

Ce qui incite/motive au changement

Bénéfice fonctionnel

C'est moins cher (économique), plus facile, plus efficace, cela me rapporte plus, me fait gagner du temps...

Bénéfice non fonctionnel

Je gagne en confort, j'y prend plaisir, cela me valorise... (image de soi, égo, identité)

Préférence éthique

Je contribue au bien commun, je suis acteur d'une cause (écologie, valeur, sens...)...

Mécanique / Expérience / Contrainte

J'ai eu l'occasion d'essayer, j'ai expérimenté, une situation m'a contraint de le faire, une personne m'a poussé.e à le faire...

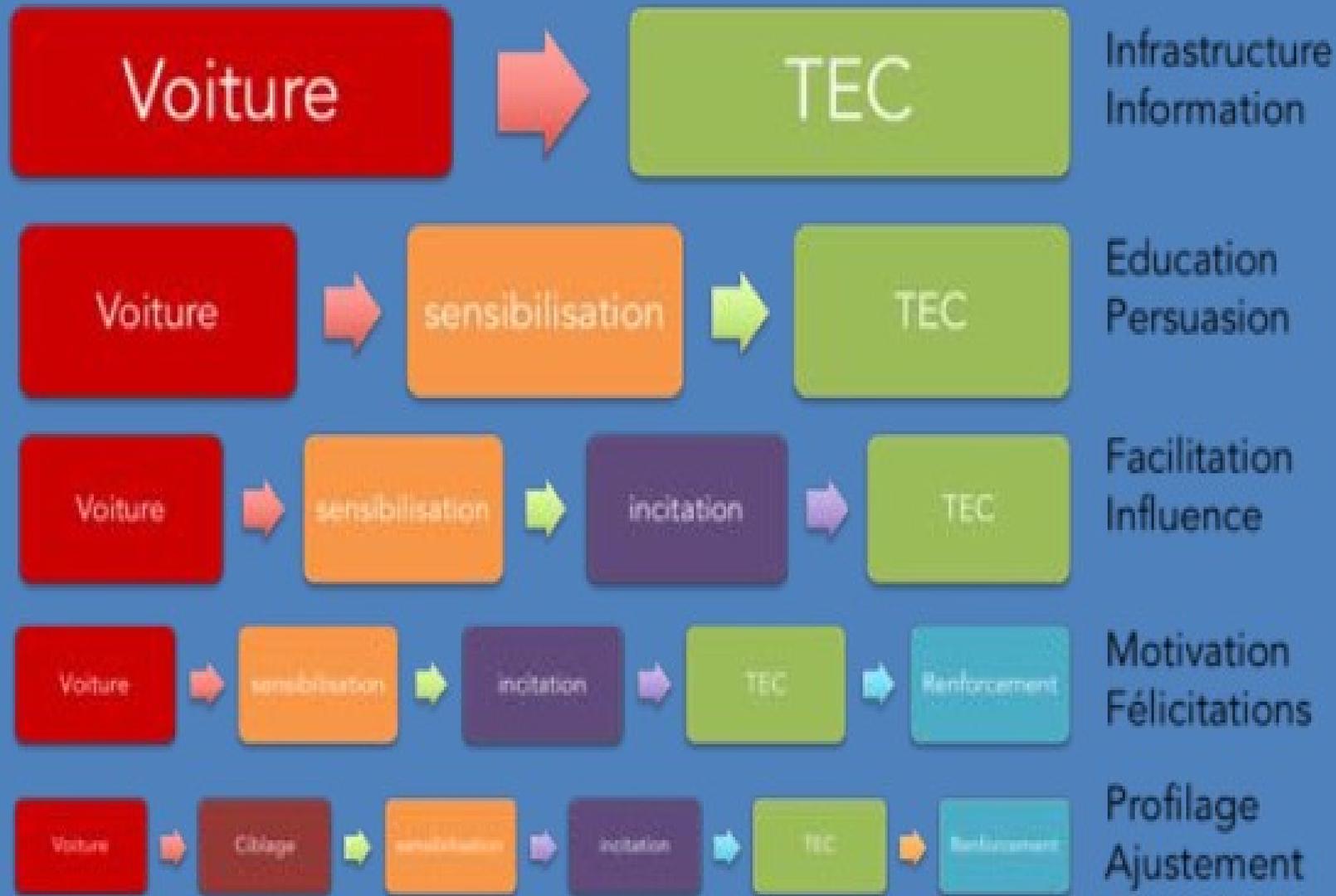
Autre

...

Les freins au changement

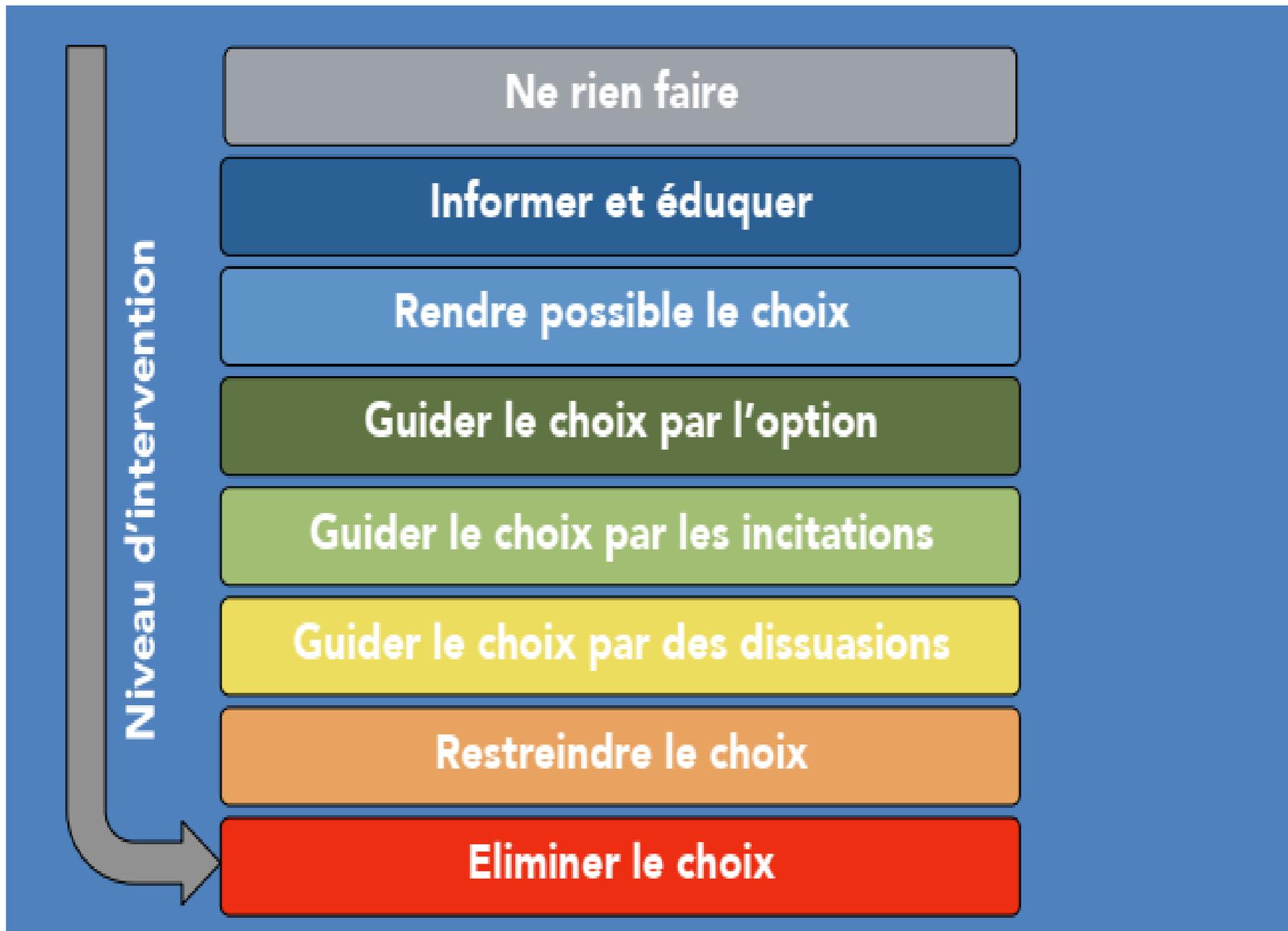
1	INHIBER L'HABITUDE
2	AVOIR DES RAISONS D'ESSAYER
3	POUVOIR PASSER À L'ACTION

Le changement de comportement



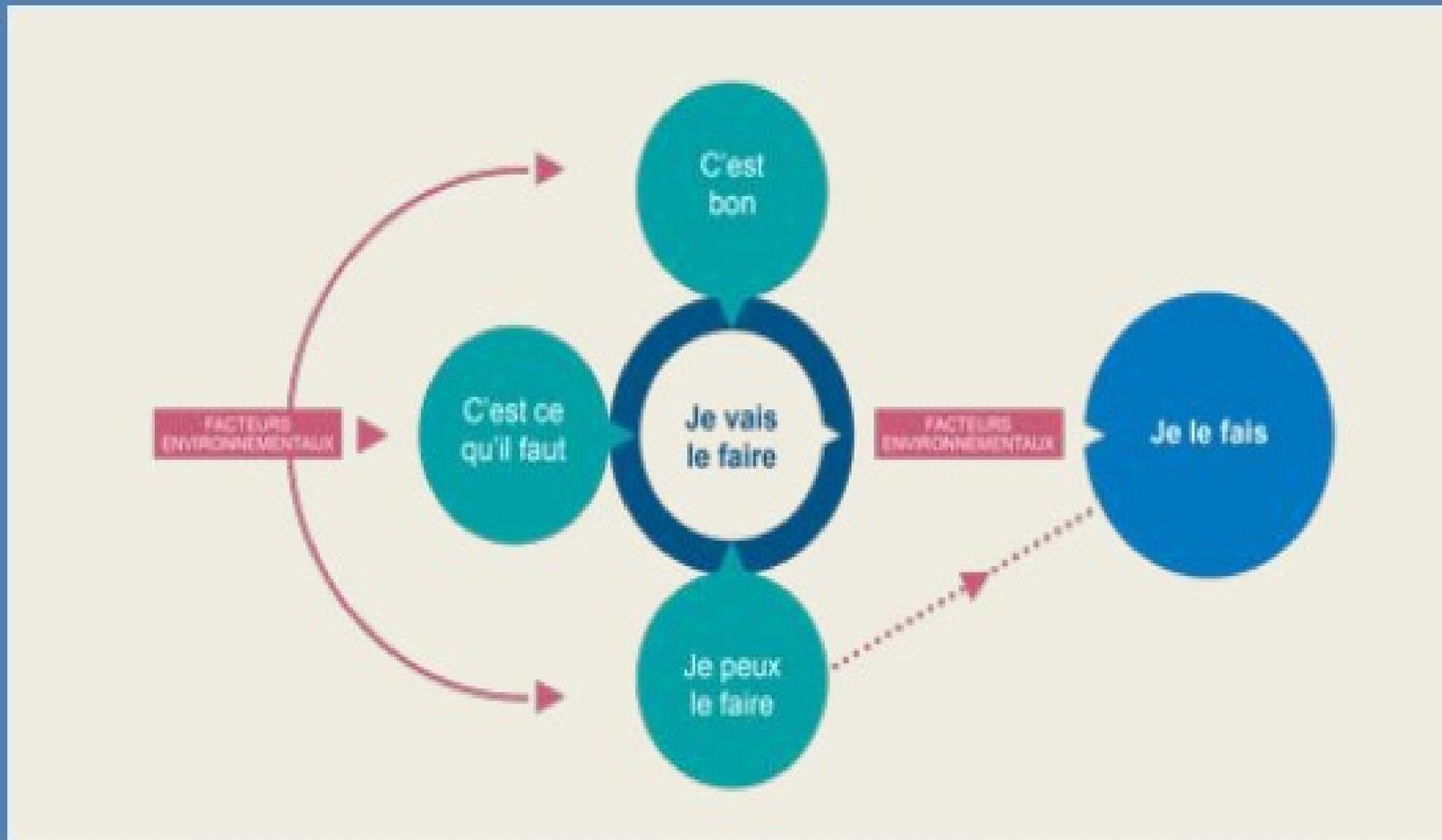
Source : Nicolas Fioulaine, chercheur en psychologie sociale, dans le cadre de l'atelier

« Changer les comportements pour améliorer le cadre de vie:quels apports des sciences comportementales? » - Centre de ressources GUSP - 2019



Source : Nicolas Fieulaine, chercheur en psychologie sociale,
dans le cadre de l'atelier

D'où vient un « comportement »



Source : Nicolas Fieulaine, chercheur en psychologie sociale,
dans le cadre de l'atelier