.89	0.91	0.94

Tableau 6
Moyennes et écarts-types des perceptions des jeunes quant au danger d'adopter
certains comportements en planche à neige

Items	Groupes quasi-expérimentaux (E _i) et contrôle (C)										Total
		E ₁	E ₂	E ₃	E ₄	E ₅	E ₆	E ₇	E ₈	C	
a) Faire de la planche en dehors des pistes	<i>M</i> <i>ET</i>	2.14 0.68	2.11 0.56	2.05 0.75	2.12 0.65	2.04 0.77	2.13 0.89	2.17 0.64	2.26 0.69	2.09 0.65	2.12 0.70
b) Faire de la planche dans des pistes fermées	<i>M</i> <i>ET</i>	2.26 0.80	2.09 0.91	2.28 0.91	2.20 0.92	2.09 0.91	2.27 0.97	2.20 0.92	2.31 0.87	1.97 0.74	2.19 0.89
c) Faire une course pour arriver en bas le premier	<i>M</i> <i>ET</i>	1.99 0.73	2.00 0.86	2.05 0.85	2.18 0.80	2.14 0.95	1.98 0.90	1.92 0.76	2.12 0.78	1.95 0.69	2.03 0.82
d) Passer tout près de skieurs ou planchistes arrêtés	<i>M</i> <i>ET</i>	2.18 0.84	2.39 0.87	2.11 0.91	2.36 0.92	2.42 0.95	2.24 0.91	2.31 0.82	2.31 0.98	2.44 0.83	2.30 0.90
e) Faire des sauts et des acrobaties n'importe où	<i>M</i> <i>ET</i>	2.17 0.78	2.08 0.72	2.05 0.76	2.17 0.82	2.23 0.95	2.21 0.97	2.23 0.86	2.33 0.92	2.29 0.91	2.19 0.86
f) Arrêter dans un endroit où on nuit aux autres skieurs ou planchistes	<i>M</i> <i>ET</i>	2.53 0.84	2.64 0.93	2.59 0.84	2.66 0.92	2.58 1.00	2.61 1.12	2.63 0.88	2.58 0.89	2.56 0.81	2.60 0.90
g) Ne pas ralentir au moment où la piste en croise une autre	<i>M</i> <i>ET</i>	2.23 0.84	2.31 0.91	2.20 0.78	2.30 0.78	2.28 0.87	2.26 0.89	2.21 0.81	2.28 0.91	2.47 0.90	2.28 0.85
h) Faire de la planche très rapidement dans une piste achalandée	<i>M</i> <i>ET</i>	2.74 0.75	2.78 0.76	2.55 0.83	2.61 0.85	2.63 0.87	2.48 0.95	2.65 0.74	2.60 0.86	2.59 0.84	2.62 0.83
i) Faire de la planche dans une piste trop difficile pour ces capacités	<i>M</i> <i>ET</i>	2.70 0.78	2.53 0.88	2.61 0.84	2.63 0.89	2.57 1.04	2.48 1.01	2.67 0.88	2.58 0.82	2.39 0.94	2.58 0.90
j) Se retourner en arrière en descendant une piste	<i>M</i> <i>ET</i>	2.06 0.75	2.07 0.80	1.89 0.83	2.12 0.89	2.06 0.90	2.01 0.94	2.18 0.91	1.95 0.87	1.74 0.81	2.01 0.86
k) Passer près d'obstacles (rampe, clôture,...)	<i>M</i> <i>ET</i>	2.13 0.77	1.99 0.77	2.12 0.89	2.18 0.81	2.11 0.76	1.96 0.81	2.12 0.91	2.04 0.78	2.03 0.80	2.08 0.81

Tableau 7
Moyennes et écarts-types des comportements dangereux adoptés par les jeunes

Items	Groupes quasi-expérimentaux (E _i) et contrôle (C)										Total
		E ₁	E ₂	E ₃	E ₄	E ₅	E ₆	E ₇	E ₈	C	
a) Faire de la planche en dehors des pistes	<i>M</i> <i>ET</i>	2.52 0.88	2.61 0.90	2.70 0.93	2.61 0.90	2.56 0.95	2.65 1.00	2.71 0.86	2.72 0.84	2.42 0.93	2.62 0.91
b) Faire de la planche dans des pistes fermées	<i>M</i> <i>ET</i>	3.10 0.84	3.12 0.91	3.11 0.92	3.13 0.96	3.09 0.95	3.00 0.98	3.27 0.78	3.26 0.82	2.88 1.02	3.11 0.91
c) Faire une course pour arriver en bas le premier	<i>M</i> <i>ET</i>	2.81 1.00	2.91 0.97	2.93 0.95	2.82 0.86	2.80 1.08	2.79 0.98	2.94 0.78	2.94 0.94	2.58 1.05	2.84 0.96
d) Passer tout près de skieurs ou planchistes arrêtés	<i>M</i> <i>ET</i>	2.77 0.90	2.92 0.99	2.80 0.98	2.61 0.88	2.80 1.07	2.72 1.01	2.93 0.92	2.87 0.88	2.72 0.99	2.80 0.96
e) Faire des sauts et des acrobaties n'importe où	<i>M</i> <i>ET</i>	2.18 1.02	2.41 1.15	2.22 1.10	2.37 1.07	2.22 1.14	2.29 1.17	2.20 1.14	2.49 1.08	2.08 0.97	2.28 1.10
f) Arrêter dans un endroit où on nuit aux autres skieurs ou planchistes	<i>M</i> <i>ET</i>	3.05 0.89	3.19 0.87	3.08 0.94	3.08 0.76	3.09 0.90	3.10 0.96	3.11 0.76	3.19 0.73	3.02 0.81	3.10 0.85
g) Ne pas ralentir au moment où la piste en croise une autre	<i>M</i> <i>ET</i>	2.49 1.00	2.65 1.03	2.45 0.97	2.58 0.90	2.63 0.98	2.77 1.01	2.49 0.95	2.82 0.86	2.39 1.02	2.59 0.97
h) Faire de la planche très rapidement dans une piste achalandée	<i>M</i> <i>ET</i>	2.65 1.02	2.89 0.99	2.49 1.00	2.66 0.97	2.73 1.07	2.63 1.06	2.79 0.89	2.76 0.88	2.52 0.95	2.68 0.99
i) Faire de la planche dans une piste trop difficile pour ces capacités	<i>M</i> <i>ET</i>	3.00 0.86	2.96 0.94	2.94 1.09	2.89 1.09	2.91 1.10	3.05 1.06	3.13 0.83	3.27 0.89	3.02 1.05	3.02 0.99
j) Se retourner en arrière en descendant une piste	<i>M</i> <i>ET</i>	2.64 0.87	2.76 0.98	2.49 1.02	2.58 0.94	2.56 1.00	2.56 0.96	2.81 0.94	2.67 0.81	2.55 1.06	2.62 0.95
k) Passer près d'obstacles (rampe, clôture,...)	<i>M</i> <i>ET</i>	2.48 0.90	2.68 1.04	2.41 1.12	2.62 0.97	2.53 1.07	2.43 1.03	2.39 0.97	2.51 0.95	2.29 0.99	2.48 1.01

du chalet des stations. Les sujets étaient choisis de façon aléatoire, c'est-à-dire que parmi les jeunes qui terminaient une descente, un sur deux était sollicité pour participer à l'étude. Les sujets ont répondu au questionnaire dans un endroit calme, mis à notre disposition par les responsables des centres de ski. L'ordre de passation des scénarios variait d'une station à l'autre. Par exemple à St-Bruno et Stoneham les scénarios ont été passés en respectant les ordres suivants : scénarios 5, 8, 1, 4, 7, 2, 3, 6 et scénarios 8, 7, 4, 1, 3, 6, 2, 5 respectivement.

Par ailleurs, le temps pris pour répondre au questionnaire a servi d'indicateur pour détecter les sujets n'y ayant pas répondu avec sérieux. En effet, les réponses des sujets ayant pris moins de 15 minutes pour compléter le questionnaire ont été examinées plus à fond puisqu'il s'avérait pratiquement impossible d'y répondre en moins de 15 minutes.

Lorsque les jeunes avaient terminé de répondre au questionnaire, l'expérimentateur leur demandait de ne pas parler de l'étude aux autres planchistes afin d'éviter de biaiser les résultats des autres répondants éventuels. De plus, étant donné que les scénarios rapportaient des faits qui ne sont aucunement prouvés scientifiquement, les jeunes devaient lire un texte de désensibilisation (voir annexe I). Les jeunes étaient également invités à poser des questions s'ils demeuraient dans le doute.

Instruments de mesure

Les participants ont reçu un questionnaire composé de trois sections (voir l'exemplaire en annexe II). La section 1 a permis de recueillir des informations d'ordre socio-démographique telles que l'âge et le sexe, ainsi que des informations factuelles reliées à la pratique de la planche à neige des sujets.

La deuxième section comprenait l'un des huit scénarios élaborés à partir des niveaux des trois variables indépendantes de la TMP retenues dans la présente étude ($2 \times 2 \times 2$). Ces scénarios qui présentaient un nombre égal d'arguments persuasifs ont été construits en s'inspirant de ceux développés par Fruin, Pratt et Owen (1991) dans leur étude sur les liens entre les variables de la TMP et la pratique de l'activité physique chez les adolescents. En ce qui a trait au groupe contrôle, cette section était inexistante.

Les textes élaborés pour souligner l'efficacité élevée ou faible du comportement recommandé (adoption de comportements sécuritaires) pouvait, par exemple, prendre les formes suivantes : (a) une étude récente tend à démontrer que les blessures subies en planche à neige peuvent être considérablement diminuées par l'adoption d'un comportement prudent et (b) les jeunes ne croient pas que faire de la planche à neige de manière prudente soit une façon efficace d'éviter les blessures.

Quant aux textes élaborés de façon à faire augmenter ou diminuer la perception d'efficacité personnelle des sujets, des types de contenus suivants ont été retenus : (a) plusieurs adolescents se disent capables d'adopter un comportement prudent en planche et croient qu'une telle pratique diminue considérablement le nombre et la sévérité des blessures et (b) pour la majorité des jeunes cesser de faire de la vitesse en planche est quelque chose d'indispensable.

Finalement, les textes portant sur les obstacles attendus décrivaient la présence ou l'absence de conséquences négatives associées à l'adoption de comportements sécuritaires en planche à neige : par exemple (a) 73 % des jeunes estiment que les sensations seraient moins fortes et qu'ils n'auraient pas l'impression de se surpasser s'ils pratiquaient la planche à neige de façon sécuritaire et (b) 84 % des jeunes estiment avoir autant de satisfaction (sinon plus) à faire de la planche avec prudence que lorsqu'ils prennent des risques importants.

La troisième partie du questionnaire était composée d'une série de questions (adaptées de Fruin, Pratt, & Owen, 1991 et de Rippetoe & Rogers, 1987) auxquelles les jeunes devaient répondre après avoir été exposés à l'un des huit scénarios (ou à aucun d'entre eux dans le cas du groupe contrôle) (voir annexe II). En fait, les sujets devaient indiquer leur degré d'accord ou de

désaccord avec chacun de ces énoncés sur une échelle en 4 points allant de 1 (fortement en accord) à 4 (fortement en désaccord).

Un premier groupe de questions concernait les perceptions des jeunes quant à l'efficacité du comportement recommandé, à leur efficacité personnelle à adopter ce comportement de même qu'aux obstacles associés à l'adoption de ce comportement. L'analyse de ces réponses devrait permettre de vérifier l'efficacité des scénarios à modifier ces trois perceptions chez les jeunes («manipulation check»). Quatre items ont servi à la mesurer l'efficacité de la réponse (p. ex. «En gardant le contrôle de sa planche à neige, on réduit les risques de blessures»), deux pour mesurer l'efficacité personnelle perçue (p. ex. «Je sais que je peux réussir à garder toujours le contrôle de ma planche à neige») et quatre pour mesurer les obstacles attendus (p. ex. «Si je dois toujours garder le contrôle de ma planche à neige, j'aurai moins de plaisirs, moins de défis et moins de sensations fortes»).

Un deuxième groupe de questions a été utilisé pour mesurer les stratégies d'adaptation privilégiées par les jeunes. L'une d'entre elles constitue une réponse d'adaptation appropriée (c.-à-d. l'intention), tandis que les trois autres représentent, pour leur part, des réponses d'adaptation non appropriées (c.-à-d. l'évitement, la pensée magique et le désespoir-fatalisme). Quatre, trois, deux et quatre items ont été utilisés pour mesurer respectivement l'intention comportementale (p. ex. «J'ai l'intention d'être très prudent en faisant de la

planche à neige à l'avenir»), l'évitement (p. ex. «J'évite de penser à la possibilité de me blesser en planche à neige»), la pensée magique (p. ex. «Je rêve au jour où il n'y aura plus de blessures en planche à neige») ainsi que les attitudes de désespoir-fatalisme (p. ex. «Il existe tellement de façon de se blesser en planche à neige qu'il faut accepter le fait que cela peut m'arriver»).

Le degré de fidélité des sous-échelles a été vérifié à l'aide du coefficient de consistance interne de Cronbach. Les résultats indiquent que les mesures d'intention comportementale ($\alpha = .71$ avec 4 items), d'efficacité du comportement à contrer la menace ($\alpha = .66$ avec 5 items), d'obstacles attendus ($\alpha = .62$ avec 4 items), d'évitement ($\alpha = .60$ avec 3 items) et de désespoir-fatalisme ($\alpha = .56$ avec 4 items) présentent une fidélité satisfaisante étant donné le petit nombre d'items composant ces sous-échelles. Enfin, puisque les construits d'efficacité personnelle perçue et de pensée magique ne sont composés que de deux construits chacun, il s'avère plus judicieux de rapporter les coefficients de corrélations pour chacune des paires d'items que le coefficient de Cronbach. Les résultats révèlent des corrélations faibles à .18 (efficacité personnelle perçue) et .31 (pensée magique). Ces construits doivent donc être interprétés avec prudence.

Résultats

Cette section du mémoire porte sur l'analyse des résultats et comporte deux parties. La première consiste en la présentation de données statistiques descriptives pour l'ensemble des variables de l'étude. Pour sa part, la deuxième partie rend compte des opérations statistiques liées à la vérification de l'hypothèse de recherche.

Données descriptives

Les résultats présentés dans la dernière colonne du tableau 5 indiquent que les sujets croient que le manque d'expérience du planchiste ($M=3.11$), son manque d'habiletés ($M=2.94$), les sauts qu'il effectue ($M=2.92$) et les conditions de descentes difficiles ($M= 2.87$) représentent les facteurs les plus importants pouvant expliquer les blessures observées en planche à neige.

En ce qui a trait au degré de danger associé aux comportements en planche à neige, les résultats de la dernière colonne du tableau 6 révèlent que de façon générale les sujets trouvent qu'ils sont un peu dangereux avec des moyennes d'items variant entre 2.01 et 2.62. Les comportements qu'ils perçoivent comme étant les plus dangereux sont : (a) faire de la planche très rapidement dans une piste achalandée ($M=2.62$), (b) arrêter dans un endroit où on nuit aux autres skieurs ou planchistes ($M=2.60$), et (c) faire de la planche dans une piste trop difficile pour ses capacités ($M=2.58$).

Quant à leurs comportements réels, la dernière colonne du tableau 7 indiquent que les sujets rapportent qu'ils sont portés à faire de la planche dans des pistes fermées ($M=3.11$), à arrêter dans un endroit où ils nuisent aux autres skieurs ou planchistes ($M=3.10$) et à faire de la planche dans des pistes trop difficiles pour leurs capacités ($M=3.02$).

Par ailleurs, les données rapportées au tableau 8 concernent les variables dépendantes de l'étude. Les résultats montrent qu'après l'intervention (c.-à-d. lecture des scénarios) les sujets ont une intention moyenne ($M=2.48$) d'adopter des comportements sécuritaires en planche à neige. En ce qui concerne les modes d'adaptation non appropriés, les résultats suggèrent que l'évitement ($M=3.05$) suivi de la pensée magique ($M=2.61$) et de la composante désespoir-fatalisme ($M=2.21$) représentent des facteurs non négligeables qui pouvant inciter les jeunes à adopter des comportements peu sécuritaires en planche à neige.

Toujours en examinant le tableau 8, on peut remarquer que deux des comportements non appropriés (désespoir-fatalisme et évitement) corrèlent de façon significative et négative avec l'intention d'adopter des comportement sécuritaires en planche à neige. D'autre part, il est surprenant de constater que la corrélation entre la pensée magique et l'intention soit positive et significative à .19. De plus, les résultats indiquent que la pensée magique ne présente aucune corrélation positive et significative avec les autres modes d'adaptation non appropriés.

Tableau 8
Corrélations entre les variables dépendantes

Variables dépendantes	$M \pm \text{ÉT}$	I	D/F	E	PM
Intention (I)	2.48 ± 0.75	1.00			
Désespoir/ Fatalisme (D/F)	2.21 ± 0.67	-.18***	1.00		
Évitement (E)	3.05 ± 0.71	-.12*	.21***	1.00	
Pensée magique (PM)	2.61 ± 0.92	.19***	.06	.10*	1.00

*** $p < .0001$; ** $p < .001$; * $p < .05$

Vérification de l'hypothèse de recherche

Vérification de l'efficacité des manipulations expérimentales

La vérification de l'efficacité de la manipulation des trois variables indépendantes de l'étude révèle que la perception des jeunes des groupes expérimentaux en regard de l'efficacité des comportements sécuritaires pour diminuer le risque de blessures en planche à neige ne varie pas en fonction du message véhiculé (efficacité de la réponse élevée ou faible) : $F(1, 640) = 0.02, ns$. De plus, la perception des jeunes quant à leurs habiletés à adopter des comportements sécuritaires n'est pas influencée par le fait qu'ils lisent un scénario où l'efficacité personnelle perçue est élevée ou faible : $F(1, 640) = 2.08, p=.15$. Finalement, que les sujets soient exposés à

un scénario qui décrit des conséquences très négatives ou bien légèrement négatives, n'influence pas de façon significative leur perception des obstacles attendus : $F(1, 640) = 2.23, p = .14$.

Analyses de variance multivariées et univariées

Une première analyse de variance multivariée démontre que seule l'efficacité personnelle perçue a un effet significatif sur les quatre réponses d'adaptation prises globalement : $F(7, 634) = 2.92, p < .05$ (voir la partie supérieure du tableau 9). Lorsque les réponses d'adaptation sont analysées séparément (approprié et non approprié), les résultats de la deuxième analyse de variance multivariée indiquent que les obstacles attendus constitue la seule variable indépendante qui influence significativement la réponse d'adaptation appropriée (l'intention comportementale) : $F(7, 634) = 3.60, p < .05$. En ce qui concerne les réponses d'adaptation non appropriées, les résultats de la troisième analyse multivariée montrent deux effets significatifs : les obstacles attendus [$F(7, 634) = 2.50, p < .05$] et l'efficacité personnelle perçue [$F(7, 634) = 3.85, p < .001$].

Puisque les tests multivariés se sont avérés significatifs, des analyses univariées ont été effectuées (voir la partie inférieure du tableau 9). Les résultats montrent que chacune des quatre variables dépendantes est influencée de manière significative par au moins une des variables indépendantes. Plus précisément, les résultats démontrent que l'efficacité personnelle perçue a un impact significatif sur les variables désespoir-fatalisme

[$F(7, 634) = 4.58, p < .05$] et pensée magique [$F(7, 634) = 5.72, p < .05$]. Quant à la variable obstacles attendus, elle influence significativement l'intention comportementale [$F(7, 634) = 3.60, p < .05$] et le comportement d'évitement [$F(7, 634) = 3.70, p < .05$]. Finalement, l'efficacité du comportement recommandé n'influence aucune des variables dépendantes.

Tableau 9
Valeurs F résultant des différentes analyses de variance

Type d'analyses	Variables dépendantes	Variables indépendantes		
		Efficacité personnelle perçue	Efficacité de la réponse	Obstacles attendus
Multivariée	Une appropriée et trois non appropriées	2.92*	<i>ns</i>	<i>ns</i>
	Une appropriée	<i>ns</i>	<i>ns</i>	3.60*
	Trois non appropriées	3.85**	<i>ns</i>	2.50*
Univariée	Intention	<i>ns</i>	<i>ns</i>	3.60*
	Désespoir-Fatalisme	4.58*	<i>ns</i>	<i>ns</i>
	Évitement	<i>ns</i>	<i>ns</i>	3.70*
	Pensée magique	5.72*	<i>ns</i>	<i>ns</i>

** $p < .001$; * $p < .05$

La comparaison des moyennes présentées au tableau 10 permet de préciser davantage les résultats des analyses de variance présentés au tableau 9. On peut y voir que les sujets qui recevaient un message renforçant peu la perception de leur habileté à adopter un comportement sécuritaire rapportaient des croyances de désespoir et de fatalisme plus fortes que ceux qui recevaient un message renforçant beaucoup cette même habileté. Le même phénomène est observé en ce qui concerne la tendance à recourir aux pensées magiques.

Finalement, les résultats du tableau 10 montrent que les sujets qui recevaient un message renforçant peu leur perception des conséquences négatives associées à une pratique sécuritaire en planche à neige rapportaient avoir plus l'intention de faire de la planche à neige de façon sécuritaire que ceux qui recevaient un message qui renforçait beaucoup cette perception. Le phénomène inverse est observé en ce qui a trait à la tendance à recourir à des stratégies d'évitement.

Comparaison des groupes quasi-expérimentaux et du groupe contrôle

Tel que recommandé par Kirk (1995), le test de Dunnett (1955) a été utilisé pour comparer le groupe contrôle à chacun des groupes quasi-expérimentaux pour chacune des variables dépendantes. Contrairement à nos attentes, les résultats obtenus indiquent aucune différence significative entre le groupe contrôle et les groupes quasi-expérimentaux.

Tableau 10
Moyennes à chacune des variables dépendantes en fonction des
niveaux des trois variables indépendantes^a

Variables dépendantes	Efficacité personnelle perçue		Efficacité du comportement		Obstacles attendus	
	élevée	faible	élevée	faible	beaucoup	peu
Intention	2.49	2.48	2.48	2.48	2.43	2.54
Désespoir/ Fatalisme	2.16	2.27	2.18	2.25	2.24	2.18
Évitement	3.06	3.03	3.04	3.06	3.10	2.99
Pensée magique	2.52	2.70	2.58	2.64	2.55	2.67

^a Les moyennes pairées présentées en caractères gras sont significativement différentes à $p < .05$.

Discussion

Ce dernier chapitre contient les discussions suscitées par les résultats présentés dans le chapitre précédent. Ces discussions déboucheront sur une réflexion au sujet de l'orientation que pourra prendre les programmes d'intervention visant à réduire les blessures en planche à neige.

L'hypothèse de la présente recherche voulait démontrer que les adolescents et les jeunes adultes qui perçoivent que l'adoption de comportements sécuritaires est un moyen efficace de diminuer les risques de blessures en planche à neige, qu'ils ont les habiletés nécessaires pour pouvoir adopter de tels comportements et qu'il existe peu de facteurs pouvant nuire à l'adoption de ces comportements, exprimeront une grande intention de faire de la planche à neige de façon sécuritaire. Parallèlement, la recherche voulait démontrer que les jeunes qui ne perçoivent pas que la pratique sécuritaire de la planche à neige constitue un moyen efficace de diminuer les risques de blessures, qui se sentent incapables de pratiquer la planche à neige de façon sécuritaire et qui associent la pratique sécuritaire à des conséquences négatives, favoriseront des comportements ou réactions tels le désespoir-fatalisme, l'évitement et la pensée magique.

À cet égard, la recherche confirme en partie ces hypothèses. En effet, bien que la manipulation des variables indépendantes ne se soit pas avérée significative, les résultats montrent tout de même que l'effet des variables

efficacité personnelle perçue et obstacles attendus est significatif sur quelques-unes des variables dépendantes. Toutefois, la variable efficacité de la réponse n'influence aucune des quatre variables dépendantes.

Ainsi, nos résultats démontrent que la variable efficacité de la réponse n'influence aucune des quatre variables dépendantes. Ces résultats diffèrent de ceux obtenus par Rippetoe et Rogers (1987) qui ont démontré que l'efficacité de la réponse influençait deux réponses d'adaptation non appropriées soit le fatalisme et la fidélité religieuse. De leur côté, Van der Velde et Van der Pligt (1991) ont découvert que l'efficacité de la réponse influençait l'intention d'adopter un comportement recommandé, soit le port du condom pour éviter de contracter le SIDA. Toutefois, la plupart des auteurs parviennent à la même conclusion que la présente recherche (Fruin, Pratt, & Owen, 1991; Melamed, Rabinowitz et al., 1996; Wurtele & Rogers, 1987).

Les quelques différences observées entre les résultats de notre étude et ceux des autres recherches peuvent s'expliquer par le fait que même après la manipulation expérimentale, les adolescents de la présente recherche ne croyaient pas que l'adoption de comportements sécuritaires en planche à neige diminue les risques de blessures. Ce phénomène peut être attribuable au fait que la manipulation de l'information concernant l'efficacité de la réponse n'a pas fonctionné. À cet égard, les résultats obtenus lors de la vérification de l'efficacité de la manipulation des variables indépendantes («manipulation check») suggèrent que l'information contenue dans les messages persuasifs ait

pu manquer d'intensité. L'âge de l'échantillon pourrait également expliquer l'absence d'effet significatif de l'efficacité de la réponse sur les variables dépendantes. En effet, les résultats de Sturges et Rogers (1996) démontrent que les adolescents et les jeunes adultes peuvent demeurer insensibles à cette manipulation.

Quant à l'efficacité personnelle perçue, les résultats obtenus permettent de valider en partie notre hypothèse. En effet, les résultats démontrent que lorsque les jeunes perçoivent qu'ils sont capables d'adopter un comportement sécuritaire en planche à neige, ils adoptent moins la pensée magique ou d'attitude de désespoir-fatalisme comme réponse d'adaptation. Toutefois, la présente recherche échoue à montrer l'effet significatif de l'efficacité personnelle perçue sur l'intention comportementale. En d'autres mots, la manipulation de l'efficacité personnelle perçue ne permet pas, comme escompté, d'augmenter l'intention des jeunes d'adopter des comportements sécuritaires en planche à neige. En effet, plusieurs autres chercheurs ont démontré que l'efficacité personnelle perçue influençait de façon significative une réponse d'adaptation appropriée telle l'intention d'adopter le comportement recommandé pour faire face à la menace (Fruin, Pratt & Owen, 1991; Maddux, Norton & Stoltenberg, 1986; Melamed, Rabinowitz, et al., 1996; Rippetoe & Rogers, 1987; Sturges & Rogers, 1996; Van der Velde & Van der Pligt, 1991; Wurtele & Maddux, 1987).

L'une des raisons pouvant expliquer ces différences de résultats pourrait être que pour les jeunes, la recherche du plaisir et des sensations fortes en planche à neige passe bien avant celle de la sécurité. Ainsi, même s'ils perçoivent qu'ils possèdent les compétences requises pour adopter des comportements sécuritaires en planche à neige, ils ne seront pas enclins à agir en ce sens puisque cela ne constitue pas une priorité chez eux.

Finalement, les résultats de cette recherche démontrent que la perception des obstacles attendus influence l'intention comportementale ainsi que les comportements d'évitement. Fruin, Pratt et Owen (1991) ont été les premiers à ajouter les obstacles attendus aux variables indépendantes originelles de la TMP. Au cours de leur recherche, ils n'ont trouvé aucune influence significative de la perception des obstacles sur les réponses d'adaptation appropriées ou non appropriées. Notre recherche constitue donc l'une des premières à démontrer l'influence des obstacles attendus sur les réponses d'adaptation.

Une des principales forces de ce mémoire réside dans l'ampleur de l'étude. Rares sont les recherches en psychologie qui combinent un échantillon de cette envergure avec un devis de recherche de type expérimental. De plus, l'étude a permis de recueillir maintes informations sur la pratique de la planche à neige chez les jeunes québécois, ce qui constitue en soi un avancement de la connaissance. De plus, la présente recherche a l'avantage d'avoir été menée en milieu naturel. Ceci nous a permis d'obtenir un échantillon assez

imposant de jeunes pratiquant réellement la planche à neige. Il y a donc lieu de croire en la validité écologique de cette recherche.

Ainsi, il apparaît que dans la présente étude, la manipulation des variables indépendantes n'a pas toujours eu les effets escomptés. Il demeure donc difficile d'en arriver à des conclusions définitives sur le rôle des variables de la TMP dans la prédiction de l'adoption de comportements sécuritaires en planche à neige chez les jeunes. Dans les recherches futures, il serait intéressant de procéder avant d'entreprendre l'étude comme telle à une vérification de l'efficacité de la manipulation effectuée («manipulation check»). Cette étape permettra, le cas échéant, de réajuster les scénarios afin de les rendre plus appropriés.

D'un autre côté, l'auteure ne peut s'empêcher de se questionner sur la pertinence du choix des variables utilisées dans le contexte de la planche à neige chez les adolescents et les jeunes adultes. Il aurait pu s'avérer avantageux d'aller d'abord vérifier si les jeunes se percevaient comme vulnérables aux blessures en planche à neige et s'ils considéraient les blessures dans la pratique de leur sport comme une conséquence néfaste majeure pour eux.

Le mode de présentation des scénarios peut également expliquer les résultats obtenus. Lors de recherches futures, il pourrait être intéressant d'utiliser d'autres modes de persuasion que celui des scénarios; par exemple,

utiliser une figure connue de la planche à neige pour présenter oralement les mêmes informations que celles véhiculées dans la présente étude.

Bien que les résultats diffèrent de ceux d'autres études, l'utilité de la TMP pour comprendre les comportements sécuritaires des adolescents et des jeunes adultes en planche à neige n'est pas nécessairement remise en cause. En effet, il n'en demeure pas moins que cette recherche a permis de démontrer que l'efficacité personnelle perçue ainsi que la perception des obstacles attendus semblent être des facteurs à prendre en considération lors de la mise sur pied de programmes de prévention des blessures en planche à neige chez les jeunes. Cependant, ces programmes d'intervention devraient idéalement prendre assises sur des recherches dépassant le simple stade de la lecture d'un court message persuasif d'environ 30 lignes.

Conclusion

Le but de cette recherche était d'utiliser la théorie de la motivation protectrice afin d'identifier les facteurs susceptibles d'influencer l'adoption ou non de comportements sécuritaires parmi les jeunes de 12 à 20 ans pratiquant la planche à neige dans différentes stations du Québec.

Tout d'abord, les résultats de cette recherche ont permis d'approfondir le peu de connaissances actuelles sur la pratique la planche à neige chez les jeunes québécois. Par la suite, l'identification des facteurs influençant l'adoption de comportements sécuritaires en planche à neige devrait permettre de mieux cibler des pistes d'interventions concernant les messages persuasifs à développer dans le cadre de programmes préventifs en planche à neige. Les personnes concernées pourront ainsi élaborer des stratégies d'intervention solides basées sur des résultats scientifiques.

Références

- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*, 294-307.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191-215.
- Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology, 35*, 125-139.
- Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B., & Howell, G. N. (1980). Tests of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research, 4*, 39-66.
- Bandura, A., Reese, L., & Adams, N. E. (1982). Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*, 5-21.
- Beck, K. H., & Lund, A. K. (1981). The effects of health threat seriousness and personal efficacy upon intentions and behaviour. *Journal of Applied Social Psychology, 11*, 401-415.
- Bladin, C., Giddings, P., & Robinson, M. (1993). Australian snowboard injury data base study. A four-year prospective study. *The American Journal of Sports Medicine, 21*, 701-704.
- Bladin, C., & McCroy, P. (1995). Snowboarding injuries. An overview. *Sports Medicine, 19*, 358-364.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause morbidity: A prospective study of healthy men and women. *Journal of the American Medical Association, 262*, 2395-2401.
- Boer, H., & Seydel, E. R. (1996). Protection motivation theory. In M. Conner & P. Norman (Ed), *Predicting health behaviour* (pp. 95-120). Buckingham-Philadelphia: Open University Press.
- Brouwers, M. C., & Sorrentino, R. M. (1993). Uncertainty orientation and protection motivation theory: The role of individual differences in health compliance. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 102-112.
- Cauce, A. M., Felner, R. D., & Primavera, J. (1982). Social support in high-risk adolescents: Structural components and adaptive impact. *American Journal of Community Psychology, 10*, 417-429.

- Cole, P., & Austin, H. (1981). Breast self-examination: An adjuvant to early cancer detection. *American Journal of Public Health, 71*, 572-574.
- Conseil canadien du ski. (1997). *Print Measurement Bureau. Two year study-weighted by population*. Mississauga, Ontario.
- Davis, F. W., & Yates, B. T. (1982). Self-efficacy expectancies versus outcome expectancies as determinants of performance deficits and depressive affect. *Cognitive Therapy and Research, 6*, 23-35.
- Dunnett, C. W. (1955). A multiple comparison procedure for comparing several treatments with a control. *Journal of the American Statistical Association, 50*, 1096-1121.
- Fruin, D. J., Pratt, C., & Owen, N. (1991). Protection motivation theory and adolescents' perceptions of exercise. *Journal of Applied Social Psychology, 22*, 55-69.
- Ginsburg, H. J. (1992). Childhood injuries and Erikson's psychosocial stages. *Social Behavior and Personality, 20*, 95-100.
- Griffeth, R., & Rogers, R. (1976). Effects of fear-arousing components of driver education on students' attitudes and simulator performance. *Journal of Educational Psychology, 69*, 501-506.
- Hass, J., Bagley, G., & Rogers, R. (1975). Coping with the energy crisis: Effects of fear appeals upon attitudes toward energy consumption. *Journal of Applied Psychology, 60*, 754-756.
- Igra, V., & Irwin Jr., C. E. (1996). Theories of adolescent risk-taking behavior. In R. J. DiClemente, & W. B. Hansen Ponton (Ed), *Handbook of adolescent health risk behavior* (pp. 35-52). New York: Plenum Press.
- Irwin Jr., C. E. (1987). Adolescent social behavior and health. *New directions for child development, 37*, 1-12.
- Irwin Jr., C. E. (1990). The theoretical concept of at-risk adolescents. *Adolescent medicine: State of the art reviews, 1*, 1-14.
- Jones, N. E. (1992). Childhood injuries: An epidemiologic approach. *Pediatric Nursing, 18*, 235-239.
- Kantola, S. J., Syme G. J., & Nesdale, A. R. (1983). The effects of appraised severity and efficacy in promoting water conservation: An informational. *Journal of Applied Social Psychology, 13*, 164-182.

- Kirk, R. E. (1995). *Experimental design: Procedures for the behavioral sciences* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Maddux, J. E., Norton, L. W., & Stoltenberg, C. D. (1986). Self-efficacy, outcome expectancy, and outcome value: Relative effects on behavioral intentions. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 783-789.
- Maddux, J. E., & Rogers, R. W. (1983). Protection motivation and self-efficacy: A revised theory of fear appeals and attitude change. *Journal of Experimental Social Psychology, 19*, 469-479.
- Maddux, J. E., Sherer, M., & Rogers, R.W. (1982). Self-efficacy expectancy and outcome expectancy: Their relationship and their effects on behavioral intentions. *Cognitive Therapy and Research, 6*, 207-211.
- McLelland, G. L. (1988). Screening and early diagnosis of breast cancer. *The Journal of Family Practice, 26*, 561-568.
- Melamed, S., Rabinowitz, S., Feiner, M., Weisberg, E., & Ribak, J., (1996). Usefulness of the protection motivation theory in explaining hearing protection device use among male industrial workers. *Health Psychology, 15*, 209-215.
- Mewborn, C. R., & Rogers, R. W. (1979). Effects of threatenning and reassuring components of fear appeals on physiological and verbal measures of emotion and attitudes. *Journal of Experimental Social Psychology, 15*, 242-253.
- Micheli, L. J., & Klein, J. D. (1991). Sports injuries in children and adolescents. *British Journal of Sports Medicine, 25*, 6-9.
- Mullis, J. P., & Lippa, R. (1990). Behavioural change in earthquake preparedness due to negative threat appeals: A test of protection motivation theory. *Journal of Applied Social Psychology, 2*, 619-638.
- Otis, J. (1996). *Santé sexuelle et prévention des MTS et de l'infection au VIH. Bilan d'une décennie de recherche au Québec auprès d'adolescents et adolescentes et des jeunes adultes*. In Ministère de la santé et des services sociaux. Direction générale de la planification et de l'évaluation (Ed), Québec: Gouvernement du Québec.
- Passer, M. W., & Seese, M. D. (1983). Life stress and athletic injury: Examination of positive versus negative events and three moderator variables. *Journal of Human Stress, 9*, 11-16.
- Pino, E. C., & Colville, M. R. (1989). Snowboard injuries. *The American Journal of Sports Medicine, 17*, 778-781.

- Pless, I. B. (1993). *The scientific basis of childhood injury prevention: A review of the medical literature*. Child Accident Prevention (Ed), London: Trust Publication.
- Powell, K. E., Thompson, P. D., Caspersen, C. J., & Kendrick, J. S. (1987). Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Annual Review of Public Health, 8*, 253-287.
- Régie de la sécurité dans les sports du Québec. (1996). *Rapports d'accident stations de ski alpin du Québec. Saisons 1992-1993, 1993-1994 et 1994-1995*. Québec: Gouvernement du Québec.
- Rippetoe, P. A., & Rogers, R. W. (1987). Effects of components of protection motivation theory on adaptive and maladaptive coping with a health threat. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 596-604.
- Robitaille, Y., Choinière, R., & Camirand, F. (1991). Les traumatismes au Québec : leur importance sur le plan de la mortalité, de l'hospitalisation et de l'incapacité. In G. Beaulne (Ed), *Les traumatismes au Québec, comprendre pour prévenir* (pp. 191-213). Québec: Les publications du Québec.
- Rogers, R. W. (1975). A protection motivation theory of fear appeals and attitude change. *The Journal of Psychology, 91*, 93-114.
- Rogers, R.W. (1983). Cognitive and physiological processes in fear appeals and attitude change. In Capioppo, J., & Petty, R. (Ed), *Social Psychophysiology* (pp. 153-176). New York: Guilford.
- Runge, C., Prentice-Dunn, S., & Scogin, F. (1993). Protection Motivation Theory and alcohol use attitudes among older adults. *Psychological Reports, 73*, 96-98.
- Santé-Québec. (1995). Et la santé, ça va en 1992-1993? In Ministère de la santé et des Services sociaux (Ed), *Rapport de l'enquête sociale et de santé 1992-1993*. Montréal: Gouvernement du Québec.
- Shelton, M. L., & Rogers, R. W. (1981). Fear-arousing and empathy-arousing appeals to help: The pathos of persuasion. *Journal of Applied Social Psychology, 11*, 366-378.
- Smith, R. E., Ptacek J. T., & Smoll, F. L. (1992). Sensation seeking, stress, and adolescent injuries: A test of stress-buffering, risk-taking, and coping skills hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 1016-1024.

- Stainback, R. D., & Rogers, R. W. (1983). Identifying effective components of alcohol abuse prevention programmes: Effects of fear appeals, message style and source expertise. *International Journal of Addictions, 18*, 393-405.
- Stanley, M. A., & Maddux, J. E. (1986). Cognitive process in health enhancement: Investigation of a combined protection motivation and self-efficacy model. *Basic and Applied Social Psychology, 7*, 101-113.
- Sturges, J. W., & Rogers, R. W. (1996). Preventive health psychology from a developmental perspective: An extension of protection motivation theory. *Health Psychology, 15*, 158-166.
- Tanner Jr, J. F., Hunt, J. B., & Eppright, D. R. (1991). The protection motivation model: A normative model of fear appeals. *Journal of Marketing, 55*, 36-45.
- Vallerand, R. J. (1994). *Les fondements de la psychologie sociale*. Québec: Gaétan Morin.
- Van der Velde, F. W. , & Van der Pligt, J. (1991). AIDS-related health behaviour: Coping, protection motivation and previous behaviour. *Journal of Behavioral Medicine, 14*, 429-451.
- Waller, J. A. (1994). Reflections on a half century of injury control. *American Journal of Public Health, 84*, 664-670.
- Wiegman, O., Taal, E., Van den Bogaard, J., & Gutteling, J. M. (1992). Protection motivation theory variables as predictors of behavioral intentions in three domains of risk management. In J. A. M. Winnubst & S. Maes (Ed), *Lifestyles, Stress and Health: New Developments in Health Psychology* (pp. 55-70). Leyden: DSWO Press.
- Wood, R. Y. (1994). Reliability and validity of a breast self-examination proficiency rating instrument. *Evaluation and the Health Professions, 17*, 418-435.
- Wolf, S., Gregory, W. L., & Stephan, W. G. (1986). Protection motivation theory: Predictions of intentions to engage in anti-nuclear war behaviours. *Journal of Applied Social Psychology, 16*, 310-321.
- Wurtele, S. K. (1988). Increasing women's calcium intake: The role of health beliefs, intentions and health value. *Journal of Applied Social Psychology, 18*, 627-639.

Wurtele, S. K., & Maddux, J. E. (1987). Relative contributions of protection motivation theory components in predicting exercise intentions and behavior. *Health Psychology, 6*, 453-466.

Annexes

Annexe I

Texte de désensibilisation

Texte de désenbilisation

Le texte que tu viens de lire fait référence à des études qui n'existent pas. Pour les besoins de l'expérimentation nous les avons inventées de toutes pièces. Il n'y a pas vraiment de recherches qui explorent les comportements en planche à neige. Ce que nous savons pour l'instant c'est que toutes proportions gardées, il semble qu'il n'y a pas plus de blessures en planche à neige qu'en ski au Québec. De plus, rien n'indique que la sévérité des blessures varie selon que l'on pratique la planche à neige ou le ski. Finalement, les données que nous avons compilées au Québec nous permettent de connaître les régions du corps touchées et non les comportements des planchistes.

Annexe II
Questionnaire



Université du Québec à Trois-Rivières

Département des sciences de l'éducation

QUESTIONNAIRE SUR LA PRATIQUE DE LA PLANCHE À NEIGE

- √ Cette recherche porte sur les comportements en planche à neige.
- √ Elle vise à mieux connaître les raisons pour lesquelles les gens pratiquent la planche à neige.
- √ C'est une étude très importante, car il existe très peu de données sur la planche à neige.
- √ Si tu acceptes de participer à cette recherche, tu devras compléter un questionnaire d'opinions.
- √ Les résultats obtenus seront **confidentiels**. De plus, à la fin de l'étude, les questionnaires seront **détruits**.
- √ Ce questionnaire n'est ni un test, ni une évaluation ; il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
- √ Tu es entièrement libre de refuser de répondre à ce questionnaire. Ton refus ne te causera aucun tort.
- √ Par contre, si tu acceptes, nous te demandons de signer le formulaire de consentement présenté au bas de la page.
- √ Encore une fois, nous tenons à te rappeler toute l'importance de ta participation.

Merci de ta collaboration.

Pierre Valois et Isabelle Boudreau
Université du Québec à Trois-Rivières

Lyne Otis et Claude Goulet
Régie de la sécurité dans les sports du Québec

CONSENTEMENT

Je, _____, déclare avoir pris connaissance de cette formule
nom du répondant
 de consentement et j'accepte de répondre au questionnaire.

Date

Signature du répondant

Date

Signature du responsable
de la recherche

8. Parmi les dessins suivants, lequel représente la piste la plus **facile**?

1.  2.  3.  4.  5. je ne sais pas

9. Les dessins qui représentent le degré de difficulté des pistes sont de trois couleurs. Parmi les couleurs suivantes, quelle est celle qui représente la piste la plus **difficile**?

1. bleu 2. noir 3. vert 4. je ne sais pas

10. As-tu déjà subi une blessure en planche à neige qui t'a obligé à arrêter d'en faire pendant au moins une semaine?

- Oui Non

11. À part la planche à neige, quelle activité «sportive» pratiques-tu le plus?

hiver : _____

été : _____

QUESTIONNAIRE D'OPINIONS

12. Lors de ta dernière sortie en planche à neige, combien de fois en as-tu fait:

	AUCUNE FOIS	QUELQUEFOIS	ASSEZ SOUVENT	PRESQUE TOUJOURS
a) Sur des pistes faciles (cercle vert ○)	1	2	3	4
b) Sur des pistes difficiles (carré bleu □)	1	2	3	4
c) Sur des pistes très difficiles (losange noir ◆)	1	2	3	4
d) Sur des pistes extrêmement difficiles (double losange noir ◆◆)	1	2	3	4
e) Dans une demi-lune («half-pipe»)	1	2	3	4
f) Dans un parc à neige («snowpark»)	1	2	3	4

13. À ton avis, à quel point les facteurs présentés plus bas sont-ils importants pour expliquer les blessures en planche à neige?

	AUCUNE IMPORTANCE	PEU D'IMPORTANCE	ASSEZ D'IMPORTANCE	LA PLUS GRANDE IMPORTANCE
a) la vitesse trop grande atteinte par le planchiste	1	2	3	4
b) le manque d'expérience du planchiste	1	2	3	4
c) la présence de bosses sur la piste	1	2	3	4

	AUCUNE IMPORTANCE	PEU D'IMPORTANCE	ASSEZ D'IMPORTANCE	LA PLUS GRANDE IMPORTANCE
d) des conditions de descente difficiles (glace, gros sel, etc.)	1	2	3	4
e) un mauvais entretien des pistes (roches, plaques de terre, etc.)	1	2	3	4
f) une mauvaise condition physique du planchiste	1	2	3	4
g) la fatigue ressentie par le planchiste	1	2	3	4
h) le manque d'habileté du planchiste	1	2	3	4
i) le choix d'une piste trop difficile	1	2	3	4
j) les sauts	1	2	3	4
k) les descentes hors piste (dans le bois par exemple)	1	2	3	4
l) les virages talons (le dos fait face au bas de la pente)	1	2	3	4
m) les glissades sur une rampe	1	2	3	4

14. Plusieurs façons de faire de la planche à neige sont présentées plus bas. Dans la colonne de gauche, indique si tu trouves que ces comportements sont dangereux ou non. Dans la colonne de droite, indique s'il t'arrive de faire de la planche de cette façon.

Comportements	JE TROUVE QUE CE COMPORTEMENT EST :				IL M'ARRIVE DE FAIRE CELA :			
	1- Pas dangereux du tout	2- Un peu dangereux	3- Très dangereux	4- Extrêmement dangereux	1- Jamais	2- Quelquefois	3- Assez souvent	4- Presque toujours
a) Faire de la planche en dehors des pistes	1	2	3	4	1	2	3	4
b) Faire de la planche dans des pistes fermées	1	2	3	4	1	2	3	4
c) Faire une course pour arriver en bas le premier	1	2	3	4	1	2	3	4
d) Passer tout près de skieurs ou planchistes arrêtés	1	2	3	4	1	2	3	4
e) Faire des sauts et des acrobaties n'importe où	1	2	3	4	1	2	3	4
f) Arrêter dans un endroit où on nuit aux autres skieurs ou planchistes	1	2	3	4	1	2	3	4
g) Ne pas ralentir au moment où la piste en croise une autre	1	2	3	4	1	2	3	4
h) Faire de la planche très rapidement dans une piste achalandée	1	2	3	4	1	2	3	4
i) Faire de la planche dans une piste trop difficile pour ces capacités	1	2	3	4	1	2	3	4
j) Se retourner en arrière en descendant une piste	1	2	3	4	1	2	3	4
k) Passer près d'obstacles (rampe, clôture,...)	1	2	3	4	1	2	3	4

UN PEU DE LECTURE...

Dans les paragraphes qui suivent tu trouveras un texte qui traite **des plus récents résultats de recherches** sur les comportements dangereux en planche à neige.

Nous te demandons de :

- 1- lire ce texte,
- 2- souligner ce que tu trouves important dans le texte et
- 3- répondre aux questions qui suivent.

- Tu n'as pas besoin de bien connaître la planche à neige pour pouvoir lire le texte et répondre aux questions.
- N'oublie pas que les informations qui te seront présentées proviennent des recherches les plus récentes sur la planche à neige.
- Ces informations peuvent donc être différentes de ce que tu penses présentement ou de ce que tu as déjà lu. Ceci est tout à fait normal.

Merci encore de ta collaboration.

SCÉNARIO 1

Efficacité de la réponse : faible
Efficacité personnelle perçue : faible
Obstacles attendus : faibles

Même s'il est préférable de faire de la planche prudemment (c'est-à-dire éviter de faire du hors piste, de passer près d'obstacles, de faire des sauts, de perdre le contrôle de sa planche, etc.) afin de diminuer les risques de blessures, les résultats des recherches les plus récentes ne concordent pas tous. Par exemple, plusieurs jeunes ont pris l'habitude de pratiquer cette activité uniquement dans les endroits permis. Or, il ne semble pas que l'adoption de ce comportement ait permis de réduire d'une façon significative les risques de blessures. À ce propos, les jeunes ne croient pas que faire de la planche à neige de manière prudente soit une façon efficace d'éviter les blessures.

Bien plus, une étude récente tend à démontrer qu'il n'y a pas de différences significatives entre le nombre de blessures sévères chez les jeunes planchistes qui respectent les règles de prudence et chez ceux qui ne les respectent pas.

Les recherches démontrent que plusieurs adolescents se disent incapables d'adopter un comportement prudent en planche à neige. Différentes raisons expliquent ce fait. Par exemple, ces planchistes croient qu'une telle pratique réduirait considérablement leur plaisir, qu'ils ressentiraient moins de sensations fortes et qu'ils auraient moins de défis à relever.

Une récente étude rapporte que seulement 10 % des jeunes planchistes décident d'éviter les endroits interdits. À ce propos, les chercheurs ont trouvé que les personnes qui respectent les règles de prudence en planche à neige reviennent tôt ou tard à des habitudes imprudentes. Il semble que pour la majorité des jeunes cesser de faire du hors piste ou de la vitesse est quelque chose d'impossible à faire.

Plusieurs chercheurs indiquent que la pratique de la planche à neige de manière prudente diminue les risques de blessures. Or, pour les adolescents, cesser de faire de la planche à neige dans des endroits interdits semble représenté un défi insurmontable. En effet, une enquête rapporte que 73 % des jeunes estiment que les sensations seraient moins fortes, qu'ils n'auraient pas l'impression de se surpasser, qu'ils ne pourraient plus suivre leurs amis et qu'ils passeraient pour des peureux.

De plus, certaines recherches concluent que les jeunes trouvent ennuyant la pratique de la planche à neige de façon prudente. Il semble même que certains abandonneraient complètement ce sport plutôt que de se conformer aux règles de sécurité.

SCÉNARIO 2

Efficacité de la réponse : faible
Efficacité personnelle perçue : faible
Obstacles attendus : élevés

Même s'il est préférable de faire de la planche prudemment (c'est-à-dire éviter de faire du hors piste, de passer près d'obstacles, de faire des sauts, de perdre le contrôle de sa planche, etc.) afin de diminuer les risques de blessures, les résultats des recherches les plus récentes ne concordent pas tous. Par exemple, plusieurs jeunes ont pris l'habitude de pratiquer cette activité uniquement dans les endroits permis. Or, il ne semble pas que l'adoption de ce comportement ait permis de réduire d'une façon significative les risques de blessures. À ce propos, les jeunes ne croient pas que faire de la planche à neige de manière prudente soit une façon efficace d'éviter les blessures.

Bien plus, une étude récente tend à démontrer qu'il n'y a pas de différences significatives entre le nombre de blessures sévères chez les jeunes planchistes qui respectent les règles de prudence et chez ceux qui ne les respectent pas.

Les recherches démontrent que plusieurs adolescents se disent incapables d'adopter un comportement prudent en planche à neige. Différentes raisons expliquent ce fait. Par exemple, ces planchistes croient qu'une telle pratique réduirait considérablement leur plaisir, qu'ils ressentiraient moins de sensations fortes et qu'ils auraient moins de défis à relever.

Une récente étude rapporte que seulement 10 % des jeunes planchistes décident d'éviter les endroits interdits. À ce propos, les chercheurs ont trouvé que les personnes qui respectent les règles de prudence en planche à neige reviennent tôt ou tard à des habitudes imprudentes. Il semble que pour la majorité des jeunes cesser de faire du hors piste ou de la vitesse est quelque chose d'impossible à faire.

Plusieurs recherches indiquent que la pratique de la planche à neige de manière prudente augmente le plaisir et diminue les risques de blessures. Or, pour les adolescents, adopter des comportements de sécurité en planche à neige peut se faire assez facilement. En effet, un enquête auprès de 500 amateurs de planche à neige démontre que 84 % de ceux-ci estiment avoir autant de satisfaction (sinon plus) à faire de la planche avec prudence que lorsqu'ils prennent des risques importants.

D'autres recherches prouvent que les jeunes planchistes croient possible de pouvoir relever des défis et ce, même en respectant les règles de prudence. De plus, ces études confirment que les sensations ne proviennent pas de l'interdit mais bien d'une grande maîtrise technique de la planche.

SCÉNARIO 3

Efficacité de la réponse : faible
Efficacité personnelle perçue : élevée
Obstacles attendus : faibles

Même s'il est préférable de faire de la planche prudemment (c'est-à-dire éviter de faire du hors piste, de passer près d'obstacles, de faire des sauts, de perdre le contrôle de sa planche, etc.) afin de diminuer les risques de blessures, les résultats des recherches les plus récentes ne concordent pas tous. Par exemple, plusieurs jeunes ont pris l'habitude de pratiquer cette activité uniquement dans les endroits permis. Or, il ne semble pas que l'adoption de ce comportement ait permis de réduire d'une façon significative les risques de blessures. À ce propos, les jeunes ne croient pas que faire de la planche à neige de manière prudente soit une façon efficace d'éviter les blessures.

Bien plus, une étude récente tend à démontrer qu'il n'y a pas de différences significatives entre le nombre de blessures sévères chez les jeunes planchistes qui respectent les règles de prudence et chez ceux qui ne les respectent pas.

Les recherches démontrent que plusieurs adolescents se disent capables d'adopter un comportement prudent en planche à neige. Différentes raisons expliquent ce fait. Par exemple, ces planchistes croient qu'une telle pratique diminue considérablement le nombre et la sévérité des blessures. Bien plus, un tel contexte permet des descentes agréables loin des dangers associés aux comportements à risque.

Une récente étude indique que plus de 78 % des jeunes planchistes décident d'éviter les endroits interdits. À ce propos, les chercheurs ont trouvé que les personnes qui respectent les règles de prudence en planche à neige pensent diminuer ainsi les risques de blessures reliés à la pratique de ce sport.

Plusieurs chercheurs indiquent que la pratique de la planche à neige de manière prudente diminue les risques de blessures. Or, pour les adolescents, cesser de faire de la planche à neige dans des endroits interdits semble représenté un défi insurmontable. En effet, une enquête rapporte que 73 % des jeunes estiment que les sensations seraient moins fortes, qu'ils n'auraient pas l'impression de se surpasser, qu'ils ne pourraient plus suivre leurs amis et qu'ils passeraient pour des peureux.

De plus, certaines recherches concluent que les jeunes trouvent ennuyant la pratique de la planche à neige de façon prudente. Il semble même que certains abandonneraient complètement ce sport plutôt que de se conformer aux règles de sécurité.

SCÉNARIO 4

Efficacité de la réponse : faible
Efficacité personnelle perçue : élevée
Obstacles attendus : élevés

Même s'il est préférable de faire de la planche prudemment (c'est-à-dire éviter de faire du hors piste, de passer près d'obstacles, de faire des sauts, de perdre le contrôle de sa planche, etc.) afin de diminuer les risques de blessures, les résultats des recherches les plus récentes ne concordent pas tous. Par exemple, plusieurs jeunes ont pris l'habitude de pratiquer cette activité uniquement dans les endroits permis. Or, il ne semble pas que l'adoption de ce comportement ait permis de réduire d'une façon significative les risques de blessures. À ce propos, les jeunes ne croient pas que faire de la planche à neige de manière prudente soit une façon efficace d'éviter les blessures.

Bien plus, une étude récente tend à démontrer qu'il n'y a pas de différences significatives entre le nombre de blessures sévères chez les jeunes planchistes qui respectent les règles de prudence et chez ceux qui ne les respectent pas.

Les recherches démontrent que plusieurs adolescents se disent capables d'adopter un comportement prudent en planche à neige. Différentes raisons expliquent ce fait. Par exemple, ces planchistes croient qu'une telle pratique diminue considérablement le nombre et la sévérité des blessures. Bien plus, un tel contexte permet des descentes agréables loin des dangers associés aux comportements à risque.

Une récente étude indique que plus de 78 % des jeunes planchistes décident d'éviter les endroits interdits. À ce propos, les chercheurs ont trouvé que les personnes qui respectent les règles de prudence en planche à neige pensent diminuer ainsi les risques de blessures reliés à la pratique de ce sport.

Plusieurs recherches indiquent que la pratique de la planche à neige de manière prudente augmente le plaisir et diminue les risques de blessures. Or, pour les adolescents, adopter des comportements de sécurité en planche à neige peut se faire assez facilement. En effet, un enquête auprès de 500 amateurs de planche à neige démontre que 84 % de ceux-ci estiment avoir autant de satisfaction (sinon plus) à faire de la planche avec prudence que lorsqu'ils prennent des risques importants.

D'autres recherches prouvent que les jeunes planchistes croient possible de pouvoir relever des défis et ce, même en respectant les règles de prudence. De plus, ces études confirment que les sensations ne proviennent pas de l'interdit mais bien d'une grande maîtrise technique de la planche.

SCÉNARIO 5

Efficacité de la réponse : élevée
Efficacité personnelle perçue : élevée
Obstacles attendus : élevés

Les études démontrent que les jeunes de 12 à 20 ans qui font de la planche à neige prudemment (ne font pas de hors piste, ni de la descente rapide, etc.) se blessent moins souvent que les autres. Par exemple, il semble qu'une personne qui s'engage hors piste s'expose davantage à plusieurs dangers: frapper un arbre, recevoir une branche dans le visage, tomber sur une roche, etc. En effet, en passant dans certains endroits interdits, le planchiste manque d'espace pour manipuler convenablement sa planche. Bien plus, une étude récente tend à démontrer que les blessures subies en planche à neige peuvent être considérablement diminuées par l'adoption d'un comportement prudent.

En résumé, les chercheurs estiment que les jeunes qui adoptent un comportement prudent (c'est-à-dire évite de faire du hors piste, de passer près d'obstacles, etc.) contrôlent mieux leurs planches diminuant ainsi les risques de blessures.

Les recherches démontrent que plusieurs adolescents se disent capables d'adopter un comportement prudent en planche à neige. Différentes raisons expliquent ce fait. Par exemple, ces planchistes croient qu'une telle pratique diminue considérablement le nombre et la sévérité des blessures. Bien plus, un tel contexte permet des descentes agréables loin des dangers associés aux comportements à risque.

Une récente étude indique que plus de 78 % des jeunes planchistes décident d'éviter les endroits interdits. À ce propos, les chercheurs ont trouvé que les personnes qui respectent les règles de prudence en planche à neige pensent diminuer ainsi les risques de blessures liés à la pratique de ce sport.

Plusieurs recherches indiquent que la pratique de la planche à neige de manière prudente augmente le plaisir et diminue les risques de blessures. Or, pour les adolescents, adopter des comportements de sécurité en planche à neige peut se faire assez facilement. En effet, un enquête auprès de 500 amateurs de planche à neige démontre que 84 % de ceux-ci estiment avoir autant de satisfaction (sinon plus) à faire de la planche avec prudence que lorsqu'ils prennent des risques importants.

D'autres recherches prouvent que les jeunes planchistes croient possible de pouvoir relever des défis et ce, même en respectant les règles de prudence. De plus, ces études confirment que les sensations ne proviennent pas de l'interdit mais bien d'une grande maîtrise technique de la planche.

SCÉNARIO 6

Efficacité de la réponse : élevée
Efficacité personnelle perçue : élevée
Obstacles attendus : faibles

Les études démontrent que les jeunes de 12 à 20 ans qui font de la planche à neige prudemment (ne font pas de hors piste, ni de la descente rapide,...) se blessent moins souvent que les autres. Par exemple, il semble qu'une personne qui s'engage hors piste s'expose davantage à plusieurs dangers: frapper un arbre, recevoir une branche dans le visage, tomber sur une roche, etc. En effet, en passant dans certains endroits interdits, le planchiste manque d'espace pour manipuler convenablement sa planche. Bien plus, une étude récente tend à démontrer que les blessures subies en planche à neige peuvent être considérablement diminuées par l'adoption d'un comportement prudent.

En résumé, les chercheurs estiment que les jeunes qui adoptent un comportement prudent (c'est-à-dire évite de faire du hors piste, de passer près d'obstacles, etc.) contrôlent mieux leurs planches diminuant ainsi les risques de blessures.

Les recherches démontrent que plusieurs adolescents se disent capables d'adopter un comportement prudent en planche à neige. Différentes raisons expliquent ce fait. Par exemple, ces planchistes croient qu'une telle pratique diminue considérablement le nombre et la sévérité des blessures. Bien plus, un tel contexte permet des descentes agréables loin des dangers associés aux comportements à risque.

Une récente étude indique que plus de 78 % des jeunes planchistes décident d'éviter les endroits interdits. À ce propos, les chercheurs ont trouvé que les personnes qui respectent les règles de prudence en planche à neige pensent diminuer ainsi les risques de blessures reliés à la pratique de ce sport.

Plusieurs chercheurs indiquent que la pratique de la planche à neige de manière prudente diminue les risques de blessures. Or, pour les adolescents, cesser de faire de la planche à neige dans des endroits interdits semble représenté un défi insurmontable. En effet, une enquête rapporte que 73 % des jeunes estiment que les sensations seraient moins fortes, qu'ils n'auraient pas l'impression de se surpasser, qu'ils ne pourraient plus suivre leurs amis et qu'ils passeraient pour des peureux.

De plus, certaines recherches concluent que les jeunes trouvent ennuyant la pratique de la planche à neige de façon prudente. Il semble même que certains abandonneraient complètement ce sport plutôt que de se conformer aux règles de sécurité.

SCÉNARIO 7

Efficacité de la réponse : élevée
Efficacité personnelle perçue : faible
Obstacles attendus : faibles

Les études démontrent que les jeunes de 12 à 20 ans qui font de la planche à neige prudemment (ne font pas de hors piste, ni de la descente rapide, etc.) se blessent moins souvent que les autres. Par exemple, il semble qu'une personne qui s'engage hors piste s'expose davantage à plusieurs dangers: frapper un arbre, recevoir une branche dans le visage, tomber sur une roche, etc. En effet, en passant dans certains endroits interdits, le planchiste manque d'espace pour manipuler convenablement sa planche. Bien plus, une étude récente tend à démontrer que les blessures subies en planche à neige peuvent être considérablement diminuées par l'adoption d'un comportement prudent.

En résumé, les chercheurs estiment que les jeunes qui adoptent un comportement prudent (c'est-à-dire évite de faire du hors piste, de passer près d'obstacles, etc.) contrôlent mieux leurs planches diminuant ainsi les risques de blessures.

Les recherches démontrent que plusieurs adolescents se disent incapables d'adopter un comportement prudent en planche à neige. Différentes raisons expliquent ce fait. Par exemple, ces planchistes croient qu'une telle pratique réduirait considérablement leur plaisir, qu'ils ressentiraient moins de sensations fortes et qu'ils auraient moins de défis à relever.

Une récente étude rapporte que seulement 10 % des jeunes planchistes décident d'éviter les endroits interdits. À ce propos, les chercheurs ont trouvé que les personnes qui respectent les règles de prudence en planche à neige reviennent tôt ou tard à des habitudes imprudentes. Il semble que pour la majorité des jeunes cesser de faire du hors piste ou de la vitesse est quelque chose d'impossible à faire.

Plusieurs chercheurs indiquent que la pratique de la planche à neige de manière prudente diminue les risques de blessures. Or, pour les adolescents, cesser de faire de la planche à neige dans des endroits interdits semble représenté un défi insurmontable. En effet, une enquête rapporte que 73 % des jeunes estiment que les sensations seraient moins fortes, qu'ils n'auraient pas l'impression de se surpasser, qu'ils ne pourraient plus suivre leurs amis et qu'ils passeraient pour des peureux.

De plus, certaines recherches concluent que les jeunes trouvent ennuyant la pratique de la planche à neige de façon prudente. Il semble même que certains abandonneraient complètement ce sport plutôt que de se conformer aux règles de sécurité.

SCÉNARIO 8

Efficacité de la réponse : élevée
Efficacité personnelle perçue : faible
Obstacles attendus : élevés

Les études démontrent que les jeunes de 12 à 20 ans qui font de la planche à neige prudemment (ne font pas de hors piste, ni de la descente rapide, etc.) se blessent moins souvent que les autres. Par exemple, il semble qu'une personne qui s'engage hors piste s'expose davantage à plusieurs dangers: frapper un arbre, recevoir une branche dans le visage, tomber sur une roche, etc. En effet, en passant dans certains endroits interdits, le planchiste manque d'espace pour manipuler convenablement sa planche. Bien plus, une étude récente tend à démontrer que les blessures subies en planche à neige peuvent être considérablement diminuées par l'adoption d'un comportement prudent.

En résumé, les chercheurs estiment que les jeunes qui adoptent un comportement prudent (c'est-à-dire évite de faire du hors piste, de passer près d'obstacles, etc.) contrôlent mieux leurs planches diminuant ainsi les risques de blessures.

Les recherches démontrent que plusieurs adolescents se disent incapables d'adopter un comportement prudent en planche à neige. Différentes raisons expliquent ce fait. Par exemple, ces planchistes croient qu'une telle pratique réduirait considérablement leur plaisir, qu'ils ressentiraient moins de sensations fortes et qu'ils auraient moins de défis à relever.

Une récente étude rapporte que seulement 10 % des jeunes planchistes décident d'éviter les endroits interdits. À ce propos, les chercheurs ont trouvé que les personnes qui respectent les règles de prudence en planche à neige reviennent tôt ou tard à des habitudes imprudentes. Il semble que pour la majorité des jeunes cesser de faire du hors piste ou de la vitesse est quelque chose d'impossible à faire.

Plusieurs recherches indiquent que la pratique de la planche à neige de manière prudente augmente le plaisir et diminue les risques de blessures. Or, pour les adolescents, adopter des comportements de sécurité en planche à neige peut se faire assez facilement. En effet, un enquête auprès de 500 amateurs de planche à neige démontre que 84 % de ceux-ci estiment avoir autant de satisfaction (sinon plus) à faire de la planche avec prudence que lorsqu'ils prennent des risques importants.

D'autres recherches prouvent que les jeunes planchistes croient possible de pouvoir relever des défis et ce, même en respectant les règles de prudence. De plus, ces études confirment que les sensations ne proviennent pas de l'interdit mais bien d'une grande maîtrise technique de la planche.

QUESTIONNAIRE

Voici un certain nombre de phrases qui te demandent comment tu réagis et te sens par rapport à l'information que tu viens juste de lire. Tu dois lire chacune de ces phrases et indiquer jusqu'à quel point tu es d'accord ou en désaccord en encerclant un seul chiffre.

Plusieurs phrases peuvent te paraître semblables, mais elles ne le sont pas tout à fait et il te faut répondre à chacune d'elles. N'oublie pas que ce questionnaire n'a ni bonnes, ni mauvaises réponses. C'est ton opinion qui nous intéresse.

	Totalemment en désaccord 1	Légèrement en désaccord 2	Légèrement d'accord 3	Totalemment d'accord 4
1.	Il y a une possibilité que je me blesse lorsque je fais de la planche à neige.			1 2 3 4
2.	Malgré l'avancement de la médecine, les blessures peuvent avoir un impact sérieux sur ma vie.			1 2 3 4
3.	J'ai la force de caractère voulue pour être capable de pratiquer la planche à neige en toute sécurité.			1 2 3 4
4.	Je vais probablement m'ennuyer si je dois arrêter de faire du hors piste en planche à neige.			1 2 3 4
5.	En cessant de faire des sauts en planche à neige, on évite les blessures.			1 2 3 4
6.	Je continuerai à faire de la planche à neige dans les sous-bois, car le risque de se blesser est faible.			1 2 3 4
7.	Quand je pense au grand nombre de blessures qui se produisent en planche, parfois je me demande «À quoi bon faire attention?»			1 2 3 4
8.	En gardant le contrôle de sa planche à neige, on réduit les risques de blessures.			1 2 3 4
9.	Même si je suis jeune et en santé, mon corps peut difficilement résister à tous les coups reçus en planche à neige.			1 2 3 4

	Totalement en désaccord 1	Légèrement en désaccord 2	Légèrement d'accord 3	Totalement d'accord 4
10. J'évite de penser à la possibilité de me blesser en planche à neige.			1	2 3 4
11. Si je dois toujours garder le contrôle de ma planche à neige, j'aurai moins de plaisir, moins de défis et moins de sensations fortes			1	2 3 4
12. J'ai l'intention d'être très prudent en faisant de la planche à neige à l'avenir.			1	2 3 4
13. Lorsque je suis fatigué, je me sens moins en sécurité sur ma planche à neige.			1	2 3 4
14. Il existe tellement de façons de se blesser en planche à neige qu'il faut accepter le fait que cela peut m'arriver.			1	2 3 4
15. Une blessure peut changer le courant de ma vie			1	2 3 4
16. Si tu as à être blessé en planche à neige, alors il n'y a rien que tu puisses faire.			1	2 3 4
17. Il m'arrive souvent d'éprouver des difficultés techniques quand je veux éviter de passer près d'obstacles tel un arbre.			1	2 3 4
18. J'ai l'intention de continuer de descendre dans des endroits interdits lors des prochaines semaines.			1	2 3 4
19. Si je fais de la planche à neige, je sais qu'il y a un risque que je me blesse.			1	2 3 4
20. Il n'y a rien que tu puisses faire pour prévenir les blessures en planche à neige. Tout ce que tu peux faire c'est espérer que cela ne t'arrivera pas.			1	2 3 4
21. Je sais que je peux réussir à garder toujours le contrôle de ma planche à neige.			1	2 3 4
22. Je préfère penser à quelque chose de plaisant plutôt que de penser au danger de blessures en planche à neige.			1	2 3 4
23. En évitant les sous-bois on diminue les risques de blessures en planche à neige.			1	2 3 4

	Totalement en désaccord 1	Légalement en désaccord 2	Légalement d'accord 3	Totalement d'accord 4
24. Je fuis les discussions où l'on parle de blessures en planche à neige.			1	2 3 4
25. Il y a tellement de tracas dans la vie plus importants que les blessures en planche à neige.			1	2 3 4
26. Je sais que je peux me blesser en faisant de la planche à neige.			1	2 3 4
27. J'ai l'intention de passer près d'obstacles tel un pylône ou une clôture à l'avenir.			1	2 3 4
28. Considérant le grand nombre de personnes qui se blessent en planche, il semble farfelu de croire que l'on peut éviter les blessures en planche à neige.			1	2 3 4
29. La planche à neige sans sauts est un sport ennuyant.			1	2 3 4
30. Je trouverais ça dommage qu'on m'empêche de passer près d'obstacles tel un arbre ou une roche.			1	2 3 4
31. Je vais me sentir plus responsable si je descends aux endroits permis.			1	2 3 4
32. Les blessures en planche à neige me font vraiment peur parce que les fixations ne sont pas encore au point.			1	2 3 4
33. C'est en passant plus loin d'un obstacle tel un pylône ou une clôture que je vais éviter les blessures en planche à neige.			1	2 3 4
34. J'évite de penser aux probabilités que j'ai d'être blessé en planche à neige.			1	2 3 4
35. En évitant de passer près d'obstacles tel un arbre, on évite les blessures en planche à neige.			1	2 3 4
36. Les blessures en planche à neige sont tellement nombreuses qu'il semble inutile d'essayer de les éviter.			1	2 3 4
37. Seul un miracle pourrait diminuer ma peur d'être blessé en planche à neige.			1	2 3 4
38. Dans les deux prochaines semaines, je serai prudent en planche à neige.			1	2 3 4

	Totalement en désaccord 1	Légèrement en désaccord 2	Légèrement d'accord 3	Totalement d'accord 4
39. Il est impossible de savoir si je me blesserai ou pas en planche à neige, seul l'avenir me le dira.			1	2 3 4
40. Il y a de fortes chances que je développe des maux de genoux en planche à neige.			1	2 3 4
41. Je rêve au jour où il n'y aura plus de blessures en planche à neige.			1	2 3 4
42. Je ne suis pas inquiet au sujet des blessures en planche à neige parce qu'il y a peu de chance que cela m'arrive.			1	2 3 4
43. J'aimerais en connaître davantage sur le lien entre les comportements imprudents en planche à neige et les risques de blessures.			1	2 3 4
44. J'espère qu'on pourra inventer très bientôt de nouvelles fixations qui permettront d'éliminer tous les risques de blessures en planche à neige.			1	2 3 4

Questions associées aux variables de la recherche

Efficacité de la réponse : 23, 31, 33, 35

Efficacité personnelle perçue : 3, 21

Obstacles attendus : 4, 11, 29, 30

Intention comportementale : 12, 18, 27, 38

Évitement : 10, 22, 34

Désespoir-fatalisme : 7, 16, 20, 36

Pensée magique : 41, 44

Vulnérabilité : 1, 8, 26

Menace : 2, 15, 19