



Universiteit
Leiden
The Netherlands

I do as I am: understanding and leveraging identity to promote smoking cessation and physical activity

Penifornis, K.M.

Citation

Penifornis, K. M. (2025, December 4). *I do as I am: understanding and leveraging identity to promote smoking cessation and physical activity*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/4284574>

Version: Publisher's Version

License: [Licence agreement concerning inclusion of doctoral thesis in the Institutional Repository of the University of Leiden](#)

Downloaded from: <https://hdl.handle.net/1887/4284574>

Note: To cite this publication please use the final published version (if applicable).

RÉSUMÉ EN FRANÇAIS

Fumer et être peu actif physiquement sont des causes majeures de maladies graves et de décès prématurés. Ensemble, ces comportements augmentent encore davantage les risques pour la santé. Pourtant, environ 1 adulte sur 5 fume, et 1 sur 3 est insuffisamment actif. Les risques pour la santé augmentent considérablement à partir de 45 ans. Ces chiffres montrent qu'il est urgent de trouver de meilleures solutions pour aider les gens à arrêter de fumer et à être plus actifs. Bien qu'il existe déjà de nombreux programmes et interventions, leurs effets sont souvent modestes et peu durables.

Une approche prometteuse consiste à se concentrer sur l'identité. L'identité concerne la manière dont les individus se perçoivent, et cela peut être influencé par leur comportement. Par exemple, une personne avec une forte identité de fumeur et de coureur percevra le tabagisme et la course comme des éléments importants de son identité, bien que ces deux identités puissent entrer en conflit. Les gens ont tendance à adopter des comportements en accord avec leur identité, et évitent ceux qui ne correspondent pas à l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. Par conséquent, les interventions qui associent des identités plus saines à la perception de soi peuvent entraîner des changements de comportement durables. Cependant, pour que cela fonctionne efficacement, il est nécessaire de mieux comprendre le rôle de l'identité dans le tabagisme et l'activité physique, et d'évaluer les interventions existantes qui exploitent l'identité.

Cette thèse avait deux objectifs principaux : 1) mieux comprendre le rôle de l'identité dans le tabagisme et l'activité physique et 2) évaluer les interventions qui utilisent l'identité pour aider les gens à arrêter de fumer et à être plus actifs. Pour atteindre ces objectifs, six études scientifiques ont été menées avec diverses méthodes de recherche.

Le **chapitre 2** décrit les méthodologies des études de revue présentées aux chapitres 3 et 4. Le **chapitre 3** est une revue sur la manière dont l'identité liée au tabagisme et à l'activité physique est définie et mesurée, et sur son rôle chez les personnes de 45 ans et plus. Le **chapitre 4** examine le contenu et l'efficacité des interventions basées sur l'identité pour modifier les comportements liés au tabagisme et à l'activité physique. Chapitre 3 et 4 explorent également les liens entre des caractéristiques personnelles et l'identité. Le **chapitre 5** étudie dans quelle mesure le fait d'imaginer son futur soi - avec ou sans tabac - influence l'identité liée au tabagisme (intervention du 'soi futur'). Le **chapitre 6** s'intéresse à la manière dont les fumeurs perçoivent ces interventions. Le **chapitre 7** recueille les impressions de personnes peu actives de 45 ans et plus sur deux prototypes d'interventions basées sur le soi futur. Enfin, le **chapitre 8** résume les principaux résultats, leurs interprétations possibles, et leurs implications pour la recherche et la pratique future.

OBJECTIF 1 – MIEUX COMPRENDRE LE RÔLE DE L'IDENTITÉ DANS LE CONTEXTE DU TABAGISME ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Définitions et mesures de l'identité dans les recherches sur le tabagisme et l'activité physique

Le premier objectif de cette thèse était de mieux comprendre le rôle de l'identité dans le tabagisme et l'activité physique. Le **chapitre 3** montre qu'il n'existe pas de standard clair pour définir et mesurer l'identité dans la recherche scientifique. Cela complique la comparaison des études, l'application des résultats en pratique et la collaboration entre chercheurs. Une définition claire et des méthodes de mesure standardisées sont donc nécessaires, ainsi qu'une meilleure distinction des termes connexes. La collaboration entre chercheurs et praticiens est essentielle pour développer des outils utilisables, comme des questionnaires standardisés ou des questions d'entretien simples.

Relations entre identité et comportements liés au tabagisme et à l'activité physique

La thèse explore également comment l'identité influence le tabagisme et l'activité physique, et les mécanismes sous-jacents. Le **chapitre 3** montre qu'une forte identité "d'individu actif" est liée à plus d'activité physique, alors qu'une identité faible est liée à une moindre activité. Les personnes qui se voient comme des fumeurs continuent souvent de fumer, tandis qu'une identité de non-fumeur augmente les chances d'arrêt et de rester abstinents. Le **chapitre 5** révèle qu'une identité de non-fumeur plus affirmée favorise les tentatives d'arrêt. L'identité s'avère malléable et peut être modifiée pour encourager des comportements plus sains.

La relation entre identité et comportement est similaire pour les deux comportements, ce qui signifie que les mécanismes identitaires étudiés pour le tabagisme peuvent aussi s'appliquer à l'activité physique, et vice versa. Pourtant, des questions subsistent : comment les identités de fumeur et de sportif interagissent-elles ? Comment évoluent-elles avec le temps ? Le comportement change-t-il d'abord, entraînant une évolution de l'identité, ou est-ce l'inverse ? Pour mieux comprendre, davantage de recherche est nécessaire dans des contextes quotidiens et auprès de différents groupes de population. Une théorie globale sur l'identité et les comportements de santé pourrait aussi permettre une meilleure consolidation des connaissances et le développement d'interventions plus efficaces.

Caractéristiques personnelles et identité

La thèse a également exploré comment des caractéristiques personnelles sont liées à l'identité de fumeur ou de personne active. Les **chapitres 3, 4 et 5** montrent que le sexe, l'âge, l'origine ethnique, le passé comportemental et la réflexion sur l'avenir influencent ces identités. Par exemple, les femmes et les personnes réfléchissant davantage aux conséquences de leurs actes adoptent plus facilement une identité de non-fumeur. Néanmoins, une image complète fait encore défaut, car chaque étude a examiné des caractéristiques différentes. Davantage d'études cohérentes sont nécessaires pour comprendre pleinement ces liens et adapter les interventions de manière personnalisée.

OBJECTIF 2 – ÉVALUER LES INTERVENTIONS UTILISANT L'IDENTITÉ POUR CHANGER LES COMPORTEMENTS

Typologie des interventions basées sur l'identité

Le second objectif de cette thèse était d'évaluer les interventions utilisant l'identité pour modifier les comportements liés au tabac et à l'activité physique. Le **chapitre 4** identifie pour la première fois quatre types d'interventions : 1. celles axées sur l'imagination du soi futur, 2. celles combinant identité et autres techniques comportementales, 3. celles utilisant des avatars pour représenter le soi futur et 4. celles qui remettent en question l'identité actuelle. Les approches visant à modifier les comportements à travers l'identité sont donc variées. Les interventions du soi futur, par visualisation ou avatars, sont les plus fréquentes et les plus étudiées. Mais il est important de se demander si elles sont réellement les plus efficaces, si elles exploitent bien les connaissances disponibles et si elles ont été suffisamment testées. Les idées innovantes comme les avatars rendent ces interventions plus attrayantes et accessibles.

Évaluer l'efficacité des interventions basées sur l'identité et leur perception par les utilisateurs

Cette thèse a finalement évalué dans quelle mesure les interventions axées sur l'identité peuvent aider les individus à arrêter de fumer et à être plus actifs. Le **chapitre 4** montre qu'environ la moitié des interventions ont eu des effets positifs sur le comportement et l'identité, tandis que l'autre moitié n'a montré aucune différence. Les interventions avec avatars ont bien fonctionnées pour encourager l'activité physique, mais leur effet sur le tabagisme reste incertaine. Celles combinant l'identité avec d'autres techniques ont aidé les personnes déjà motivées à changer. Le **chapitre 5** montre qu'une intervention du soi futur n'a pas eu d'effet sur l'identité liée au tabagisme. Le **chapitre 6** révèle que les participants ont bien intégré ces interventions dans leur quotidien, certains allant jusqu'à changer de comportement. Penser à un futur soi positif était motivant, alors qu'un futur soi négatif suscitait un malaise. Il n'y avait pas de grandes différences d'expérience entre

les interventions ciblant le tabac ou l'activité physique. Le **chapitre 7** indique que les deux types d'interventions du soi futur (visualisation mentale ou avatar), étaient jugés clairs et attrayants, avec une légère préférence pour la visualisation. Les participants préféraient les contenus visuels aux textes, et commençaient plus volontiers par une image négative d'eux-mêmes pour finir sur une image positive.

Même si les interventions du soi futur sont bien accueillies, leurs effets sur l'identité et le comportement sont mitigés. Des améliorations pourraient inclure : commencer par le soi non désiré, personnaliser davantage l'intervention, combiner l'identité avec d'autres techniques comportementales, et généraliser l'usage des avatars. Il reste crucial de co-créer ces solutions avec les utilisateurs et de toujours commencer par des tests pilotes.

En résumé, la façon dont nous nous voyons a une grande influence sur notre comportement en matière de tabac et d'activité physique. Il faut encore mieux comprendre les mécanismes sous-jacents et affiner les interventions liées à l'identité. Celles-ci devront être mieux adaptées aux individus, ce qui implique une collaboration étroite entre chercheurs, professionnels, et publics concernés. Ainsi, nous pourrons créer des solutions efficaces pour aider chacun à vivre en meilleure santé.