



Mobilité durable

Accompagner le changement de comportement volontaire

Par Corinne Dupont-Rachiele

Stagiaire en changement de comportement, Solon

Étudiante à la maîtrise en Sciences de l'Environnement, ISE UQAM

Août 2020



UQÀM | **ISE**
Institut des sciences
de l'environnement

Objectifs

- Rappeler les **variables explicatives** du comportement de mobilité
- Présenter les **principaux types d'interventions** en mobilité
- Proposer des **recommandations** d'interventions pertinentes au regard des projets de Solon
- Présenter des **outils transversaux** à tous les types d'interventions

Comprendre le comportement de mobilité

Complexité et variables



Environnement physique et légal

Aménagements urbain et infrastructures;
restrictions; politiques publiques, etc.



Offre de transport

Modes de transport,
disponibilité, accès, etc.



Variables socio-démographiques

Âge, revenu, sexe, éducation, type d'activité;
composition du ménage



Variables psychosociales

Habitude, Normes subjectives, Perception de
contrôle, Attitudes, Rapport aux modes de
transport, motivation autonome

Intervenir sur le comportement de mobilité

Interventions structurelles ou «dures»:

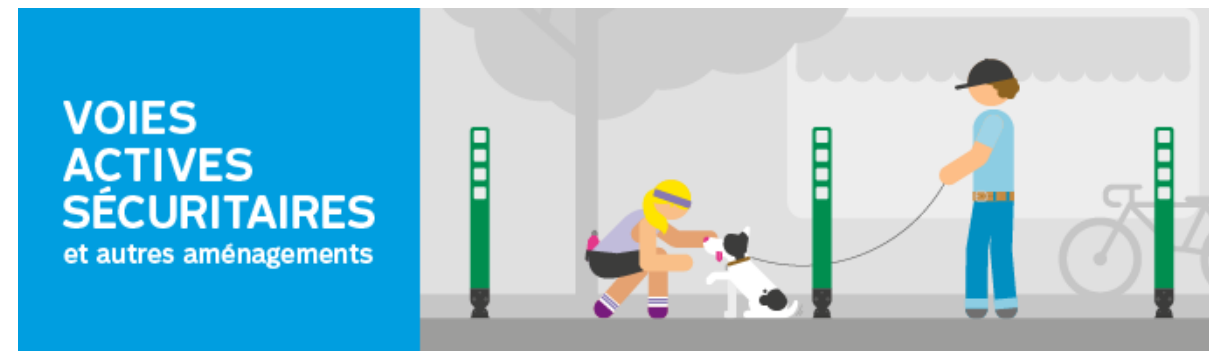
- Modification de l'environnement physique, légal, économique
- Restrictives
- Plus coûteuses
- Opinion publique plus défavorable

Interventions psychologiques ou «douces»:

- Modification des perceptions, croyances, attitudes
- Incitatives
- Campagnes de communications: information générale et sensibilisation
- Programmes de changement volontaire



Interventions structurelles et communicatives, Voies actives et sécuritaires, Ville de Montréal.
Photo: La Presse.



Programmes de changement volontaire

- Accompagnement et support pour faciliter le changement de comportement
- Décision de changer délibérée, sans pressions ou incitations de l'externe
- Interventions cadrant avec la philosophie de Solon

Principales interventions:

- Accompagnement personnalisé
- Mentorat
- Ludification

Accompagnement personnalisé

Objectif: apporter un **support adéquat** et des **solutions spécifiques aux besoins** des individus qui veulent changer leur comportement de mobilité.

En bref: Un conseiller en mobilité établit un **diagnostic** des contraintes et besoins du participant, le **conseille** et **l'accompagne** dans **l'établissement d'objectifs** et la mise en œuvre du comportement.

Principaux aspects:

- Compréhension des besoins et enjeux spécifiques
- Interventions ciblées
- Favoriser la perception de contrôle
- Établissement d'objectifs
- Apport de rétroaction



La clé des programmes d'accompagnement: saisir les besoins et enjeux de mobilité.
Photo: Locomotion 😊



Accompagnement personnalisé

Mon Plan Transport Viable

- Banlieue de Québec
- Plan de transport sur mesure (vélo ou bus)
- Incitatif : mise au point vélo; laissez-passer transport en commun
- Estimation des économies annuelles (GES, temps ou argent)



Travel Blending, Australie

- Apport d'information simple sur les raisons pour changer
- 2 journaux de déplacements d'une semaine
- Rétroaction sur les déplacements
- Conseils personnalisés:
 - Planifier ses déplacements en avance (ordre, mode, qui fait les déplacements)
 - Assembler les activités et les déplacements au sein du ménage

Programme de mentorat

Objectif: Outiller les participants à l'utilisation du transport actif et réduire les barrières à la mobilité.

En bref: La prise en charge des participants par un mentor, qui les accompagne dans les déplacements en transport actif et leur apportera différents outils pour se sentir en confiance.

Principaux aspects:

- Support social
- Augmenter la perception de contrôle
- Favoriser l'engagement



Bonne pratique: Le rôle du mentor dans les comités de voisinage. À pousser plus loin!

Support social:

- Mentor pour conseiller et accompagner dans les déplacements;
- Petits groupes de support;
- Sorties de groupe;
- Participation à des événements d'envergure en groupe (ex. Tour de l'île).

Perception de contrôle :

- Atelier de réparation de vélos;
- Atelier sur la sécurité routière;
- Prêt d'équipements;
- Parcours d'essais hors rue.

Favoriser l'engagement :

- Célébration marquant le début et la fin du programme;
- Instauration d'objectifs personnalisés;
- Signature d'un engagement écrit ou verbal devant les autres;
- Certificat de réalisation du programme;

Bike Host

Support social :

- Mentor bénévoles
- Petits groupes de 2-4 personnes
- Sorties de groupes
- Évènements d'envergure

Perception de contrôle:

- Équipement fourni
- Rencontres personnalisées
- Ateliers
- Cours de vélo

Engagement:

- Signature et photo
- Reconnaissance pour participants et mentors
- Soirée d'ouverture et de clôture
- Certificat de finalisation

Et plus encore:

[Vélo-boulot UdeM](#)

[Accueil en vélo](#)

[NYC Biketrain](#)



Participants au programme Bike Host



Atelier de réparation de vélo, Programme Pedalwise

Ludification

En bref: L'utilisation d'éléments du jeu dans un contexte non-ludique.

Objectif: Inciter les gens à utiliser les transports actifs en rendant ce comportement amusant ou moins désagréable.

Favoriser la motivation intrinsèque à travers la satisfaction des besoins psychologiques (compétence, appartenance, autonomie).

Aspects à déterminer:

- Le principe
- L'environnement
- Les composantes (éléments motivateurs)

Éléments de ludification

Infrastructure	Plateforme web, application, etc.
Système de points	Individuel, de groupe, par mode de transport, par KM
Incitatifs	Aléatoires; pointage le plus élevé; Individuel ou de groupe; par niveaux ou catégories.
Niveaux	Fixe, personnalisé, évolutif
Épreuves	Petits défis à participation volontaire, tout au long du jeu, permettent de gagner beaucoup de points d'un coup
Équipes	Familles, écoles, organisations, voisinages
Rétroaction	Notification avisant du progrès
Statut	Rôle d'une personne qui a accompli un défi particulier ou fait un comportement de manière récurrente « Cycliste toutes-saisons »,
Bonus	Activités ou moments qui valent plus de points. Ex. Faire l'épicerie à vélo.

Beat the Street, UK

- La ville: grand terrain de jeux
- Bornes et cartes RFID
- 6 semaines
- Participation individuelle ou en équipe (familles, amis, écoles, communautés)
- Points pour marcher, rouler, courir
- Prix individuels aléatoires (5 par semaine) et reconnaissance
- Prix d'équipes pour le plus de points par catégories

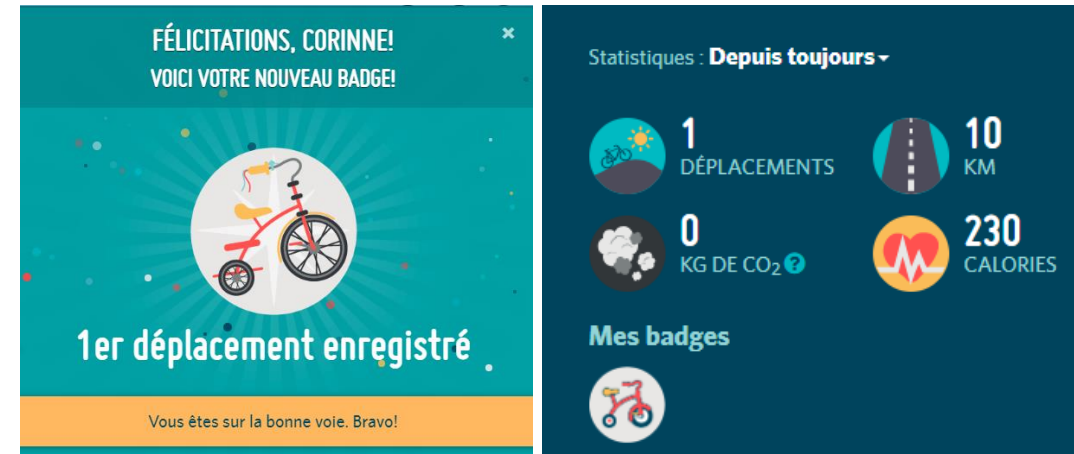


Défi sans auto solo, QC

- Une semaine sans auto
- Organisations et institutions
- Enregistrement des déplacements: automatique (app) ou manuelle (web)
- Prix individuels aléatoires
- Prix de groupe pour l'organisation avec le plus de points
- 6000 participants en 2018

Concours Hiver à vélo, Vélo Québec

- Plateforme Love to ride
- Prix aléatoires pour tous: en lien avec le vélo ou pas
- Au moins un déplacement de 10 minutes
- Durée de 15 jours
- Individuel ou organisations
- Éléments favorisant les besoins psychologiques
- Éléments motivateurs



Badges et rétroaction

ACTIVITÉ



Corinne D. Rachiele a roulé 10.0 km pour le plaisir et la mise en forme. [Modifier](#)



AUJOURD'HUI

PARTAGER

COMMENTAIRE

[VOIR PLUS D'ACTIVITÉS](#)

AJOUTER UN DÉPLACEMENT AJOUTER UNE PHOTO OBJECTIFS

INVITER DES AMIS BADGES

Invitez des amis à participer au concours Hiver à vélo

INVITEZ-LES AVEC FACEBOOK INVITEZ-LES AVEC TWITTER

Compétence et appartenance

Outils transversaux

L'apport l'information

- Deux courants de pensée:
 - Information sur les coûts environnementaux : effet contraire (Tertoolen, 1997)
 - Nécessaire pour responsabiliser les individus
- Informer sur les alternatives en transport et leur fonctionnement
- Information ciblée

Le bris d'habitude

- Coupure dans la routine
- Remise en question des automatismes de mobilité
- Ouverture à l'information et à l'expérimentation
- Transition dans le cycle de vie
- Déménagements



Bonne pratique: Les sondages *ante* et *post* participation auprès des participants de Locomotion.

L'engagement

Favoriser la prise de décision et l'engagement à changer

Éléments :

- Caractère public
- Objectif explicite
- Objectif personnalisé
- Contexte de liberté
- Caractère répétitif
- Rétroaction



Écrire une lettre à un proche, s'engageant à réaliser une pénalité (e.g. faire la vaisselle pendant un mois) dans le cas où l'objectif n'est pas atteint.



Prise d'engagement, programme Pedalwise

Incitatifs

- Incitatif: encouragement à passer à l'action
- Récompense:
 - Incitatif matériel ou financier
 - Motivation extrinsèque
 - Comportement à court terme
- Incitatifs intrinsèques: pour des raisons personnelles
- Satisfaction des besoins psychologiques
 - Autonomie: participation volontaire, épreuves individuelles, etc.
 - Compétence: rétroaction, certificats, reconnaissance en public, etc.
 - Appartenance: participation en groupe, partage sur les réseaux sociaux, évènements, etc.



Bonne pratique: Les comités de voisins, les évènements et activités organisées dans les milieux de vie pour favoriser le sentiment d'appartenance



Favoriser le sentiment d'appartenance, programme Pedalwise



Favoriser le sentiment de compétence, programme BikeHost

Intervention recommandée – Programme d'accompagnement personnalisé

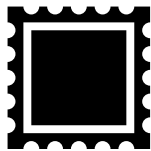
1.1 – Informer les nouveaux résidents

Public cible : Nouveaux résidents du quartier.

Échéancier proposé : 6 semaines après les déménagements.



**Lettre de
bienvenue**



**Élément de
réponse**



Information
sur les moyens de transports
alternatifs disponibles dans
l'arrondissement (fonctionnement
; coûts, disponibilité, etc.)



Carte
Arrêts d'autobus, stations de
métro, véhicule Locomotion
Et principaux lieux du
quartier



Incitatif
à utiliser un mode de
transport alternatif

Intervention recommandée – Programme d'accompagnement personnalisé

1.2 – Accompagnement personnalisé

Public cible:

- Nouveaux résidents du quartier;
- Conducteurs automobiles réguliers ayant une motivation à changer;

Échéancier proposé: Suite à la mise en œuvre de l'intervention 1.1, durant l'été ou au début de l'automne, pour profiter du bris dans les habitudes.



Diagnostic de mobilité

1^{er} contact

Saisir enjeux, besoins et barrières

Journal de déplacement



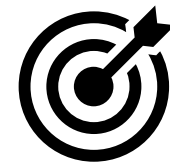
Plan de déplacement

Offrir des solutions

Établir les objectifs

Mise en œuvre

2^e journal de déplacement



Rétroaction

2^e diagnostic

Comparaison avec 1^{er} journal

Relever les bons coups

Résultat au regard des objectifs

Pousser à aller plus loin

Intervention recommandée – Défi

- **Application mobile** : suivi des progrès, motivation, rétroaction
- **Système de points**:
 - Par KM/mode de transport
 - Individuel & de groupe;
 - Évitement d'un déplacement?
- **Incitatifs**:
 - Individuels: prix aléatoires et reconnaissance pour le gagnant
 - De groupe: pour l'équipe gagnante
 - Par catégories
- **Équipes**: Familles, voisinages, écoles, organisations, etc
- **Niveaux**: favoriser la compétition saine
- **Bonus, épreuves et statuts**: ludique, motive à aller plus loin, favorise la reconnaissance & sentiment de compétence
- **Rétroaction**



Marco

«Légende urbaine»

Niveau 3 - Cycliste aguerri

570 km de vélo

Équipe: Voisinage FLO

Épreuves réussies:

✓ 10 jours sans auto

✓ Transporter son chat en
trottinette

Merci!



Poursuivre la réflexion

Psychologie, mobilité et transition

L'utilisation des outils du système qu'on cherche à transformer

Modifier les perceptions et attitudes sans tomber dans la manipulation

Cibler les gens déjà convaincus pour atteindre une masse critique ou ceux avec les plus grandes résistances pour être inclusif?

