

<b>Nom – Prénom</b>	<b>Fall Estelle</b>
<b>Laboratoire de rattachement</b>	INSPIIRE
<b>Intitulé du diplôme HDR</b>	Psychologie
<b>Titre de l’HDR</b>	<b>Autorégulation et engagement : de l’indentification des processus impliqués dans la santé à la mise en place d’interventions (complexes) en santé</b>

### Abstract

Dans ce document de synthèse, nous avons tenté de montrer comment les concepts autour de l’autorégulation pouvaient servir de base au développement d’interventions favorisant l’adoption de comportements de santé, ainsi qu’une vie satisfaisante. Dans un premier chapitre, nous avons présenté l’autorégulation à travers les conceptualisations choisies (modèle du sens commun de l’autorégulation ; modèle de l’autodétermination des comportements de santé et approche de la pleine conscience) et les outils d’évaluation associés. Dans le deuxième chapitre, nous avons décrit les résultats d’investigations ciblant diverses problématiques dans le champ de la prévention (e.g., vaccination) et dans le cadre de la maladie chronique (e.g., diabète ; rhumatismes inflammatoires chroniques) en nous basant sur des méthodologies variées, qualitatives (e.g., entretiens semi-structurés, focus groupe) et quantitatives (e.g., études transversales ou longitudinales impliquant des analyses de variances, régressions linéaires ou équations structurelles). Nous nous sommes également attachés à défocaliser notre regard de celui du patient ou usager au cœur de sa prise en charge, en élargissant l’étude des facteurs influençant les comportements de santé au niveau de l’entourage, incluant le milieu familial et le système de soins. Dans un troisième chapitre, nous avons abordé la question de l’implémentation et évaluation d’interventions complexes en santé, en l’illustrant avec les exemples de deux interventions centrées sur la thérapie d’acceptation et d’engagement : MAEva, un programme flexible et ouvert ciblant les patients atteints de cancer et DiabACT, un programme en ligne à destination de patients diabétiques.

### Abstract (anglais)

In this summary document, we attempted to show how the concepts of self-regulation can serve as a basis for the development of interventions promoting the adoption of health behaviors, as well as a satisfactory life balance. In the first chapter, we presented self-regulation through the targeted conceptualizations (common sense model of self-regulation; model of self-determination of health behaviors and mindfulness approach) and the associated evaluation tools. In the second chapter, we described the results of investigations targeting various issues in the field of prevention (e.g., vaccination) and in the context of chronic diseases (e.g., diabetes; chronic inflammatory rheumatism) based on various methodologies, qualitative (e.g., semi-structured interviews, focus groups) and quantitative (e.g., cross-sectional or longitudinal studies involving analysis of variance, linear regression or structural equation modeling). We also shifted our focus away from the patient or customer at the center of their care, by broadening the study of factors influencing health behaviors at the level of the entourage, including the family environment and the healthcare system. In a third chapter, we addressed the issue of the implementation and evaluation of complex health interventions, illustrating it with examples of two interventions centered on Acceptance and Commitment Therapy: MAEva, a flexible and open program targeting cancer patients, and DiabACT, an online program for diabetic patients.