



## Comprendre l'ACA : Un guide de référence rapide sur l'analyse comportementale appliquée aux familles

### Qu'est-ce que l'analyse comportementale appliquée?

L'analyse comportementale appliquée (ACA) est une science axée sur la manière d'adapter les environnements afin d'encourager les meilleurs résultats possible pour les individus, les familles et les communautés. L'ACA est souvent utilisée pour enseigner des compétences qui favorisent la sécurité et l'indépendance, et est également fréquemment utilisée pour résoudre des problèmes qui peuvent avoir une incidence négative sur la qualité de vie d'une personne.

L'utilisation de l'ACA permet aux cliniciens d'observer le comportement sous un angle *fonctionnel*. Autrement dit, ils comprennent que le comportement ne se produit pas dans un vase clos et qu'il est souvent le résultat d'une relation complexe avec les personnes, les lieux et les choses avec lesquels nous interagissons chaque jour. Ce comportement peut être très visible (comme courir, attacher ses chaussures, avoir une conversation avec quelqu'un) ou moins visible (comme lire, penser ou ressentir). Du point de vue de l'ACA, le comportement n'est ni « bon » ni « mauvais », il s'agit d'un moyen utilisé dans le but de satisfaire les besoins d'une personne.

L'objectif ultime de l'ACA est d'aider les personnes à atteindre leurs objectifs et à vivre leur vie le mieux possible.

### Qui est analyste du comportement ?

Les analystes du comportement sont des praticiens qui sont formés à la science de l'ACA. Les analystes du comportement peuvent être certifiés, par exemple, par le Bureau de certification des analystes du comportement (BACB). Certains analystes du comportement sont également des psychologues réglementés, des orthophonistes ou des psychothérapeutes. Les analystes du comportement utilisent des stratégies dérivées des principes découverts dans la recherche fondamentale en laboratoire (par exemple, le renforcement positif) pour aider les personnes à atteindre un véritable changement

**On parle de renforcement positif lorsque le comportement est renforcé par un événement qui le suit. Par exemple, si un élève parle régulièrement en classe et que ce comportement est suivi par la réprimande d'un adulte, si ce même élève parle davantage, le renforcement positif peut être en jeu. En effet, il se peut que l'attention de l'enseignant renforce, par inadvertance, le comportement qu'il tente de refréner.**

de comportement. Les analystes du comportement certifiés ont une formation universitaire de cycle supérieur, ont effectué plus de mille heures de pratique supervisée, ont passé un examen écrit sur la science, la pratique et l'éthique de l'ACA, et participent à des activités de formation continue (cours, conférences, ateliers).

Les personnes qui enseignent directement cette approche sont parfois appelées « thérapeutes instructeurs », « thérapeutes de première ligne », « techniciens du comportement », ou des noms similaires. Elles ont généralement une formation universitaire ou de premier cycle en analyse comportementale et devraient toujours être supervisées par un analyste du comportement de cycle supérieur. (Pour plus d'information sur les analystes du comportement, visitez [www.ontaba.org](http://www.ontaba.org).)

## Qui est la clientèle des analystes du comportement ?

L'ACA est le plus souvent associée à l'enseignement et au traitement clinique afin d'aider les personnes vivant avec des troubles neurodéveloppementaux (par exemple, trouble du spectre autistique, déficience intellectuelle et développementale, trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité). C'est une application efficace et importante de l'ACA. Mais ce n'en est certainement pas la seule. Au cours des dernières décennies, l'ACA a démontré son efficacité auprès de nombreuses populations différentes, par exemple dans le soutien aux personnes vivant avec

### Nous travaillons avec des populations cliniques souffrant :

- de troubles du spectre de l'autisme
- d'un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité
- d'une déficience intellectuelle
- de troubles du comportement
- de lésions cérébrales acquises
- de démence
- de troubles liés à l'usage de substances psychoactives
- de troubles de l'alimentation et du mouvement

des problèmes de santé mentale, des lésions cérébrales acquises, des troubles du mouvement, des troubles liés à l'usage de substances psychoactives, des troubles de l'alimentation et la démence. L'ACA a également un certain nombre d'applications non cliniques comme la sécurité à la maison et sur le lieu de travail, le parentage, l'éducation, le conditionnement physique et les sports, et d'apprentissage de l'autonomie fonctionnelle.

### Nous travaillons dans des établissements variés :

- les organismes de services de développement
- les établissements de santé mentale
- les établissements de soins de longue durée
- les hôpitaux et les cliniques externes
- les centres de service à l'enfance
- les écoles
- le système de justice pénale
- les cliniques de pédiatrie et de médecine familiale
- les camps et les centres de loisirs
- les installations sportives
- les entreprises

**Les analystes du comportement utilisent les intérêts et la motivation individuels de chaque personne pour enseigner de nouvelles compétences.** Par exemple, un jeune enfant motivé pour jouer dehors qui apprend à nouer ses lacets peut apprendre à effectuer une étape de la séquence de laçage, puis être immédiatement encouragé à courir dehors pour jouer. Une fois que l'enfant a appris cette étape, il peut apprendre à faire deux étapes de la séquence, puis être encouragé à jouer dehors, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il puisse mettre ses chaussures de façon autonome avant de sortir jouer.

## Où travaillent les analystes du comportement ?

Les analystes du comportement travaillent dans différents milieux, dans des environnements cliniques et non cliniques. Les analystes du comportement se concentrent sur la relation entre l'environnement et le comportement, ce qui signifie qu'ils travaillent souvent dans différents cadres naturels, notamment à la maison, au travail, dans la communauté, dans des centres de traitement ou d'éducation.



## Que fait l'analyste du comportement ?

Les stratégies d'enseignement de l'ACA consistent généralement à décomposer des tâches complexes en petites étapes gérables, puis à appliquer les soutiens nécessaires en fonction des besoins d'apprentissage uniques de chaque individu (cela peut inclure des incitations par des gestes, des supports visuels ou un soutien physique). Les analystes du comportement se concentrent sur la motivation de chaque apprenant et tentent de déterminer comment utiliser le renforcement positif pour optimiser l'apprentissage. Lorsqu'il s'agit de résoudre des problèmes complexes comme une agression physique ou des comportements d'automutilation, les analystes du comportement cherchent à comprendre les relations entre le comportement et l'environnement de la personne en s'appuyant sur une approche scientifique. En règle générale, cela comprend :

### Observer et mesurer soigneusement le comportement

Recueillir des informations détaillées sur la manière dont le comportement se produit et le moment où il se produit dans le cadre naturel

### Formuler une hypothèse

Utiliser ces informations pour faire une estimation éclairée sur les événements environnementaux qui pourraient influencer le comportement

### Tester cette hypothèse

Évaluer directement les événements qui contribuent à la manifestation ou non du comportement

### Élaborer un plan de traitement ou d'éducation basé sur les données

Utiliser les informations recueillies pour créer une intervention qui enseigne un comportement plus adaptatif de manière positive

### Analyser les données pour déterminer si le traitement a été efficace

Illustrer dans des graphiques et interpréter les données attestant d'un changement de comportement à des moments précis

Les plans de traitement d'ACA comprennent généralement l'enseignement d'un comportement alternatif ou « de remplacement » que la personne peut adopter pour satisfaire ses besoins, tout en réduisant les conséquences de comportements potentiellement nuisibles comme l'automutilation grave ou l'agression physique.

## L'ACA fonctionne-t-elle ? Son efficacité est-elle démontrée par des preuves concrètes ?

L'une des caractéristiques déterminantes de l'ACA est que les interventions comportementales produisent des effets suffisamment importants pour que des changements significatifs et positifs se produisent dans la vie d'une personne. Il existe un nombre croissant d'études d'essais contrôlés randomisés et des milliers d'études de recherche à cas unique avec de solides expériences contrôlées démontrant l'efficacité de l'ACA.<sup>1</sup> Un certain nombre d'examen impartiaux et indépendants menés par des organismes scientifiques et réglementaires ont identifié l'ACA comme une approche

factuelle dans le traitement des troubles du spectre de l'autisme<sup>2</sup>, certains de ces organismes incluent :

- Le Directeur du Service de santé publique des États-Unis
- L'American Psychological Association
- L'American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
- L'American Academy of Pediatrics
- Le National Institute of Mental Health (NIMH)
- Le National Autism Center (NAC)

**Les analystes du comportement aident les personnes à apprendre à satisfaire leurs besoins en toute sécurité.** Par exemple, un adulte qui agresse physiquement le personnel hospitalier et qui, pour cette raison, est retiré de certaines activités (qu'il n'aime pas) peut apprendre à demander de participer à une activité différente ou de quitter l'activité non désirée. Cela permet à la personne d'exercer son droit de choisir de manière plus adaptative, tout en prévenant la manifestation d'agressions physiques.

<sup>1</sup> Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. A., Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., ... & Schultz, T. R. (2015). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder: A comprehensive review. *Journal of autism and developmental disorders*, 45(7), 1951-1966.

<sup>2</sup> Larsson, E. V. (2013). Is applied behavior analysis (ABA) and early intensive behavioral intervention (EIBI) an effective treatment for autism? A cumulative review of impartial reports. The Lovaas Institute for Early Intervention.





## Quelles sont les idées fausses les plus courantes sur l'ACA ?

La manière dont l'ACA est appliquée pour aider les personnes a grandement évolué et changé au cours des 50 dernières années. Malheureusement, les pratiques historiques intrusives, les mauvaises applications par des personnes non formées et la nature trop technique de l'ACA ont contribué à de nombreuses idées fausses sur la façon dont l'ACA est pratiquée aujourd'hui. De nombreuses informations fausses sur l'ACA sont publiées sur Internet. Voici quelques mythes courants :

### **MYTHE : L'ACA n'est qu'une théorie.**

- En fait, l'ACA est composée de principes qui ont été rigoureusement démontrés dans la recherche expérimentale depuis plus d'un siècle. Les résultats de cette recherche ont été reproduits dans des populations, comportements et lieux géographiques divers.

### **MYTHE : L'ACA est une thérapie pour les jeunes enfants atteints d'autisme.**

- L'ACA étant une science de l'apprentissage, elle est applicable à de nombreuses populations différentes. Par exemple, il existe de nombreuses études démontrant l'efficacité des procédures d'analyse comportementale pour les troubles liés à l'usage de substances psychoactives<sup>3</sup> et pour les interventions éducatives destinées aux apprenants neurotypiques<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> Prendergast, M., Podus, D., Finney, J., Greenwell, L., & Roll, J. (2006). Contingency management for treatment of substance use disorders: A meta-analysis. *Addiction, 101*(11), 1546-1560.

<sup>4</sup> Joslyn, P. R., Donaldson, J. M., Austin, J. L., & Vollmer, T. R. (2019). *The good behavior game: A brief review. Journal of Applied Behavior Analysis, 52*(3), 811-815.

## **MYTHE : L'ACA est rigide et contre nature, et tout est question de conformité.**

- En fait, les approches d'ACA modernes se concentrent sur la motivation unique de chaque apprenant et utilisent le cadre naturel pour enseigner des compétences importantes. Un des grands aspects du traitement d'ACA est l'enseignement de l'adaptabilité. Les apprenants acquièrent une variété de compétences dans de multiples contextes afin de les utiliser dans leur quotidien. Dans l'ACA, les objectifs du traitement et de la formation doivent être importants pour la personne et fondés sur ses valeurs. Les analystes du comportement travaillent avec les clients, leurs familles et leurs communautés pour déterminer quels objectifs et quelles procédures auront la meilleure incidence possible sur la qualité de vie. Les programmes d'ACA se concentrent souvent sur l'acquisition de compétences de communication qui renforcent l'indépendance et la capacité des personnes à défendre leurs intérêts.

## **MYTHE : L'ACA est une intervention basée sur des « recettes prêtes à appliquer ».**

- L'une des forces de l'ACA est qu'elle met l'accent sur l'individualisation. Il n'y aura pas deux personnes qui auront exactement le même programme de traitement. Les analystes du comportement s'efforcent de comprendre les relations fonctionnelles entre le comportement de chaque personne et son cadre unique, et élaborent des programmes d'enseignement et de traitement en fonction des besoins spécifiques d'une personne.

## **MYTHE : L'ACA est nocif ou disciplinaire.**

- Bien que les premiers traitements comportementaux et psychologiques aient parfois eu recours à des procédures disciplinaires pour

traiter les comportements difficiles, la punition est rarement utilisée et généralement découragée dans les applications modernes d'analyse comportementale. Les procédures disciplinaires (par exemple, un retrait pour avoir frappé un autre enfant) ne sont utilisées que lorsque toutes les autres méthodes de renforcement ont été tentées et qu'un risque de préjudice subsiste. S'il est vrai que toute thérapie peut être nocive si elle est mal appliquée, l'ACA n'est pas nocive lorsqu'elle est appliquée par des cliniciens dûment formés. En fait, les thérapies dérivées de l'analyse comportementale se sont avérées efficaces pour traiter les troubles de santé mentale, comme le syndrome de stress post-traumatique<sup>5</sup>.

## **MYTHE : L'ACA porte exclusivement sur les problèmes comportementaux, et est surtout utile pour se débarrasser des « mauvais » comportements.**

- En fait, l'objectif principal de la plupart des programmes d'ACA est d'enseigner des compétences qui renforcent la sécurité et l'indépendance (aller aux toilettes, manger avec des ustensiles, sécurité routière, apprendre à communiquer, défendre ses intérêts, apprendre à créer et à suivre un horaire quotidien, compétences professionnelles, et plus encore). Même lorsqu'il s'agit de traiter des comportements qui peuvent être préjudiciables (par exemple, l'agression physique ou l'automutilation grave), l'accent est généralement mis sur l'enseignement de solutions de rechange qui permettent à la personne de satisfaire ses besoins de manière sûre et pratique. Aucun programme d'ACA ne devrait tenter d'atténuer des comportements difficiles sans un accent significatif sur l'enseignement de nouvelles compétences.

---

<sup>5</sup> Follette, V., & Pistorello, J. (2007). Finding Life Beyond Trauma: Using Acceptance and Commitment Therapy to Heal from Post-Traumatic Stress and Trauma-Related Problems. Oakland, CA: New Harbinger.

## Quels sont les 5 principaux facteurs d'un programme d'ACA efficace ?

- 1 Les clients, les parents et les soignants participent à la sélection des objectifs et à la définition claire de la réussite pour chaque objectif.**
  - Les analystes du comportement travaillent avec les clients et les membres de leur famille afin de définir les objectifs qui seront utiles et significatifs pour le bénéficiaire des services d'ACA. Les objectifs sont classés par ordre de priorité afin de travailler d'abord sur les plus importants.
- 2 Les clients, les parents, les soignants et les autres professionnels jouent un rôle tout au long du processus d'évaluation et de traitement.**
  - Les analystes du comportement travaillent avec les parents et les soignants pour les aider à en apprendre le plus possible sur les stratégies qui aideront le plus leur proche.
- 3 Une évaluation approfondie des comportements spécifiques liés à chaque objectif est effectuée avant le début de toute intervention.**
  - Les analystes du comportement consultent régulièrement d'autres professionnels, notamment des pédiatres, des psychiatres, des psychologues, des ergothérapeutes, des orthophonistes, des enseignants, etc.
  - Les analystes du comportement évaluent les besoins, les habiletés et les compétences à exploiter, ainsi que les facteurs environnementaux qui peuvent compromettre la réussite. Par exemple, si un élève refuse d'effectuer un travail et adopte un comportement perturbateur en classe, il convient d'évaluer son niveau de compétence afin de déterminer si le travail est trop difficile. Si c'est le cas, il peut être nécessaire de mettre en place des mesures d'adaptation au programme de l'élève.

<sup>6</sup> Association of Professional Behavior Analysts. (2017). Identifying applied behavior analysis interventions. San Diego, CA: Author. Extrait de : <https://www.apbahome.net/page/practiceguidelines>



- Les analystes du comportement observent et suivent les comportements spécifiques qui sont importants pour chaque objectif et mesurent divers aspects du ou des comportements spécifiques, comme la fréquence, l'intensité ou la durée de ces comportements. Par exemple : À combien de questions de mathématiques de quatrième année l'élève a-t-il répondu ? Combien de temps l'élève est-il resté concentré à cette tâche ?
- Pour les objectifs qui impliquent l'atténuation de certains comportements, les analystes du comportement effectuent une évaluation du comportement fonctionnel qui est une évaluation élaborée avec soin des conditions qui rendent le comportement plus ou moins probable - essentiellement, les analystes du comportement essaient de comprendre « pourquoi » le comportement survient ; les analystes du comportement utilisent cette information pour identifier les comportements qui répondront aux besoins du client d'une manière sûre et efficace. Par exemple, on pourrait enseigner à l'élève des comportements de remplacement comme demander une pause ou lever la main en classe pour demander de l'aide au lieu de crier.
- Les analystes du comportement identifient ce qui motive la personne et/ou identifient les activités et les choses que la personne semble vraiment apprécier et utilisent ces informations pour mettre en place des interventions positives et efficaces.

## **4** Il existe un plan d'éducation ou de traitement individualisé et clair, étape par étape.

- Les analystes du comportement créent un plan systématique par écrit, avec des instructions spécifiques pour sa mise en œuvre.
- Le plan est conçu uniquement pour la personne, selon les résultats de l'évaluation.
- Toutes les stratégies du plan sont basées sur les principes de comportement (science sur laquelle repose l'ACA).
- Tous les méthodes ou protocoles inclus dans le plan ont prouvé leur efficacité (sont basés sur des preuves).

- Le plan intègre des ressources et des atouts qui se trouvent déjà dans le cadre naturel.
- Le plan est conçu pour être flexible et des modifications peuvent être apportées si nécessaire.
- Il existe un plan intégré pour assurer un changement de comportement durable (maintien).
- Il existe un plan intégré pour étendre les stratégies ou le développement des compétences à d'autres aspects de la vie de la personne (généralisation).

## **5** Un suivi continu des progrès accomplis dans la réalisation des objectifs définis est effectué pour s'assurer que des progrès sont réalisés.

- Les analystes du comportement collectent des données afin d'évaluer les comportements cibles et d'ajuster le plan si nécessaire jusqu'à ce que les objectifs soient atteints.
- La collecte de données impliquera l'observation et la mesure directes des comportements cibles.
- Les analystes du comportement partagent fréquemment les données avec toutes les parties prenantes (avec leur consentement) et expliquent clairement ce que ces données signifient et comment elles sont utilisées pour les guider lors des prochaines étapes.

