



LA THÉORIE DE A. BANDURA : UNE APPROCHE ADAPTÉE POUR PROMOUVOIR LES SAINES HABITUDES DE VIE CHEZ LES JEUNES

Sonia Dupéré, infirmière et finissante au baccalauréat en sciences infirmières, 2019

LE PROGRAMME : ATTEINDRE LE SOMMET DE SA FORME

La promotion de la santé est un facteur essentiel pour la santé de notre communauté afin d'influencer le bien-être et la qualité de vie de la population. Le programme de sensibilisation sur les saines habitudes de vie : *Atteindre le sommet de sa forme*, est un projet qui vise les jeunes grimpeurs du club compétitif âgés entre 12 et 18 ans du centre le Délire Escalade de Québec.

La problématique est qu'en escalade, le poids et la rigueur de l'entraînement constituent des éléments essentiels afin d'atteindre une performance optimale. En élaborant ce projet basé sur l'approche sociocognitive, l'infirmière a pu déterminer quels étaient les facteurs de risque chez ces jeunes grimpeurs. La période de l'adolescence, la pression sociale face à l'esthétique et à la performance sportive ainsi que le manque de connaissance sur la nutrition ont été les éléments ciblés. À cet effet, le rôle de l'infirmière devient bénéfique afin de développer un programme de promotion de la santé et de prévention de la maladie auprès de cette clientèle.

LE RÔLE DE L'INFIRMIÈRE ET SES AVANTAGES

Pour rendre ce projet efficace et accessible auprès de ces jeunes grimpeurs, l'infirmière a opté pour le modèle d'apprentissage d'Albert Bandura connu comme l'approche sociocognitive. Ce modèle d'apprentissage est basé sur l'auto-efficacité personnelle c'est-à-dire que l'individu est capable d'anticiper et de contrôler ses actes, ce qui l'amène à réaliser des performances particulières. De façon plus précise, une personne peut apprendre par observation ou imitation d'autrui.

L'infirmière mise donc sur le développement des connaissances personnelles et sociales. Elle vise à mettre en œuvre des stratégies d'interventions qui portent sur des actions éducatives en milieu de vie quotidienne, en milieu sportif et social. Ces actions contribuent à développer des connaissances telles :

- la connaissance de soi ;
- la gestion des émotions et du stress ;
- la gestion des influences sociales;
- l'exercice de choix éclairé en matière de saines habitudes de vie.

LES RECOMMANDATIONS

- Identifier une clientèle cible et déterminer les facteurs sociaux, structurels, économiques qui peuvent influencer le mieux-être et la qualité de vie de cette population;
- Travailler en collaboration avec d'autres professionnelles afin d'approfondir ses connaissances et de s'enrichir de sources fiables;
- Faire preuve de leadership c'est-à-dire servir de modèle pour son entourage et sa clientèle et être déterminée et organisée;
- Intégrer une perspective de promotion de la santé dans les interventions quotidiennes afin que chacun reconnaisse que l'on est coproducteur de sa santé.



- Être passionnée par le sujet et croire aux bénéfices positifs que cela peut apporter dans un avenir rapproché.

RÉFÉRENCES

- Poirier, M. (2012). L'infirmière et son leadership. Ordre régional des infirmiers et infirmières du Bas-St-Laurent/ Gaspésie/ Îles de la Madeleine, Cadiac, Québec Repéré à : www.oiiq.org
- Rondier, M. (2004). A. Bandura. L'efficacité personnelle. Le sentiment d'efficacité personnelle. (Analyse bibliographique). Édition de Boek Université, Paris. Repéré à : <https://journals.openedition.org/osp/741>
- Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale -Nationale. (2019) Promotion de la santé et prévention. Québec, QC : Gouvernement du Québec. Repéré à : www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca.