

Buts personnels, orientations motivationnelles et bien-être subjectif : Effets indépendants ou médiatisés ?

Benoit Galand, Gentiane Boudrenghien et Amandine Rose
Université Catholique de Louvain

L'indépendance des effets du contenu et des motifs des buts sur le bien-être est un sujet de controverse entre tenants et opposants de la théorie de l'auto-détermination. Après avoir fait le point sur ce débat, la présente étude analyse les relations entre contenus des buts (intrinsèque vs extrinsèque), orientations motivationnelles (vers la tâche vs vers la performance) et bien-être subjectif (estime de soi, satisfaction de vie), au sein d'un échantillon de 333 adultes tout-venants. Les résultats indiquent que (a) les buts intrinsèques et l'orientation vers la tâche sont positivement associés, de même que les buts extrinsèques et l'orientation vers la performance; (b) le bien-être est lié aux buts intrinsèques, mais pas aux buts extrinsèques ni à l'interaction entre contenus de buts; (c) la relation entre buts intrinsèques et bien-être est complètement médiatisée par l'orientation vers la tâche. Ces résultats mettent en avant l'importance de mesurer les effets principaux plutôt que les effets relatifs du contenu et des motifs des buts. Les implications théoriques de ces résultats pour l'auto-régulation sont discutées.

Mots-clés : buts, motivation, bien-être, médiation.

La poursuite de certains buts ou de certaines aspirations plutôt que d'autres est-elle plus favorable au bien-être subjectif ? Dans une société où le projet de vie s'affiche comme un choix éminemment personnel (mais où les tentatives d'influence sont omniprésentes, ne fût-ce qu'au travers de la publicité), cette question peut sembler provocatrice (Kasser & Kanner, 2003). Les études empiriques mettant en relation le contenu des buts des individus et leur bien-être psychologique sont relativement rares, mais suggèrent qu'une telle relation existe (Emmons, 1996). Le débat scientifique à ce propos a pris de l'ampleur suite aux publications de certains chercheurs s'appuyant sur la théorie de l'auto-détermination, et affirmant que le contenu des buts personnels a une incidence sur le bien-être indépendamment des motifs pour lesquels ces buts sont poursuivis (Sheldon, Ryan, Deci & Kasser, 2004). C'est ce débat que nous allons retracer et tenter d'éclairer à travers une nouvelle étude.

Contenu des buts et bien-être

Quelques chercheurs se sont intéressés au contenu des buts et valeurs des individus et à leurs liens avec le bien-être subjectif

(Sagiv & Schwartz, 2000). Les études indiquent notamment que des buts axés sur le développement de relations proches authentiques ou sur le développement de soi et l'intérêt pour autrui sont positivement liés au bien-être tandis que la poursuite de projets axés sur l'acquisition de pouvoir ou sur la préservation de soi y sont négativement reliés (Emmons, 1996; Lapierre, Bouffard & Bastin, 1997).

Adoptant une approche davantage guidée par la théorie, Kasser et Ryan (1993, 1996) proposent de distinguer le contenu des buts de vie selon deux catégories : les buts intrinsèques et les buts extrinsèques. Des contenus de buts tels que l'acceptation de soi, le développement personnel, l'affiliation et la contribution à la communauté, la santé physique seraient des buts intrinsèques, plus satisfaisants à poursuivre en soi parce que plus susceptibles de répondre directement aux trois besoins psychologiques de base de l'individu définis par la théorie de l'auto-détermination. Ces derniers sont le besoin de compétence, d'affiliation et d'autonomie (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Selon cette théorie, satisfaire à ces besoins est une condition nécessaire au bien-être et au développement de l'être humain. Contrairement aux buts intrinsèques, les buts extrinsèques, c'est-à-dire supposant l'obtention d'une reconnaissance extérieure, tels que le succès financier, le pouvoir, l'apparence physique attractive ou la célébrité, seraient moins susceptibles de satisfaire les besoins de base de l'individu. Ces buts amèneraient à se focaliser sur des satisfactions brèves et superficielles, en détournant les individus de la satisfaction des besoins de base. Par conséquent, s'ils deviennent particulièrement importants aux yeux de l'individu, son bien-être risque d'en être négativement influencé.

Une série d'études s'inscrivant dans cette approche ont porté sur l'association entre l'importance relative accordée aux buts intrinsèques ou extrinsèques et divers indicateurs du bien-être subjectif : réalisation de soi, vitalité, estime de soi, anxiété, dépression, satisfaction de vie, symptômes physiques (Kasser & Ryan, 1993, 1996;

This article was published Online First September 12, 2011.

Benoit Galand, Gentiane Boudrenghien et Amandine Rose, Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation, Université Catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

Les auteurs remercient Yoan Bawin pour son aide dans la collecte et l'encodage des données, de même que Pierre Philippot, Isabelle Ramdonck, deux experts anonymes et les membres de l'équipe de recherche « dispositifs, apprentissage et motivation » pour leurs commentaires.

Toute correspondance concernant cet article doit être adressée à Benoit Galand, Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation, Université Catholique de Louvain, 10 Place du Cardinal Mercier, B-1348 Louvain-la-Neuve, Belgique. Courriel : benoit.galand@uclouvain.be

Ryan, Chirkov, Little, Sheldon, Timoshina & Deci, 1999; Schmuck, Kasser & Ryan, 2000). Ces travaux s'inscrivent dans une perspective « eudaimonique » du bien-être, qui considère—contrairement à une perspective « hédonique »—que ce dernier ne se limite pas à l'absence d'affects négatifs ou à la présence d'affects positifs, mais consiste en une façon de vivre sa vie de manière pleine et entière, en y trouvant du sens et en réalisant son potentiel (Ryan, Huta & Deci, 2008). De manière générale, ces études permettent d'observer que les personnes qui accordent davantage d'importance à des buts extrinsèques (par ex., réussite financière), ont tendance à rapporter un bien-être plus faible que les personnes qui accordent davantage d'importance à des buts intrinsèques (par ex., implication dans la communauté). Il faut souligner que cet effet du contenu des buts est indépendant de l'importance globale accordée aux buts et de la probabilité perçue d'atteindre les buts (Bandura, 1997; Carver & Sheier, 1990).

Motifs et bien-être

Outre la distinction relative au contenu des buts (intrinsèques vs extrinsèques), la théorie de l'auto-détermination considère également les motifs ou les raisons pour lesquelles les individus poursuivent un but ou réalisent une action. Cette théorie distingue différents types de motifs suivant le degré avec lequel ils sont régulés de manière contrôlée ou autonome : les motifs externes, les motifs introjectés, les motifs identifiés et les motifs intrinsèques (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000).¹ Ces différents motifs se distribueraient sur un continuum allant d'un contrôle total du comportement de l'individu par l'environnement externe au sentiment d'être personnellement à l'origine de ses actions (auto-détermination). Sur ce continuum, le changement qualitatif le plus important est situé entre les comportements présentant une régulation introjectée et ceux présentant une régulation identifiée (Vansteenkiste, Lens & Deci, 2006) : il marque le passage de motifs considérés comme davantage contrôlés à des motifs considérés comme davantage autonomes. On parle de motifs introjectés lorsque l'individu a internalisé des pressions externes et s'engage dans une activité parce qu'il se sentirait honteux, coupable ou anxieux s'il ne s'y engageait pas. Les motifs identifiés présentent quant à eux un stade plus avancé d'internalisation où l'individu s'engage dans une action parce qu'il a assimilé la valeur ou l'importance de cette action pour l'atteinte de ses buts personnels. Ainsi, les motifs intrinsèques et identifiés vont être considérés comme autonomes, alors que les motifs introjectés et externes vont être considérés comme contrôlés (Grolnick & Ryan, 1987).

À l'instar de ce qu'elle propose pour le contenu des buts, la théorie de l'auto-détermination avance l'existence d'un lien entre les motifs régulant la poursuite des buts et le bien-être subjectif. Les motifs autonomes seraient liés à une plus grande satisfaction des besoins psychologiques de base et par conséquent à un meilleur bien-être, alors que les motifs contrôlés seraient associés à un bien-être plus faible. Diverses recherches soutiennent cette idée en montrant que les individus adoptant des motifs autonomes davantage que des motifs contrôlés présentent un bien-être plus élevé (Carver & Baird, 1998; Kasser & Ryan, 2001; Sheldon et al., 2004). De plus, Sheldon et ses collègues (Sheldon & Kasser, 1998; Sheldon & Elliot, 1999) ont montré au moyen d'études longitudinales que l'impression de progresser vers la réalisation de ses buts était d'autant plus liée à l'évolution du bien-être subjectif que ces

buts sont poursuivis pour des motifs autonomes plutôt que contrôlés.

D'autres approches théoriques se sont également penchées sur les relations entre motifs et bien-être, mais en mettant l'accent sur d'autres dimensions que le degré d'auto-détermination. Certains auteurs ont mis en avant l'existence de différentes orientations motivationnelles ou orientations de buts, catégories d'intentions qui guident l'interprétation et l'action (Ames, 1992; Galand & Grégoire, 2000; Nicholls, 1989) : l'orientation vers la tâche (appelée aussi orientation vers l'apprentissage ou vers la maîtrise) et l'orientation vers la performance (appelée aussi orientation vers l'ego ou vers la compétence). L'orientation vers la tâche désigne les motifs centrés sur la découverte, la compréhension, le développement et l'amélioration de ses compétences. Dans cette perspective, difficulté et échec sont perçus comme des défis à relever et des occasions de progresser. L'orientation vers la performance désigne les motifs centrés sur la démonstration de ses compétences, la protection de son image de soi et la comparaison avec autrui. Dans cette perspective, difficulté et échec sont perçus comme des menaces (Duda & Nicholls, 1992; Jarvinen & Nicholls, 1996).

Généralement, l'orientation vers la tâche s'est avérée associée aux émotions positives tandis que l'orientation vers la performance s'est avérée associée aux émotions négatives (Galand & Philippot, 2005; Kaplan & Maerh, 1999; Pekrun, Elliot & Maier, 2006). D'autres études indiquent que l'orientation vers la tâche est positivement liée à l'estime de soi et négativement liée à la dépression, alors que l'orientation vers la performance est positivement associée au stress et à l'anxiété (Dykman, 1998; Roeser, Strobel & Quihuis, 2002; Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta, 2008). Ainsi, l'orientation vers la tâche est associée de manière consistante à un meilleur bien-être subjectif que l'orientation vers la performance. Certains chercheurs estiment d'ailleurs que ces deux orientations motivationnelles reflètent des tendances plus générales chez l'être humain : une motivation au développement, à la croissance et à l'amélioration de soi dans le cas de l'orientation vers la tâche, ainsi qu'une motivation à la valorisation, à la validation et à la protection de la valeur de soi dans le cas de l'orientation vers la performance (Dykman, 1998; Kaplan & Flum, 2010; Leary, 2007).

Relation entre contenu et motifs

Cherchant à articuler les études sur le contenu des buts et celles sur les motifs, certains auteurs ont avancé l'hypothèse que l'effet du contenu des buts sur le bien-être est médiatisé par les motifs régulant ceux-ci (Carver & Baird, 1998; Srivastava, Locke & Bartol, 2001). En accord avec la théorie de l'auto-détermination, ces chercheurs pensent que chaque contenu de buts peut être poursuivi pour différents motifs, mais ils estiment que le contenu des buts n'est pas en soi déterminant pour le bien-être, seuls les motifs seraient cruciaux. Sur ce dernier point, ces chercheurs sont donc en désaccord avec la théorie de l'auto-détermination (Deci &

¹ Deci et Ryan distinguent également des motifs intégrés entre les motifs identifiés et les motifs intrinsèques. Cependant, aucune des études sur le bien-être citées dans cet article ne reprend cette distinction au niveau empirique.

Ryan, 2000; Ryan et al., 2008), qui postule que tant le contenu des buts que nous poursuivons (*what*) que les raisons pour lesquelles nous les poursuivons (*why*) ont une incidence sur notre bien-être.

Carver et Baird (1998) soutiennent que différents motifs peuvent être à la base de la poursuite d'un même contenu de but. Ainsi, un but intrinsèque, tel que s'impliquer dans la communauté, peut être poursuivi pour des motifs autonomes (par ex., par volonté de rendre le monde meilleur), mais également pour des motifs contrôlés (par ex., par souci d'être davantage respecté par d'autres personnes). Leur étude indique que les motifs médiatisent complètement l'effet d'un but intrinsèque (s'impliquer dans sa communauté) sur le bien-être et partiellement celui d'un but extrinsèque (réussir financièrement). D'après Carver et Baird (1998), ce dernier résultat pourrait être dû à leur échec à mesurer une variété suffisamment importante de raisons d'aspirer à la réussite financière. Pour répondre à cette limite, Srivastava, Locke et Bartol (2001) ont réalisé une étude qui montre que la relation entre l'importance de l'argent (but extrinsèque) et le bien-être devient proche de zéro quand on tient compte d'une diversité de motifs à gagner de l'argent.

Face à ces critiques de la position défendue par la théorie de l'auto-détermination, Sheldon et ses collaborateurs (2004) ont suggéré que la mesure de motifs développée par Srivastava et ses collaborateurs (2001) évalue également le contenu des buts de manière confondue. Ils ont dès lors réalisé trois nouvelles études mesurant à la fois l'importance de différents contenus de buts et les motifs plus ou moins autonomes ou contrôlés qui leur sont associés. Les résultats convergent pour indiquer qu'une fois l'effet du caractère relativement autonome des motifs pris en compte, le poids relatif des buts extrinsèques a encore un effet direct sur le bien-être. Certaines mesures utilisées présentent cependant une faible cohérence interne. De plus, ces études ne répondent pas à l'interrogation de Carver et Baird (1998) concernant la simplicité des mesures de motifs utilisées.

Par ailleurs, toutes les études passées en revue jusqu'ici étant de nature corrélationnelle, elles ne donnent aucune indication claire concernant le caractère causal des relations mises en évidence. Les contenus et les motifs des buts influencent-ils le bien-être ? Aucune recherche expérimentale n'a été réalisée dans le domaine du bien-être. Par contre, dans le domaine des apprentissages, Vansteenkiste et collègues ont mené une série d'études dans lesquelles ils ont manipulé le contenu du but présenté aux participants pour une activité, ainsi que le motif mis en avant. Les résultats montrent un impact tant du contenu du but que du motif sur la performance et la persévérance. Les résultats sont moins cohérents à propos de l'effet médiateur des motifs. En accord avec les résultats de Sheldon et ses collaborateurs (2004), certaines études indiquent que les effets du contenu ne sont que partiellement médiatisés par la régulation autonome (Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon & Deci, 2004). Par contre, d'autres études indiquent que les effets de la manipulation du contenu des buts sont complètement médiatisés par l'orientation vers la tâche (Vansteenkiste, Simons, Lens, Soenens, Matos & Lacante, 2004; Vansteenkiste, Simons, Lens, Soenens & Matos, 2005).

Ce dernier résultat nous semble particulièrement intéressant, car il suggère qu'une opérationnalisation légèrement différente des motifs, voire même une autre conceptualisation que celle proposée par la théorie de l'auto-détermination, pourrait être mieux à même d'expliquer les effets du contenu des buts. On peut en effet penser

qu'accorder beaucoup d'importance à la poursuite de buts extrinsèques conduit de facto à se focaliser sur des critères de réussite définis de manière externe et publique, comme la comparaison sociale ou les normes sociales, c'est-à-dire à adopter une orientation vers la performance (Kaplan & Flum, 2010). Inversement, accorder beaucoup d'importance à la poursuite de buts intrinsèques amène à être plutôt attentif à des critères de réussite internes et personnels, fondés sur ses propres progrès et sur la signification ou la nouveauté personnelle des expériences, c'est-à-dire à cultiver une orientation vers la tâche (voir Nicholls, Cheung, Lauer & Patashnick, 1989). Les orientations motivationnelles étant liées au bien-être (cf. supra), celles-ci expliqueraient l'association entre contenu des buts et bien-être. Contrairement à Sheldon et ses collaborateurs (2004) et en accord avec Carver et Baird (1998) et Srivastava et ses collaborateurs (2001), ce raisonnement sous-tend donc l'hypothèse que les motifs médiatisent complètement l'effet du contenu sur le bien-être. Ce raisonnement, contrairement à Carver et Baird (1998) et Srivastava et ses collaborateurs (2001), fait également l'hypothèse que le contenu des buts induit certains motifs plutôt que d'en être relativement indépendant.

La présente étude se propose d'opérationnaliser les motifs des buts par une mesure d'orientations motivationnelles afin de tester ces hypothèses et d'élargir la discussion sur les liens entre le contenu des buts, leurs motifs et le bien-être à d'autres cadres théoriques que celui de la théorie de l'auto-détermination.

Des mesures divergentes

De manière générale, il est difficile de comparer les résultats des études présentées ci-dessus, car les mesures diffèrent d'une étude à l'autre, tant sur le plan de la formulation que du nombre d'items et du mode de calcul des indices utilisés. Une différence cruciale porte sur l'utilisation d'une mesure directe des contenus et des motifs ou d'un indice relatif (importance des buts intrinsèques *par rapport* aux buts extrinsèques; intensité des motifs autonomes *par rapport* aux motifs contrôlés). Concernant les contenus des buts, les études utilisant des mesures directes (par ex., Emmons, 1996; Kasser & Ryan, 1993, 1996), procèdent le plus souvent à des analyses séparées pour chaque contenu. Ces études montrent un effet principal du contenu des buts sur certains indicateurs de bien-être, mais sont généralement peu informatives sur l'effet simultané des contenus intrinsèques et extrinsèques. Les rares études utilisant des mesures directes des motifs (par ex., Carver & Baird, 1998; Srivastava et al., 2001; Roeser et al., 2002) suggèrent que plusieurs motifs peuvent avoir des effets principaux relativement indépendants sur le bien-être.

D'autres études s'appuient sur un indice relatif dans lequel l'importance accordée aux buts extrinsèques ou aux motifs contrôlés est soustraite de l'importance accordée aux buts intrinsèques ou aux motifs autonomes (c'est le cas de la quasi-totalité des études menées par Sheldon, Kasser et collègues citées supra). Cette opération mathématique revient à considérer ces contenus ou ces motifs comme des pôles opposés d'un même continuum (Sheldon & Kasser, 1995; Sheldon et al., 2004). Les rares études dont les auteurs ont procédé à des analyses factorielles indiquent pourtant que ces deux types de contenus (Kasser & Ryan, 1996; Sagiv & Schwartz, 2000) ou de motifs (Ryan & Connell, 1989; Williams, Grow, Freedman, Ryan & Deci, 1996) forment deux

dimensions distinctes, largement orthogonales. Le test d'une structure factorielle où les différents contenus ou motifs seraient sous-tendus de manière inverse par un même facteur de second ordre fournirait un argument de poids à l'hypothèse d'un continuum, mais aucune des études citées ne présente les résultats d'un tel test. Concernant plus spécifiquement les motifs (qui ont été davantage étudiés), les arguments avancés en faveur d'un continuum d'auto-détermination aboutissent à des résultats inconsistants (Fairchild, Horst, Finney & Barron, 2005) : par exemple les motifs introjetés se révèlent parfois positivement corrélés avec les motifs identifiés, davantage qu'avec les motifs externes. D'autres recherches plaident au contraire pour l'existence de deux dimensions largement indépendantes l'une de l'autre plutôt que pour un continuum (Fairchild et al., 2005; Lepper, Corpus & Iyengar, 2005; Tuominen-Soini et al., 2008), comme c'est le cas pour les orientations motivationnelles. Utilisé en excluant les mesures directes, le recours à un indice relatif rend impossible l'examen des effets principaux (pourtant indiqués par les études comportant des mesures directes) et de la contribution respective de chacun des contenus ou motifs.

Notons que les implications théoriques que l'on peut tirer de l'utilisation de l'une ou l'autre de ces mesures sont assez différentes. D'un côté, on met l'accent sur le rôle de l'importance accordée à certains contenus ou motifs dans l'absolu. De l'autre côté, on met l'accent sur le rôle du rapport entre différents contenus ou motifs, indépendamment de leur importance absolue.

La présente étude se propose de tester les effets simultanés de mesures directes des contenus et des motifs, ainsi que de leur terme d'interaction respectif, sur le bien-être subjectif. Cette stratégie d'analyse permettra de tester l'existence d'effets indépendants des types de contenus et de motifs (effets principaux), ainsi que leurs effets croisés (effets d'interaction). L'hypothèse sous-tendant les indices relatifs utilisés par Sheldon, Kasser et collègues correspond au patron de résultats d'interaction suivant : les personnes accordant beaucoup d'importance aux buts intrinsèques et peu d'importance aux buts extrinsèques rapportent un bien-être supérieur aux personnes accordant beaucoup d'importance aux buts extrinsèques et peu d'importance aux buts intrinsèques. Les personnes accordant beaucoup d'importance aux deux types de contenus et celles accordant peu d'importance aux deux types de contenus se situent à un niveau de bien-être équivalent et intermédiaire entre les deux groupes précédents. Un raisonnement similaire peut être tenu pour les motifs des buts en remplaçant les contenus intrinsèques par des motifs autonomes et les contenus extrinsèques par des motifs contrôlés. L'utilisation de termes d'interaction permet de tester ces hypothèses de manière plus rigoureuse d'un point de vue statistique, car elle prend en compte les effets principaux et met ces hypothèses en concurrence avec d'autres patrons d'interaction possibles (Judd, 2000).

Objectif et hypothèses

Dans le contexte d'une controverse autour de l'affirmation de tenants de la théorie de l'auto-détermination concernant l'effet indépendant du contenu et des motifs des buts sur le bien-être, la présente étude a pour objectif d'investiguer les relations entre contenus des buts (intrinsèque vs extrinsèque), orientations motivationnelles (vers la tâche vs vers la performance) et bien-être subjectif, au sein d'un large échantillon d'adultes tout-venants.

Plus précisément, nous faisons l'hypothèse d'un effet de médiation selon lequel (1) l'importance accordée aux buts intrinsèques est associée à l'orientation vers la tâche et l'importance accordée aux buts extrinsèques est associée à l'orientation vers la performance; (2) l'importance accordée à chaque contenu (effet principal), plutôt que leur importance relative (effet interactif), est associée au bien-être; (3) tenant compte des orientations motivationnelles, il n'y a plus de relation directe entre les contenus des buts et le bien-être subjectif (médiation complète).

Méthode

Échantillon et procédure

Trois cent trente-trois adultes belges francophones tout-venants ont participé à cette étude. La participation se faisait sur base volontaire et de manière anonyme. Les participants ont été sollicités par un enquêteur ou une enquêtrice dans différents contextes urbains ou semi-urbains : lieux publics, campus, transports en commun, etc. Un ou une membre de l'équipe de recherche présentait brièvement les objectifs de l'étude et proposait aux participants de remplir un questionnaire. Il ou elle répondait aux questions éventuelles des participants et récupérait le questionnaire complété. L'objectif n'était pas d'obtenir un échantillon représentatif de la population mais plutôt d'obtenir un échantillon de convenance suffisamment diversifié du point de vue de l'âge et de l'origine sociale.

Les participants sont âgés de 18 à 83 ans ($M = 41$ ans, $\bar{E.-T.} = 18$ ans) et 58 % sont de sexe féminin. L'occupation professionnelle des participants se répartit comme suit : chômeur, 6 %; pensionné ou invalide, 11 %; employé, 35 %; étudiant, 24 %; indépendant, 6,5 %; cadre, 8 %; profession libérale, 3,5 %; nonréponse, 6 %. Le diplôme le plus élevé obtenu par les participants se répartit comme suit : primaire, 2,5 %; secondaire inférieur, 3,5 %; secondaire supérieur, 18,5 %; certification professionnelle, 6,5 %; supérieur nonuniversitaire, 33 %; supérieur universitaire, 35 %, nonréponse, 1 %. La proportion de jeunes et de personnes hautement qualifiées est supérieure dans cet échantillon que dans la population générale.

Mesures

Les mesures utilisées dans cette étude sont des adaptations d'échelles existantes. Ces adaptations ont principalement consisté à rassembler les items publiés, en les traduisant de l'anglais si nécessaire, puis à éliminer les doublons et à sélectionner les items les plus appropriés au contexte de l'étude. À une exception près, ces échelles adaptées ont fait l'objet d'un prétest visant à examiner leurs qualités psychométriques et leur validité prédictive.

Contenu des buts. Cette échelle porte sur le contenu des buts et des valeurs qui importent pour les personnes dans leur vie quotidienne. Elle s'inspire de Schwartz (1992) et de Kasser et Ryan (1996). Pour chaque proposition, il est demandé au participant d'indiquer dans quelle mesure celle-ci est importante pour lui sur une échelle graduée de 1 = « Je m'en fiche » à 7 = « J'y tiens énormément ». Cette échelle a été prétestée auprès d'un échantillon représentatif des élèves de l'enseignement secondaire francophone (Galand, 2003), ainsi que dans une étude comparant une population clinique en traitement pour alcoolisme et un groupe contrôle (Cortleven, 2003). Dix items concernent l'altruisme,

l'acceptation de soi, le développement de soi, l'affiliation et l'engagement dans la communauté, c'est-à-dire des buts intrinsèques (exemple d'item : « Aider d'autres personnes à avoir une vie meilleure. »; α de Cronbach = ,81). Dix autres items concernent le succès financier, la réussite professionnelle, la reconnaissance sociale et l'apparence physique, c'est-à-dire des buts extrinsèques (exemple d'item : « Occuper les emplois les plus réputés. »; α = ,86). Une analyse factorielle exploratoire soutient la répartition des items entre ces deux types de buts.

Orientations motivationnelles. Cette échelle porte sur les raisons qui motivent les personnes à réagir dans leur vie quotidienne. Elle s'inspire de Dykman (1998), Galand et Philippot (2002) et Nicholls (1989). Pour chaque affirmation, il est demandé au participant d'indiquer dans quelle mesure celle-ci est vraie pour lui sur une échelle graduée de 1 = « Tout à fait faux » à 7 = « Tout à fait vrai ». Dix items concernent l'intérêt, le plaisir, la découverte et l'amélioration de ses qualités personnelles, soit une orientation vers la tâche (exemple d'item : « Je choisis souvent des activités qui m'apprendront quelque chose même si je sais que je devrai faire beaucoup d'efforts. »; α = ,80). Dix autres items concernent l'image de soi, la comparaison avec autrui, la protection de soi, la démonstration et la validation de ses qualités, soit une orientation vers la performance (exemple d'item : « Souvent ma motivation principale lorsque j'accomplis quelque chose est de démontrer ma propre valeur ou ma compétence aux autres et à moi-même. »; α = ,85). Une analyse factorielle exploratoire soutient la répartition des items entre ces deux orientations.

Estime de soi. Cette échelle est composée de 10 items portant sur la perception de sa valeur personnelle (exemple d'item : « Je m'apprécie tel(le) que je suis. »; α = ,87). Elle est adaptée de la version française de l'échelle de Rosenberg (Vallières & Vallerand, 1990) et de l'échelle d'Heatherston et Polivy (1991). Pour chaque item, la réponse possible va de 1 = « Tout à fait faux » à 7 = « Tout à fait vrai ». Cette adaptation a été prétestée auprès d'adolescents (Galand, Démoncourt & Mirzabekiantz, 2009) et auprès d'enseignants en formation initiale (Lison, 2003).

Satisfaction de vie. Cette échelle est composée de 15 items portant sur le degré de satisfaction par rapport à différents aspects de l'existence, comme la santé, la vie affective, l'habitat, etc. (exemple d'item : « Dans quelle mesure êtes-vous satisfait(e) de vos loisirs, divertissements et temps libre ? »; α = ,85). Pour chaque item, la réponse possible va de 1 = « Pas du tout » à 7 = « Tout à fait ». Cette échelle est reprise de Baruffol et Thilmany

(1993), qui s'inspirent de Diener, Emmons, Larsen et Griffin (1985) et de Lewinsohn, Redner et Seeley (1991). Cette échelle est un des indicateurs qui discriminent le mieux les personnes souffrant d'un problème de santé mentale dans un échantillon tout-venant de la population belge francophone (Baruffol & Thilmany, 1993; Baruffol, Gisle & Corten, 1995).

Résultats

Les corrélations entre les variables de l'étude sont présentées dans le Tableau 1. Parmi les caractéristiques sociodémographiques, seul l'âge entretient une relation significative avec un indicateur de bien-être : les personnes plus âgées rapportent une satisfaction de vie un peu plus élevée. Par ailleurs, les personnes plus âgées rapportent moins de buts extrinsèques et une plus faible orientation vers la performance, mais un peu plus de buts intrinsèques. Les femmes s'attribuent davantage de buts intrinsèques et d'orientation vers la tâche que les hommes. Le niveau d'études n'est pas associé au contenu des buts ou aux orientations motivationnelles. Des analyses de variance comparant les différentes occupations indiquent en outre que le niveau d'étude est positivement associé au statut socioprofessionnel et que les hommes ont en moyenne un statut professionnel plus élevé que les femmes. Indépendants et professions libérales rapportent une plus faible orientation vers la performance que les étudiants. Les personnes au chômage et les étudiants rapportent une estime de soi légèrement plus faible que les professions libérales. Dans la suite des analyses, chaque occupation a été introduite comme une variable binomiale.

Outre ces relations impliquant des variables sociodémographiques, la lecture du Tableau 1 indique que buts intrinsèques et orientation vers la tâche sont positivement corrélés, de même que buts extrinsèques et orientation vers la performance. L'estime de soi et la satisfaction de vie (deux indicateurs fortement corrélés du bien-être) sont quant à elles positivement associées à la poursuite de buts intrinsèques, ainsi qu'à l'orientation vers la tâche. L'orientation vers la performance est légèrement liée à un moindre bien-être. Par contre, aucune association entre buts extrinsèques et bien-être n'apparaît.

Comme dans la plupart des recherches antérieures sur ces questions, les hypothèses principales de cette étude ont été testées au moyen d'analyses hiérarchiques linéaires. À chaque étape de l'analyse, la méthode pas à pas a été utilisée, de manière à introduire dans l'équation uniquement les variables qui expliquent

Tableau 1
Moyennes, écarts-type et corrélations pour les principales variables de l'étude

	<i>M</i>	<i>É.-T.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Âge	.	.	—							
2. Genre	.	.	-,10	—						
3. Niveau d'études	.	.	-,13*	,07	—					
4. Buts intrinsèques	5,7	0,8	,15**	-,23**	,07	—				
5. Buts extrinsèques	3,4	1,1	-,35**	,06	,03	,03	—			
6. Orientation vers la tâche	5,5	0,8	,09	-,12*	,10	,54**	-,12*	—		
7. Orientation vers la performance	3,5	1	-,26**	,07	,02	,00	,56**	-,05	—	
8. Estime de soi	5,3	0,9	,06	-,00	,10	,23**	,02	,34**	-,13*	—
9. Satisfaction de vie	5,1	0,8	,11*	-,04	,08	,20**	-,07	,22**	-,12*	,63**

Note. *N* = 324 à 333. Genre : femme = 0; homme = 1.

* $p < ,05$. ** $p < ,01$.

une part de variance supplémentaire par rapport aux variables déjà prises en compte. Dans un premier temps, l'âge, le genre, le niveau d'études et l'occupation professionnelle (sous forme de variables binomiales) ont été introduits dans l'analyse. Dans un deuxième temps, les deux types de buts et leur interaction ont été introduits dans l'analyse. Finalement, les deux orientations motivationnelles et leur interaction ont été ajoutés.² Les contenus de buts les orientations motivationnelles ont été centrées avant leur introduction dans la régression et le calcul de leur terme d'interaction (Bressoux, 2008). Les participants ayant certaines données manquantes ont été exclus de ces analyses, qui ont donc été réalisées sur un échantillon de 298 participants.

Le Tableau 2 présente les résultats des analyses pour l'estime de soi comme variable dépendante. Ces résultats montrent qu'étudiants et personnes au chômage rapportent une estime de soi légèrement plus faible que les autres, tandis qu'un niveau d'estime de soi plus élevé est positivement lié à la poursuite de buts intrinsèques et à une orientation vers la tâche. Cependant, l'introduction de l'orientation vers la tâche (Étape 3) fait disparaître la relation entre buts intrinsèques et estime de soi. L'ensemble de ces variables rend compte de 16 % de la variance de l'estime de soi.

Le Tableau 3 présente les résultats des analyses pour la satisfaction de vie comme variable dépendante. Ces résultats montrent que les étudiants rapportent une satisfaction de vie légèrement plus faible que les autres, tandis qu'un niveau de satisfaction de vie plus élevé est positivement lié à la poursuite de buts intrinsèques et à une orientation vers la tâche. Néanmoins, la relation entre buts intrinsèques et satisfaction de vie devient non significative quand l'orientation vers la tâche est prise en compte (Étape 3). L'ensemble de ces variables rend compte de 8 % de la variance de la satisfaction de vie.

Aucune interaction n'est significative. Inclure dans les analyses les écarts entre contenus des buts (intrinsèque moins extrinsèque) ou entre orientations motivationnelles (tâche moins performance), à l'instar de Sheldon et ses collaborateurs (2004), ne modifie en rien les résultats.

Tableau 2

Indices beta standardisés pour les régressions pas à pas avec l'estime de soi comme variable dépendante

	Étape 1	Étape 2	Étape 3
Âge	.	.	.
Genre	.	.	.
Niveau d'études	.	.	.
Occupation	.	.	.
Étudiant	-,22***	-,20***	-,18**
Chômeur	-,15**	-,16**	-,14*
Buts intrinsèques		,18**	,03
Buts extrinsèques		.	.
Intrinsèques × Extrinsèques		.	.
Orientation vers la tâche			,30***
Orientation vers la performance			.
Tâche × Performance			.
R ²	,06	,09	,16
ΔR ²	,06	,03	,07

Note. N = 298.

* p < ,05. ** p < ,01. *** p < ,001.

Tableau 3

Indices beta standardisés pour les régressions pas à pas avec la satisfaction de vie comme variable dépendante

	Étape 1	Étape 2	Étape 3
Âge	.	.	.
Genre	.	.	.
Niveau d'études	.	.	.
Occupation	.	.	.
Étudiant	-,17**	-,15**	-,14*
Buts intrinsèques		,18**	,09
Buts extrinsèques		.	.
Intrinsèques × Extrinsèques		.	.
Orientation vers la tâche			,16*
Orientation vers la performance			.
Tâche × Performance			.
R ²	,03	,06	,08
ΔR ²	,03	,03	,02

Note. N = 298.

* p < ,05. ** p < ,01.

Les résultats présentés dans les Tableaux 2 et 3 mettent en évidence un effet principal des contenus intrinsèques et de l'orientation vers la tâche, ainsi qu'une absence d'effet d'interaction. La suite des analyses se centrent sur les éventuels effets de médiation attachés à ces effets principaux. De fait, les méthodes les plus courantes pour tester un effet de médiation, dont celle des régressions hiérarchiques comme dans les Tableaux 2 et 3, ont été récemment critiquées pour leurs taux conservatoires d'erreur de Type I et leur faible puissance à détecter une médiation dans des échantillons de taille réduite (MacKinnon, Lockwood, Hoffman, West & Sheets, 2002). Suivant les recommandations de Fairchild et McQuillin (2010), des intervalles de confiance asymétrique pour l'effet médiatisé des buts intrinsèques sur le bien-être ont été calculés au moyen du logiciel Prodclin2 (MacKinnon, Fritz, Williams & Lockwood, 2007). Les coefficients et leurs erreurs standards utilisés proviennent d'un modèle de médiation simple comprenant uniquement les buts intrinsèques, l'orientation vers la tâche et l'indicateur de bien-être. Les deux intervalles à 95 % calculés séparément n'incluent la valeur zéro ni pour l'estime de soi [,11, ,28], ni pour la satisfaction de vie [,02, ,16], soutenant l'existence d'un effet indirect des buts intrinsèques via une orientation vers la tâche.

Cependant, ces raffinements statistiques ne permettent pas de trancher entre une médiation partielle et une médiation complète (ni de prendre en compte simultanément les deux indicateurs de bien-être). Pour tester directement cette question, une approche par comparaison de modèles au moyen d'un logiciel d'équation structurale (Lisrel 8.72) a été développée (James, Mulaik & Brett, 2006). Cette approche permet en outre un meilleur contrôle de l'erreur de mesure. L'estime de soi et la satisfaction de vie ont été considérées comme deux indicateurs observés de la variable latente bien-être. Les buts intrinsèques et l'orientation vers la tâche ont été considérés comme indicateurs observés uniques de leur variable respective, en fixant leur coefficient à 1 et leur erreur de mesure en fonction de leur fiabilité (Jöreskog & Sörbom, 1996).

² Des analyses ne forçant pas l'ordre d'entrée des blocs de variables aboutissent à des résultats similaires.

Dans un premier temps, le modèle le plus parcimonieux, celui d'une médiation complète de l'effet des contenus intrinsèques sur le bien-être par l'orientation vers la tâche, a été testé. Les indices d'adéquation obtenus indiquent que ce modèle offre une bonne représentation de la structure des relations observées entre les variables ($\chi^2(2) = 1,78$; $p = ,41$; RMSEA = 0,0; RMR standardisé = ,01; CFI = 1,00; AGFI = ,99). Dans un second temps, un effet direct entre buts intrinsèques et bien-être a été ajouté au modèle, de façon à tester une médiation partielle, et l'adéquation de ce nouveau modèle a été comparée à celle du premier modèle. Cette comparaison montre que l'effet direct des buts intrinsèques est quasi nul et non significatif et que cet ajout n'améliore pas l'adéquation du modèle ($\Delta\chi^2(1) = 0,23$; $p > 10$), soutenant ainsi l'existence d'une médiation complète telle que présentée dans la Figure 1.

Discussion

Les études corrélatives existantes soutiennent l'idée d'un lien entre contenu des buts personnels et bien-être subjectif. Des études expérimentales montrent que favoriser la poursuite de certains buts a un impact sur le fonctionnement des personnes (Vansteenkiste et al., 2006). Par contre, un désaccord persiste à propos du rôle médiateur éventuel que joueraient les motifs dans cette relation (Srivastava et al., 2001). Prenant le contre-pied des tenants de la théorie de l'auto-détermination, la présente étude fait l'hypothèse d'une médiation complète de l'effet du contenu des buts sur le bien-être via les orientations motivationnelles induites par ces buts.

Les résultats obtenus sont conformes à cette hypothèse. Plus précisément, ceux-ci indiquent que (a) les buts intrinsèques et l'orientation vers la tâche sont positivement associés, de même que les buts extrinsèques et l'orientation vers la performance; (b) le bien-être est lié aux buts intrinsèques, mais pas aux buts extrinsèques ou à l'interaction entre contenus de buts; (c) la relation entre buts intrinsèques et bien-être devient non significative quand on tient compte de l'orientation vers la tâche.

Deci et Ryan (2000) considèrent l'orientation vers la performance comme un exemple de motifs introjectés et l'échelle développée par Ryan et Connell (1989) pour évaluer les motifs introjectés contient des items similaires à ceux utilisés pour mesurer l'orientation vers la performance. Les échelles de motifs identifiés et intrinsèques des mêmes auteurs contiennent également des items semblables à ceux utilisés pour mesurer l'orientation vers la tâche.

Goudas, Biddle et Fox (1994) rapportent d'ailleurs une corrélation de ,64 entre l'orientation vers la tâche et les motifs autonomes. Si l'on accepte ces rapprochements conceptuels entre orientations motivationnelles et motifs autonomes versus contrôlés, les relations entre contenus de buts et orientations motivationnelles observées dans cette étude sont cohérentes avec celles observées dans le cadre de la théorie de l'auto-détermination (par ex., Sheldon et al., 2004). L'absence de relation directe entre buts extrinsèques et bien-être est conforme à plusieurs résultats antérieurs (Kasser & Ryan, 1993; Malka & Chatman, 2003; Srivastava et al., 2001). L'effet principal des buts intrinsèques et l'absence d'interaction significative entre buts intrinsèques et extrinsèques souligne le rôle des contenus intrinsèques plutôt que leur importance relative par rapport aux contenus extrinsèques ou que l'engagement total vers des buts (Emmons, 1996). Rappelons que les indices créés par Kasser, Sheldon et collègues ne permettent généralement pas de tester cet effet direct des buts intrinsèques indépendamment des buts extrinsèques. Des analyses complémentaires réalisées sur les données de la présente étude montrent qu'en utilisant uniquement le même type d'indice que Sheldon et ses collaborateurs (2004), on obtient un très faible effet de l'importance relative des buts intrinsèques sur le bien-être, effet totalement médiatisé par un faible effet d'une orientation relative vers la tâche. Ces deux effets disparaissent complètement quand on introduit les effets principaux dans l'analyse. Ces résultats amènent à se demander dans quelle mesure les effets de l'importance relative des buts extrinsèques par rapport aux buts intrinsèques rapportés par Kasser, Sheldon et collègues relèvent d'un artéfact de procédure. Par contre, ces résultats laissent intacte la question de savoir si une mesure demandant directement aux participants d'établir un ordre de priorité entre plusieurs buts aboutirait à des résultats différents.

Quelles sont les implications théoriques de ces résultats soutenant le rôle prépondérant des motifs à la base de la poursuite des buts ? Ces résultats s'opposent à l'hypothèse défendue par la théorie de l'auto-détermination, à savoir que le contenu des buts et ce qui motive leur poursuite ont chacun un rôle propre. Cette hypothèse d'un effet indépendant des contenus et des motifs est cohérente avec l'idée que l'élément déterminant est la contribution de chacun d'eux à la satisfaction des besoins de base. La position défendue dans cet article—et soutenue par les résultats—est que les orientations motivationnelles (c.-à-d., les motifs) qui régulent la poursuite des buts sont l'élément déterminant pour le bien-être. En

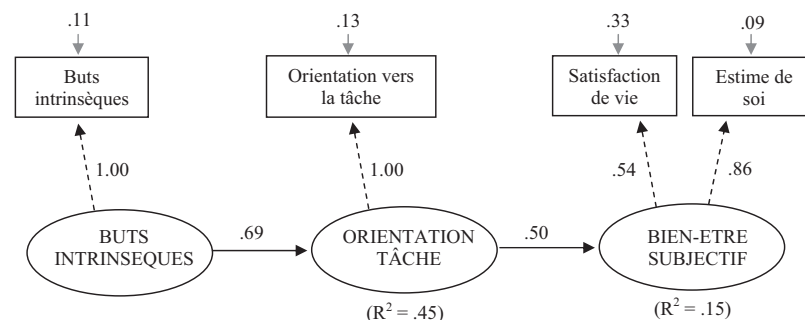


Figure 1. Modèle structural de l'effet médiateur de l'orientation vers la tâche dans la relation entre buts intrinsèques et bien-être. Tous les coefficients sont significatifs à $p < ,01$.

faisant un parallèle entre orientation vers la tâche et motifs autonomes, ainsi qu'entre orientation vers la performance et motifs contrôlés, on peut considérer que ces résultats sont partiellement compatibles avec la théorie de l'auto-détermination et l'importance qu'elle accorde à la satisfaction des besoins de base. Néanmoins, une autre interprétation possible des résultats est que l'orientation vers la tâche présente des avantages fonctionnels en termes d'auto-régulation par rapport à l'orientation vers la performance (Carver & Scheier, 1990, 1998). L'orientation vers la performance pourrait être liée à une plus grande sensibilité aux risques de perte et l'orientation vers la tâche à une plus grande focalisation sur les opportunités de gain (Dykman, 1998; Roney, Higgins & Shah, 1995). Contrairement à l'orientation vers la tâche, l'orientation vers la performance est souvent associée à des buts d'évitement (choses que l'on veut éviter, par opposition aux buts d'approche que l'on cherche à atteindre), qui sont eux-mêmes négativement associés au bien-être (Emmons & Kaiser, 1996; Tuominen et al., 2008). Chaque orientation motivationnelle pourrait ainsi conduire à des choix d'activités différents et à des réactions différentes face à des obstacles, des difficultés ou un échec (Kaplan & Maerh, 2007; Roeser et al., 2002). Le caractère compétitif de l'orientation vers la performance pourrait aussi accroître la probabilité de conflit entre buts, notamment entre buts relationnels et d'autres domaines de buts, tandis que l'orientation vers la tâche pourrait permettre une meilleure intégration de buts de différents domaines (Carver, Lawrence & Scheier, 1996; Sheldon & Kasser, 1995). Enfin, on peut se demander si l'orientation vers la tâche ne favoriserait pas une plus grande flexibilité dans la poursuite de ses buts personnels, à la fois en facilitant la diversification des sous-buts permettant de progresser vers un but de niveau supérieur et en facilitant le désengagement de sous-buts peu atteignables (Carver et al., 1996; Wrosch, Scheier, Miller, Schulz & Carver, 2003). Cette interprétation théorique ne fait pas appel à la notion difficilement vérifiable de besoin de base, mais se fonde sur les modèles actuels des processus d'auto-régulation chez l'être humain. Les études existantes ne permettent pas de départager entre une interprétation en termes de besoins de base et une interprétation en termes de processus d'auto-régulation, mais les pistes évoquées ci-dessus pourraient être explorées dans de futures études.

Concernant les caractéristiques sociodémographiques, les différences de genre répliquent les résultats antérieurs (Kasser & Ryan, 1993, 1996). Mais contrairement aux résultats de Kasser, Ryan, Zax et Sameroff (1995), nos résultats n'indiquent aucune relation entre statut socio-économique et buts extrinsèques. Par rapport à l'âge, les résultats de la présente étude répliquent sur un plus vaste échantillon son association négative avec les buts extrinsèques et l'orientation vers la performance (motifs contrôlés) et positive avec les buts intrinsèques (Sheldon & Kasser, 2001), mais pas son association avec le bien-être, qui semble imputable à la seule présence des étudiants dans l'échantillon. Ces résultats soutiennent l'idée qu'avec l'avancée dans la vie adulte, de nombreuses personnes développent d'autres buts et d'autres priorités, peut-être parce qu'elles ont acquis une certaine sécurité matérielle, une certaine reconnaissance sociale et qu'elles ont accompli un certain nombre de choses (Bee & Boyd, 2003). Enfin, le fait que les étudiants, et partiellement les chômeurs, rapportent un bien-être un peu moins élevée, indépendamment du contenu et des orientations motivationnelles, peut s'interpréter de différentes manières. Il

pourrait notamment s'agir d'un effet du revenu, prédicteur classique du bien-être (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Il pourrait également s'agir d'un effet du statut social associé à ces catégories socioprofessionnelles (Herman, 2007).

Plusieurs limites de cette étude méritent d'être pointées. La principale concerne le caractère corrélationnel et transversal des données, qui ne peut mettre en évidence aucun effet causal. Un plan de recherche longitudinal serait notamment précieux pour examiner la direction des effets entre contenus des buts et orientations motivationnelles. De plus, comme la majorité des études sur ce sujet, la présente étude s'appuie uniquement sur des données auto-rapportées. Des mesures impliquant d'autres sources d'information, comme des entretiens ou des évaluations par des proches, viendraient utilement compléter ces données. On peut aussi noter que—en accord avec la perspective eudaimonique de la théorie de l'auto-détermination—les mesures de bien-être utilisées dans cette étude abordent davantage l'aspect cognitif que l'aspect affectif du bien-être subjectif (Diener et al., 1999). Dans une perspective hédonique, d'autres mesures plus émotionnelles (par ex. affects positifs et négatifs) constitueraient un complément utile et donneraient peut-être des résultats différents. Vu la part de variance limitée du bien-être dont rendent compte les variables étudiées dans la présente enquête, il pourrait aussi être intéressant d'inclure dans des études ultérieures d'autres différences individuelles qui pourraient être liées au bien-être en combinaison avec le contenu et les motifs des buts (par ex., style d'attachement, support social). Jusqu'ici, l'effet du contenu et des motifs des buts a surtout été étudié séparément d'autres différences individuelles, à l'exception d'une étude indiquant un effet du contenu des buts indépendamment des grandes dimensions de la personnalité (Chan & Joseph, 2000).

Cette étude s'appuie néanmoins sur un large échantillon de personnes tout-venant et sur des mesures étoffées présentant de solides qualités psychométriques. Plutôt que de pointer les risques liés à l'importance accordée aux buts extrinsèques par rapport aux buts intrinsèques, les résultats mettent en avant les avantages possibles pour le bien-être subjectif à cultiver des buts intrinsèques. Ils soulignent également le rôle des orientations motivationnelles dans cette relation avec le bien-être : la poursuite de buts intrinsèques favoriserait une orientation vers la tâche, mieux à même de renforcer le bien-être. Les interprétations théoriques possibles de cet effet restent à départager.

Abstract

The independent effect of goal content and goal motives on subjective well-being is a matter of controversy between proponents and opponents of self-determination theory. Within the framework of this debate, the present study investigated the relationships between goal content (intrinsic vs. extrinsic), goal orientations (task orientation vs. performance orientation) and well-being (self-esteem, life satisfaction), within a sample of 333 adults from the general population. Results showed that (a) intrinsic goals and task orientation were positively associated, while extrinsic goals and performance orientation were positively related; (b) well-being was associated with intrinsic goals, but not with extrinsic ones, nor with the interaction between both types of goal content; (c) the relationship between intrinsic goals and well-being was completely mediated by task orientation. These results highlight the

importance to consider main effects rather than relative effects of goal content and motives. Theoretical implications of the results for self-regulation are discussed.

Keywords: goals, motivation, well-being, mediation

Références

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology, 84*, 261–271.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, É.-U. : Freeman and Company.
- Baruffol, E., Gisle, L., & Corten, P. (1995). Life satisfaction as a mediator between distressing events and neurotic impairment in a general population. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 92*, 56–62.
- Baruffol, E., & Thilmany, M. (1993). Anxiety, depression, somatization and alcohol abuse. Prevalence rates in a general Belgian community sample. *Acta Psychiatrica Belgica, 9*, 136.
- Bee, H., & Boyd, D. (2003). *Psychologie du développement: Les âges de la vie*. Bruxelles, Belgique : De Boeck Université.
- Bressoux, P. (2008). Modélisation statistique appliquée aux sciences sociales. Bruxelles, Belgique : De Boeck Université.
- Carver, C. S., & Baird, E. (1998). The American dream revisited: Is it what you want or why you want it that matters? *Psychological Science, 9*, 289–292.
- Carver, C. S., Lawrence, J. W., & Scheier, M. F. (1996). A control-process perspective on the origins of affect. Dans L. L. Martin & A. Tesser (éds), *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation* (pp. 11–52). Mahwah, É.-U. : LEA.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge, R.-U. : Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Principles of self-regulation: Action and emotion. Dans T. E. Higgins & R. M. Sorrentino (éds), *Handbook of motivation and cognition* (pp. 3–52). New York, É.-U. : Guilford Press.
- Chan, R., & Joseph, S. (2000). Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 28*, 347–354.
- Cortleven, J. (2003). *Contribution à l'étude des relations entre alcoolisme et frustration : une étude longitudinale sur l'efficacité d'un dispositif de prise en charge thérapeutique menée auprès de patients hospitalisés*. Université catholique de Louvain, mémoire de licence non publié.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71–75.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276–302.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology, 84*, 290–299.
- Dykman, B. M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: Initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 139–158.
- Emmons, R. A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. Dans J. Bargh & P. Gollwitzer (éds.), *The psychology of action: Linking motivation and cognition to behavior* (pp. 314–337). New York, É.-U. : Guilford Press.
- Emmons, R. A., & Kaiser, H. A. (1996). Goal orientation and emotional well-being: Linking goals and affect through the self. Dans L. L. Martin & A. Tesser (éds), *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation* (pp. 79–98). Mahwah, É.-U. : Erlbaum.
- Fairchild, A. J., Horst, S. J., Finney, S. J., & Barron, K. E. (2005). Evaluating existing and new validity evidence for the Academic Motivation Scale. *Contemporary Educational Psychology, 30*, 331–358.
- Fairchild, A. J., & McQuillin, S. D. (2010). Evaluating mediation and moderation effects in school psychology: A presentation of methods and review of current practice. *Journal of School Psychology, 48*, 53–84.
- Galand, B. (2003). Valeurs des élèves du secondaire : Quelles sont-elles ? D'où viennent-elles ? Quels sont leurs effets ? *Actes du 2^e Congrès des Chercheurs en Education*, art. 2201 (pp. 69–72). Ministère de la Communauté française, Bruxelles, Belgique.
- Galand, B., Dernoncourt, O., & Mirzabekiantz, G. (2009). Caractéristiques relationnelles et émotionnelles des auteurs et des victimes de violences à l'école. *Revue Suisse des Sciences de l'Éducation, 31*, 33–56.
- Galand, B., & Grégoire, J. (2000). L'impact des pratiques scolaires d'évaluation sur les motivations et le concept de soi des élèves. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle, 29*, 431–452.
- Galand, B., & Philippot, P. (2002). Style motivationnel des élèves du secondaire : Développement d'un instrument de mesure et relations avec d'autres variables pédagogiques. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 34*, 261–275.
- Galand, B., & Philippot, P. (2005). L'école telle qu'ils la voient : Validation d'une mesure des perceptions du contexte scolaire par les élèves du secondaire. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 37*, 138–154.
- Goudas, M., Biddle, S., & Fox, K. (1994). Perceived locus of causality, goals orientations, and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology, 64*, 453–463.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 890–898.
- Heatherston, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 895–910.
- Herman, G. (2007). *Travail, chômage et stigmatisation : Une analyse psychosociale*. Bruxelles, Belgique : De Boeck Université.
- James, L. R., Mulaik, S. A., & Brett, J. M. (2006). A tale of two methods. *Organizational Research Methods, 9*, 233–244.
- Jarvinen, D., & Nicholls, J. G. (1996). Adolescents' social goals, beliefs about the causes of social success, and satisfaction with peer relations. *Developmental Psychology, 32*, 435–441.
- Jöreskog, K., & Sörbom, D. (1996). *LISREL 8: User's reference guide*. Chicago, É.-U. : Scientific Software International.
- Judd, C. M. (2000). Everyday data analysis in social psychology: Comparisons of linear models. Dans H. T. Reis & C. M. Judd (éds), *Handbook of research methods in social and personality psychology* (pp. 370–392). New York, É.-U. : Cambridge University Press.
- Kaplan, A., & Flum, H. (2010). Achievement goal orientation and identity formation style. *Educational Research Review, 5*, 50–67.
- Kaplan, A., & Maehr, M. (2007). The contributions and prospects of goal orientation theory. *Educational Psychology Review, 19*, 141–184.
- Kaplan, A., & Maehr, M. L. (1999). Achievement goals and student well-being. *Contemporary Educational Psychology, 24*, 330–358.
- Kasser, T., & Kanner, A. D. (2003). *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. Washington, É.-U. : American Psychological Association.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 410–422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 280–287.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. Dans P. Schmuck & K. Sheldon (éds), *Life goals and well-being*. Göttingen, Allemagne : Hogrefe.

- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31, 907-914.
- Lapierre, S., Bouffard, L., & Bastin, E. (1997). Personal goals and subjective well-being in later life. *International journal of aging & human development*, 45, 287.
- Leary, M. R. (2007). Motivational and Emotional Aspects of the Self. *Annual Review of Psychology*, 58, 317-344.
- Lepper, M. R., Corpus, J. H., & Iyengar, S. S. (2005). Intrinsic and extrinsic motivational orientations in the classroom: Age differences and academic correlates. *Journal of Educational Psychology*, 97, 184-196.
- Lewinsohn, P. M., Redner, J., & Seeley, J. R. (1991). The relationship between life satisfaction and psychosocial variables: New perspectives. Dans F. Strack, M. Argyle, & N. Schwartz (éds), *Subjective well being*, (pp. 141-169). Oxford, UK : Pergamon Press.
- Lison, C. (2003). *La pratique réflexive en formation initiale d'enseignants : Quels liens avec l'estime de soi, la self-efficacy et la conception du processus d'enseignement/apprentissage ?* Université catholique de Louvain, mémoire de licence non publié.
- MacKinnon, D. P., Fritz, M. S., Williams, J., & Lockwood, C. M. (2007). Distribution of the product confidence limits for the indirect effect: Program PRODCLIN. *Behavior Research Methods*, 39, 384-389.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological methods*, 7, 83-117.
- Malka, A., & Chatman, J. A. (2003). Intrinsic and extrinsic work orientations as moderators of the effect of annual income on subjective well-being: A longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 737-746.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, É.-U. : Harvard University Press.
- Nicholls, J. G., Cheung, P. C., Lauer, J., & Patashnick, M. (1989). Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs, and values. *Learning and Individual Differences*, 1, 63-84.
- Pekrun, R., Elliot, A., & Maier, M. (2006). Achievement goals and discrete achievement emotions: A theoretical model and prospective test. *Journal of Educational Psychology*, 98, 583.
- Roeser, R. W., Strobel, K. R., & Quihuis, G. (2002). Studying early adolescents' academic motivation, social-emotional functioning, and engagement in learning: Variable- and person-centered approaches. *Anxiety, Stress & Coping*, 15, 345.
- Roney, C. J. R., Higgins, T. E., & Shah, J. (1995). Goals and framing: How outcome focus influences motivation and emotion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 1151-1160.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American Dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509-1524.
- Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2000). Values Priorities and Subjective Well-Being: Direct Relations and Congruity Effects. *European Journal of Social Psychology*, 30, 177-198.
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). The relationship of well-being to intrinsic and extrinsic goals in Germany and the U.S. *Social Indicators Research*, 50, 225-241.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advance and empirical tests in 20 countries. Dans M. P. Zanna (éd.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1-65). Londres, R.-U. : Academic Press.
- Sheldon, K. M., & Elliot, J. A. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being : The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319-1331.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37, 491-501.
- Sheldon, K. M., Ryan, R., Deci, E., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486.
- Srivastava, A., Locke, E. A., & Bartol, K. M. (2001). Money and subjective well-being: It's not the money, it's the motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 959-971.
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (2008). Achievement goal orientations and subjective well-being: A person-centred analysis. *Learning and Instruction*, 18, 251-266.
- Vallières, E. F., & Vallerand, R. J. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology*, 25, 305-316.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41, 19-31.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic role of intrinsic goals and autonomy-support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246-260.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., & Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 76, 483-501.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., Matos, L., & Lacante, M. (2004). Less is sometimes more: Goal-content matters. *Journal of Educational Psychology*, 96, 755-764.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115-126.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1494-1508.

Reçu le 5 novembre 2010

Révision reçue le 29 avril 2011

Accepté le 4 mai 2011 ■