

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI DE 3<sup>E</sup> CYCLE PRÉSENTÉ À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR  
STÉPHANIE GAUDREULT, B. Ps.

UNE EXPLORATION DES LIENS ENTRE LES BUTS, LA SATISFACTION DES  
BESOINS PSYCHOLOGIQUES ET LE BIEN-ÊTRE CHEZ DES ÉTUDIANTS  
UNIVERSITAIRES

AOÛT 2021

## Résumé

Ce projet de recherche corrélationnel prospectif vise à décrire les liens entre le bien-être subjectif, les buts et la satisfaction des besoins psychologiques mesurés à 3 mois d'intervalle. Plusieurs variables sont associées au bien-être subjectif, mais dans le cadre de ce projet, deux d'entre elles sont plus particulièrement ciblées, soit la satisfaction besoins psychologiques fondamentaux et les buts intrinsèques.

Pour réaliser cette étude, 276 étudiants inscrits dans un programme de baccalauréat à l'UQAC (tous baccalauréats confondus) ont été recrutés. Ils ont complété un questionnaire papier dans leur salle de classe à l'UQAC au début de la session d'automne 2017 (Temps 1) et à nouveau à la mi-décembre de la même année (Temps 2 ; 12 semaines plus tard; à la fin de la session). Le questionnaire incluait des mesures du bien-être, ainsi qu'une mesure des besoins psychologiques et une autre du contenu des buts.

Les résultats obtenus dans la présente étude révèlent qu'aucune des hypothèses avancées n'a pu être confirmée. Cela implique qu'il est impossible, avec les données de cette étude, de reproduire les résultats de recherche publiés et de se prononcer sur l'importance relative des buts et de la satisfaction des besoins psychologiques pour le bien-être subjectif. Toutefois, un résultat nouveau a permis d'ouvrir la voie sur une relation différente entre le bien-être et la satisfaction des besoins. Ce résultat démontre que la satisfaction de vie (une composante du bien-être) prédit positivement la satisfaction des besoins psychologiques à travers le temps. Plus précisément, plus un étudiant se sent

généralement satisfait de sa vie au temps 1, plus il rapporte satisfaire ses besoins psychologiques trois mois plus tard (au temps 2). Les implications théoriques et pratiques de ce résultat inattendu sont discutées.

## Table des matières

|  |      |
|--|------|
| Résumé .....   | ii   |
| Liste des tableaux .....                                 | vii  |
| Liste des figures .....                                  | viii |
| Liste des abréviations .....                             | ix   |
| Remerciements .....                                      | x    |
| Introduction .....                                       | xii  |
| Contexte théorique .....                                 | 4    |
| Le bien-être subjectif.....                              | 5    |
| La Théorie de l'autodétermination.....                   | 7    |
| La théorie des besoins psychologiques fondamentaux ..... | 8    |
| La théorie du contenu des buts.....                      | 10   |
| Lien avec la présente recherche .....                    | 12   |
| Objectif de recherche .....                              | 14   |
| Hypothèses .....   | 15   |
| Méthode.....   | 17   |
| Participants et procédure .....                          | 18   |
| Instruments de mesure.....                               | 22   |
| Questionnaire sociodémographique .....                   | 22   |

|  |    |
|--|----|
| Mesure du bien-être subjectif.....   | 22 |
| Affects positifs. ....   | 22 |
| Satisfaction de vie. ....  | 23 |
| Mesure de la satisfaction des besoins psychologiques.....                          | 24 |
| Mesure du contenu des buts (buts intrinsèques ou buts intrinsèques relatifs) ..... | 25 |
| Résultats .....  | 28 |
| Analyses statistiques .....  | 29 |
| Preliminaires .....  | 29 |
| Principales .....  | 29 |
| Modèle hypothétique.....   | 31 |
| Modèle amélioré.....   | 33 |
| Discussion .....   | 36 |
| Hypothèse 1.....   | 38 |
| Hypothèse 2.....   | 38 |
| Hypothèse 3.....   | 39 |
| Étude similaire .....  | 39 |
| Explications possibles des résultats observés .....                                | 41 |
| Devis à un versus deux temps de mesure.....  | 41 |
| Orientation contextuelle versus globale des questionnaires.....                    | 43 |

|   |    |
|---|----|
| Moment de la passation des questionnaires ..... | 45 |
| Résultat inattendu.....                         | 47 |
| Forces et limites .....                         | 52 |
| Forces.....                                     | 52 |
| Limites.....                                    | 52 |
| Pistes de recherches futures .....              | 54 |
| Conclusion.....                                 | 56 |
| Références .....                                | 60 |
| Appendice A.....                                | 67 |
| Appendice B.....                                | 69 |
| Appendice C.....                                | 74 |
| Appendice D.....                                | 77 |
| Appendice E .....                               | 85 |

## Liste des tableaux

### Tableau

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | Tableau des caractéristiques des participants.....                                   | 21 |
| 2 | Sommaire des corrélations, moyennes et des écarts types des variables à l'étude..... | 35 |

## Liste des figures

### Figure

- 1 Modèle hypothétique des relations entre les besoins et les buts dans la prédiction du bien-être subjectif des participants..... 16
- 2 Résultats du modèle hypothétique des relations entre les besoins et les buts dans la prédiction du bien-être subjectif des participants..... 32
- 3 Résultats du modèle optimal des relations entre les besoins et les buts dans la prédiction du bien-être subjectif des participants..... 34



## Liste des abréviations

|            |   |
|------------|---|
| AI.....    | Aspiration index                        |
| BPNS.....  | Basic psychological needs scale         |
| CFI.....   | Comparative fit index                   |
| IFI.....   | Incremental fit index                   |
| PANAS..... | Positive and negative affects scale     |
| RMSEA..... | Root mean square error of approximation |
| SWLS.....  | Satisfaction with life scale            |
| T1.....    | Temps 1                                 |
| T2.....    | Temps 2                                 |
| T3.....    | Temps 3                                 |
| TAD.....   | Théorie de l'autodétermination          |

## Remerciements

J'aimerais remercier le corps professoral du module de psychologie de l'UQAC, vous êtes des professionnels passionnés et passionnants. Mais, surtout, merci à Daniel Lalande, Ph.D., mon directeur de recherche, sans qui ce projet n'aurait peut-être représenté pour moi qu'un simple passage obligé. Ta patience, ta disponibilité et ton ouverture m'ont donné assez confiance en moi pour mettre en branle ce beau projet. Tu as su m'écouter lorsque je devais être entendue et m'encourager lorsque la motivation se faisait plus rare. Je ne pouvais rêver d'un meilleur soutien lors de mon parcours doctoral. J'espère sincèrement que la publication de ce papier ne signifie qu'un au revoir. Merci également à Catherine pour son assistantat de recherche, son implication, son professionnalisme et sa bonne humeur, merci également pour cette belle amitié créée en cours de route.

Évidemment, je ne peux passer sous silence l'appui de ma famille. Papa, maman, vos conjoints respectifs (Nathalie et Yvon) ainsi que Grand-mère, merci. Merci d'avoir été cette source inépuisable et inébranlable de réconfort durant ces années de scolarité. Vous avez toujours su quoi dire et quoi faire pour m'aider à avancer, sans jamais me faire sentir que mes ambitions étaient trop grandes ou trop petites. Merci aussi à mon petit frère, Kéven, mon humain préféré et tellement unique; mon pilier. Te savoir à mes côtés me rend plus forte. Un merci tout spécial également à ma belle-famille adorée, Éric, Dodo et Charles qui, immédiatement, ont su représenter pour moi un nid significatif et un modèle supplémentaire de détermination, de force et de patience.

Ma chère Marie, ma sœur de cœur. Il ne se passe pas une journée sans que tu n'occupes mes pensées. La fin de ce long parcours, je te le dédie. Je te remercie d'avoir cru en moi et d'avoir, sans même le vouloir, fait en sorte que j'utilise ce chemin qui me rend heureuse et qui me rapproche de toi d'une certaine façon. Merci de la confiance que tu m'as portée afin d'occuper une place significative dans la vie de ton fils. Cet essai porte aussi ta plume.

À vous mes amies, MJ, Sara, Émilie et MP que j'ai tant négligées, celles qui ont accepté de passer trop souvent en dernière position dans ma liste de priorités : MERCI. Merci d'être demeurées si patientes envers moi et d'avoir excusé mon absence. À mes fantastiques, Vé, Amé et Betty : tout ça n'aurait pas été aussi agréable et stimulant sans vous. Je vous adore et j'aime ce que nous avons su créer. À mon incroyable cohorte doctorale : Amélie, Élisabeth, Francis, Julie, Marie-Claude, Marilyne, Miryam, Pierre-Luc et Pier-Yves. Vous êtes rapidement devenus une deuxième famille. Merci aussi, Kevin, Marianne, Marie-Pier B. et toutes les personnes que j'oublie, mais avec qui les longues soirées/nuits d'étude et de rédaction auraient semblé interminables.

Enfin, Olivier, mon Olivier. Les mots manquent lorsqu'il est question de toi. Tous les remerciements du monde ne suffiront jamais. Tu m'as encouragée et épaulée du secondaire jusqu'à la fin de mon doctorat. Je crois qu'on peut dire que ces diplômes, ce sont les tiens également ! Maverick et toi formez, à vous deux, tout mon monde.

## **Introduction**

Ce serait après des années à situer les interventions psychologiques autour des psychopathologies plutôt qu'autour du développement optimal de l'individu qu'un renversement de la vision se fait sentir au sein des services de soins en santé mentale (Deci & Ryan, 2017). Une nouvelle approche complémentaire est préconisée et permet d'éclaircir ce qui anime un individu, ce qui le rend heureux et, par le fait même, ce qui lui permet de ressentir du bonheur. Il s'agit de la psychologie positive. Celle-ci s'intéresse, entre autres, à l'identification des facteurs contribuant à ce bonheur, qui est aussi appelé bien-être subjectif (Hergenhahn, 2007; Ryan & Deci, 2017). Plus fréquemment depuis 10 ans, le bien-être, et les facteurs permettant d'y accéder, sont étudiés chez la population étudiante universitaire (Hernandez-Torrano et al., 2020). Parmi cet engouement autour de la recherche des déterminants du bien-être se retrouvent plusieurs théories, dont la méta-théorie de Deci et Ryan (2000), appelée communément Théorie de l'autodétermination. Celle-ci met en lumière plusieurs mini-théories qui décrivent les facettes du bien-être d'un individu, ses déterminants et ses conséquences.

Le présent projet s'intéresse donc à la nature du lien entre deux des six mini-théories de la TAD et le bien-être subjectif des étudiants universitaires. Ces deux mini-théories, soit la théorie des besoins psychologiques de base et la théorie du contenu des buts, s'intéressent toutes les deux au bien-être subjectif, sans qu'il y ait consensus quant à

savoir quelle variable (la satisfaction des besoins psychologiques ou les buts) prédit mieux le bien-être (Deci & Ryan, 2017; Diener, Lucas, & Oishi, 2018; Vansteenkiste, Ryan, & Soenens, 2020). L'objectif de la présente recherche était donc de répondre à cette question et d'examiner les associations entre ces trois variables dans le temps (à 12 semaines d'intervalle).

Le présent essai doctoral comporte cinq chapitres distincts. Dans le premier chapitre, le projet est introduit afin d'offrir une prémisse, alors que le second chapitre offre une mise en contexte du projet à l'aide d'une recension de la littérature scientifique. Les variables de la TAD utilisées dans le projet, telles que le bien-être, les besoins et les buts ainsi que leurs liens avec la présente étude sont plus amplement décrits. L'objectif de la recherche, les questions ainsi que les hypothèses de recherche y sont aussi explicités. Dans le troisième chapitre, la méthodologie est présentée, notamment la description des participants de l'étude, des instruments utilisés et de leur opérationnalisation ainsi que la procédure spécifiquement utilisée pour la collecte des données. Le quatrième chapitre se penche sur les résultats de l'étude. Les analyses préliminaires et principales y sont présentées tandis que le chapitre cinq offre une discussion des résultats préalablement décrits. Un retour sur les hypothèses de la recherche ainsi que des explications possibles des résultats obtenus sont abordés et un résultat nouveau et inattendu est aussi mis en relief dans ce chapitre. Les forces et limites de la recherche ainsi que des pistes de recherches futures closent le chapitre. Enfin, une conclusion résume l'issue de cet essai et les résultats en découlant.

## **Contexte théorique**

Dans cette section, la définition des variables de l'étude sera abordée. D'abord, des précisions seront apportées sur le bien-être subjectif, puis deux mini-théories issues de la Théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2017) seront également approfondies afin de mieux comprendre les objectifs de la présente recherche. Il s'agira de la théorie des besoins psychologiques fondamentaux (ou besoins psychologiques de base) et de la théorie du contenu des buts. La section se poursuivra en expliquant les liens observés avec la présente recherche, l'objectif, la question de recherche et les hypothèses de recherche.

### **Le bien-être subjectif**

L'être humain, dans sa nature, tendrait tout au long de sa vie vers la recherche du bonheur ; il cherche à être heureux (Deci & Ryan, 2017; Diener et al., 2018). Il est à noter que le bien-être subjectif sera ici traité comme un synonyme de ce bonheur, tous deux se rapportant au même concept dans la littérature scientifique actuelle (Diener, 2000; Paquet, Charbonneau, & Vallerand, 2016). De plus, le bien-être subjectif sera parfois simplement appelé bien-être dans le texte, et ce, afin d'alléger la lecture de ce dernier. Le bien-être subjectif (ou bien-être) se définit généralement selon deux sphères : la sphère affective et la sphère cognitive. Diener (1984) précise que le bien-être d'un individu se mesure donc selon 1) la fréquence d'émotions positives et négatives vécues (sphère affective) ainsi que selon 2) l'évaluation subjective qu'il se fait de sa vie (sphère cognitive). Par exemple, une



personne serait plus à même d'éprouver un bien-être subjectif si elle ressent beaucoup d'affects positifs, peu d'affects négatifs et qu'elle se considère satisfaite des conditions de sa vie en général. Il est important de noter que le bien-être subjectif d'un individu peut être amené à varier en fonction d'une panoplie de facteurs individuels et contextuels pouvant se manifester au courant de la vie. Malgré tout, l'évaluation subjective qu'une personne se fait de son bien-être ne peut être considérée comme une variable relativement stable (Schwarz & Strack, 1999).

Par ailleurs, la littérature soutient qu'une des populations pouvant être à risque de vivre un pauvre bien-être subjectif pendant une période particulière de leur vie demeure les étudiants universitaires (Bérard, Bouchard, & Roberge, 2019; Hernandez-Torrano et al., 2020; Lessard, 2016; Simard, 2010 ). En 2008, la Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAÉCUM) illustre l'envergure de la détresse psychologique vécue par la population universitaire, et ce, en comparaison de la population québécoise générale (Lessard, 2016). L'enquête de l'Union étudiante du Québec réalisée en 2019 et appelée *Sous ta façade* a d'ailleurs mis de l'avant l'ampleur de la détresse psychologique présente chez les étudiants des universités québécoises, qui avaient été plus de 23 000 à répondre au sondage (Bérard et al., 2019). Cette population, vivant un niveau de stress important, verrait, lors de certaines périodes spécifiques, comme lors des périodes d'évaluation, ses ressources diminuer de façon considérable, pouvant entraîner une diminution subséquente de son bien-être. Dans l'optique d'aider certaines personnes (p. ex., les étudiants) à optimiser leur potentiel et relever les défis qui

se présentent à eux, à s'autodéterminer, une recherche telle que celle-ci pourrait permettre d'éclaircir l'importance de certains déterminants du bien-être et ainsi, favoriser la prévention des conséquences inhérentes au faible bien-être subjectif.

### **La Théorie de l'autodétermination**

S'insérant dans la philosophie de la psychologie positive, la Théorie de l'autodétermination (TAD) se penche sur les déterminants du bien-être et du fonctionnement optimal, sur ce qui permettrait ou favoriserait l'atteinte et le maintien de ceux-ci. Plus précisément, la TAD est une théorie de la personnalité et de la motivation humaine décrite comme étant organismique et dialectique. En effet, celle-ci soutient que l'être humain, en plus de ses besoins biologiques, a des besoins psychologiques et sociaux. D'une part, l'organisme humain est vu comme étant en constant développement et ce, de façon naturelle et innée (organismique) et d'autre part, il nécessite sans contredit un soutien provenant de l'environnement social (dialectique) (Deci & Ryan, 2000, 2017; Simard, 2010). La TAD met donc en lumière les facteurs externes et internes qui peuvent influencer la tendance naturelle de l'humain à tendre vers un développement optimal (Deci & Ryan, 2000). Elle représente une macro théorie dans laquelle six sous-théories sont décrites. Ces sous-théories sont : 1) la théorie des besoins psychologiques fondamentaux, 2) la théorie du contenu des buts, 3) la théorie de l'évaluation cognitive, 4) la théorie de l'intégration organismique, 5) la théorie des orientations causales et 6) la théorie de la motivation relationnelle. Dans la présente recherche, une attention particulière sera portée

à deux d'entre elles: la théorie des besoins psychologiques fondamentaux et la théorie du contenu des buts (Deci & Ryan, 2017).

### **La théorie des besoins psychologiques fondamentaux**

Selon la TAD, trois ingrédients clés du bien-être résideraient dans la satisfaction de trois besoins psychologiques fondamentaux (ou besoins psychologiques ou besoins psychologiques de base), présents chez tous les êtres humains. Cette théorie propose que ces trois besoins psychologiques fondamentaux sont innés et universels (Deci & Ryan, 2000; Paquet et al., 2016; Ryan & Deci, 2017; Tay & Diener, 2011). Ces besoins sont ceux 1) d'autonomie, 2) de compétence et 3) d'appartenance (ou d'affiliation).

Le premier besoin, celui d'autonomie, est comblé lorsqu'un individu ressent une liberté psychologique dans le choix de ses actions. Par exemple, un étudiant qui se sent libre de choisir le programme d'études qu'il souhaite, sans s'en sentir contraint, aurait comblé son besoin d'autonomie dans cette situation. La satisfaction du second besoin, celui de compétence, procure à une personne le sentiment d'être efficace dans son interaction avec l'environnement, lui donnant le goût d'explorer et de relever des défis. Par exemple, le même étudiant pourrait se sentir compétent dans son programme d'études alors qu'il cumulerait de bons résultats. Le troisième besoin, le besoin d'appartenance ou d'affiliation, souligne la nécessité de développer des relations positives qui sont réciproques avec autrui, d'être relié à des personnes qui sont importantes pour soi, mais aussi de sentir que les autres ont également besoin de nous. À titre d'exemple, un étudiant

pour qui le besoin d'affiliation serait comblé serait conscient qu'un réseau social est présent pour lui et que ce dernier sera en mesure de l'aider et de le soutenir dans son cheminement académique. Il sera à même de percevoir la réciprocité présente au sein de ses relations.

En somme, les trois besoins fondamentaux décrits ci-dessus, lorsque comblés, engendrent une multitude de conséquences positives, dont le bien-être subjectif (Deci & Ryan, 2000). En plus des instigateurs principaux de la TAD (Deci & Ryan, 2017) plusieurs autres chercheurs ont rapporté des liens significatifs entre les besoins et le bien-être (Chen et al., 2014; Chettiar & Raj, 2012; DeHaan, Hirai, & Ryan, 2015; Gillet, Lafreniere, Vallerand, Huart, & Fouquereau, 2014; Gunnell, Crocker, Mack, Wilson, & Zumbo, 2014; Laguardia & Ryan, 2000; León & Núñez, 2012; Proctor, Tweed, & Morris, 2015; Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2009; Sheldon & Elliot, 1999; Sheldon & Niemiec, 2006; Tian, Chen, & Huebner, 2013; Vansteenkiste et al., 2020). Par exemple, l'étude de DeHaan et al. (2015) démontre un lien fort entre la satisfaction des besoins psychologiques et le bien-être. L'étude fait état de l'association entre les affects positifs et négatifs (sphère affective du bien-être), la satisfaction générale de la vie (sphère cognitive du bien-être) et les besoins psychologiques. Les deux études de Chen et al. (2015), avec leur échantillon totalisant plus de 1 700 participants de diverses nationalités, elles aussi, appuient l'universalité des besoins et leur lien avec le bien-être. Gillet et al. (2014), quant à eux, observent, auprès de 424 étudiants universitaires, un lien positif entre la satisfaction des besoins dans les sports, les affects positifs et la satisfaction de la vie à l'université. Enfin,

Tay et Diener (2011) ont démontré l'universalité de l'association entre le bien-être subjectif et la satisfaction des besoins psychologiques alors qu'ils recueillaient les données chez plus de 60 000 participants issus de 123 pays. Il est donc clair à travers la littérature scientifique qu'un lien existe entre les besoins psychologiques et le bien-être.

### **La théorie du contenu des buts**

En second lieu, la Théorie du contenu des buts propose que la qualité de la motivation des individus diffère selon le type de buts qu'ils adoptent, et que certains buts sont davantage associés au bien-être. Selon cette sous-théorie de la TAD, deux grands types de buts (ou aspirations) sont distingués, soit les buts dits intrinsèques et les buts extrinsèques. Ceux-ci se retrouvent à l'échelle internationale (Grouzet et al., 2005; Kasser & Ryan, 1996). Les gens qui poursuivent des buts intrinsèques recherchent davantage la croissance personnelle, désirent établir des relations avec les autres et s'engagent dans leur communauté. On dit qu'ils sont motivés de façon autonome et donc, davantage par intérêt réel et par désir profond, et ce, sans pression externe. En revanche, les gens qui adoptent davantage des buts extrinsèques, quant à eux, visent l'accumulation de biens matériels, l'acquisition d'une certaine notoriété ou d'une bonne réputation. On dit qu'ils sont davantage motivés de manière contrôlée, c'est-à-dire qu'ils sont guidés par des pressions externes et pour des raisons qui pourraient avoir une fonction plus utilitaire (Deci & Ryan, 2000; Gunnell et al., 2014).

Lors de sa vie, une personne adoptera à la fois des buts intrinsèques, mais aussi des buts extrinsèques, de sorte que certaines de ses aspirations (ou buts) seront vécues comme plus intrinsèques alors que d'autres le seront de manière plus extrinsèques, tel un continuum (Deci & Ryan, 2017). Le type de buts (ou d'aspirations) qui est adopté par une personne peut engendrer certaines conséquences. L'une d'entre elles, est irrévocablement le bien-être subjectif. D'ailleurs, à travers la littérature, il est possible de constater que c'est l'adoption de buts intrinsèques qui risque davantage de favoriser le bien-être subjectif (Bradshaw, 2019), alors qu'on observe majoritairement une association négative entre les buts extrinsèques et le bien-être (Gunnell et al., 2014; Kasser & Ryan, 1996; Kim, Kasser, & Lee, 2003; Martos & Kopp, 2011; Niemiec, Ryan, & Deci, 2009; Proctor et al., 2015; Ryan & Deci, 2000; Sebire et al., 2009; Sheldon, Ryan, Deci, & Kasser, 2004; Waaler, Halvari, Skjesol, & Bagøien, 2013). Entre autres, les trois études menées par Sheldon et al. (2004) auprès de plus de 1 000 participants viennent appuyer, elles aussi, l'importante contribution du type de buts adopté par un individu à son bien-être. Ils mettent également en lumière le rôle particulier et distinct des buts dans leur relation avec le bien-être, comme quoi celui-ci peut représenter une mesure fidèle du bien-être. Également, Martos et Kopp (2011) illustrent cette même relation auprès d'un échantillon d'une grande envergure au plan national. Cette étude auprès d'un échantillon Hongrois, comptant plus de 4 800 participants de milieux socioéconomiques différents, supporte elle aussi l'hypothèse de la TAD en témoignant de la relation positive entre les buts intrinsèques et le bien-être subjectif, alors que les chercheurs observent un lien positif, mais significativement plus faible en ce qui a trait à sa relation aux buts extrinsèques.

### **Lien avec la présente recherche**

On constate alors un point commun avec ce qui a été énoncé plus haut dans la section sur la théorie des besoins psychologiques, comme quoi le bien-être subjectif est une conséquence commune aux deux variables. Enfin, malgré que plusieurs études aient démontré une association positive entre la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux et l'adoption des buts intrinsèques (Deci & Ryan, 2000; Gunnell et al., 2014; Hope, Holding, Verner-Filion, Sheldon, & Koestner, 2018; Lekes, Gingras, Philippe, Koestner, & Fang, 2010; Proctor et al., 2015; Sebire et al., 2009; Sheldon & Elliot, 1999; Vansteenkiste, Lens, & Deci, 2006), certaines ambiguïtés demeurent. Plus précisément, l'importance relative de ces variables dans le bien-être ne ferait pas consensus.

Par exemple, en ce qui a trait au rôle des variables, certaines recherches les traitent de façon indépendante, comme constituant à elles seules des déterminants directs du bien-être, alors que d'autres recherches les considèrent comme médiatrices dans la prédiction du bien-être. Dans son mémoire de maîtrise, Simard (2010) illustre le lien positif entre le soutien à l'autonomie perçue et le bien-être subjectif d'un individu. De plus, dans leur recension des écrits, Deci et Ryan (2000) témoignent également de certaines recherches illustrant le lien direct et indépendant entre la satisfaction des besoins et le bien-être. Les auteurs avancent même que les buts ne seraient liés au bien-être que par la relation qu'ils entretiennent avec les besoins. En contrepartie, certains auteurs, tels que Sheldon et al. (2004) ont pu mettre en lumière le lien direct et indépendant du contenu des buts comme

prédicteur du bien-être chez un échantillon ralliant plus de 1 200 participants. Pour certains, tel que pour İlhan et Özbay (2010), les buts et les besoins corrèlent de façon positive avec le bien-être, sans pour autant que le devis ne soit longitudinal et que les analyses ne permettent d'assurer le lien prédictif de ces variables indépendantes vers le bien-être.

En outre, certaines recherches tendent à illustrer le rôle médiateur des variables de la présente étude dans l'atteinte du bien-être. En effet, certains considèrent le contenu des buts comme conséquence de la satisfaction des besoins psychologiques (Chettiar & Raj, 2012; Deci & Ryan, 2000; Roman et al., 2015) tandis que d'autres recherches semblent le considérer davantage comme un déterminant de la satisfaction des besoins psychologiques (Garn & Wallhead, 2015; Gillet et al., 2014; Gountas, Gountas, Reeves, & Moran, 2012; Gunnell et al., 2014; Hadden, Øverup, & Knee, 2013; Kim et al., 2003; Lekes et al., 2010; Niemiec et al., 2009; Sebire et al., 2009; Sheldon & Elliot, 1999; Vansteenkiste et al., 2006). L'étude menée par Gunnell et al. (2014) souligne explicitement l'importance de prendre en compte les besoins dans leur étude qui visait à observer le contenu des buts et la satisfaction des besoins dans l'exercice physique. À travers leur échantillon, comptant 203 adultes, les chercheurs mettent en lumière le rôle de médiateur qu'adopte la satisfaction des besoins lorsque vient le temps d'objectiver le lien entre les buts intrinsèques et le bien-être dans l'exercice. D'autres recherches, telles que celle menée par Sebire et al. (2009) exposent les deux scénarios, c'est-à-dire un premier scénario où le contenu des buts, lorsque mesuré indépendamment des besoins, justifie une mesure directe



efficace, alors qu'une seconde étude, menée par les mêmes chercheurs, considère un autre scénario dans lequel les besoins jouent un rôle de médiateur partiel significatif entre le contenu des buts et le bien-être. Des chercheurs comme Hope et al. (2018) démontrent quant à eux une modélisation bien précise de l'ordre des variables prédictives, en mettant en lumière le contenu des buts comme étant à la base des directions entre les buts, les besoins et l'autorégulation vers le bien-être.

Au final, il semble impossible d'établir un consensus sur le rôle ainsi que sur la hiérarchisation des variables dans le bien-être subjectif d'un individu. Pour établir l'importance relative de chacune des variables de la prédiction du bien-être, la pertinence d'avoir davantage d'études longitudinales est de mise. La présente étude utilisera ce devis et tentera de mettre les variables en compétition, sur un même pied d'égalité, sans toutefois y tester les rôles potentiellement médiateurs et modérateurs, et ce, dans le but d'observer quelle variable prédit le mieux le bien-être à travers le temps et si l'une d'entre elles peut prédire l'autre en leur accordant un rôle comme variable indépendante à part entière.

### **Objectif de recherche**

Comme il n'est pas clair dans la littérature actuelle que la satisfaction des besoins prédira mieux que les buts le bien-être subjectif alors que ces deux variables sont considérées au même niveau, cette étude vise à mesurer l'importance relative de chacune des deux variables pour prédire le bien-être dans le temps. Comme objectif secondaire,

nous souhaitons estimer les associations entre la satisfaction des besoins psychologiques et les buts intrinsèques mesurés à 12 semaines d'intervalle.

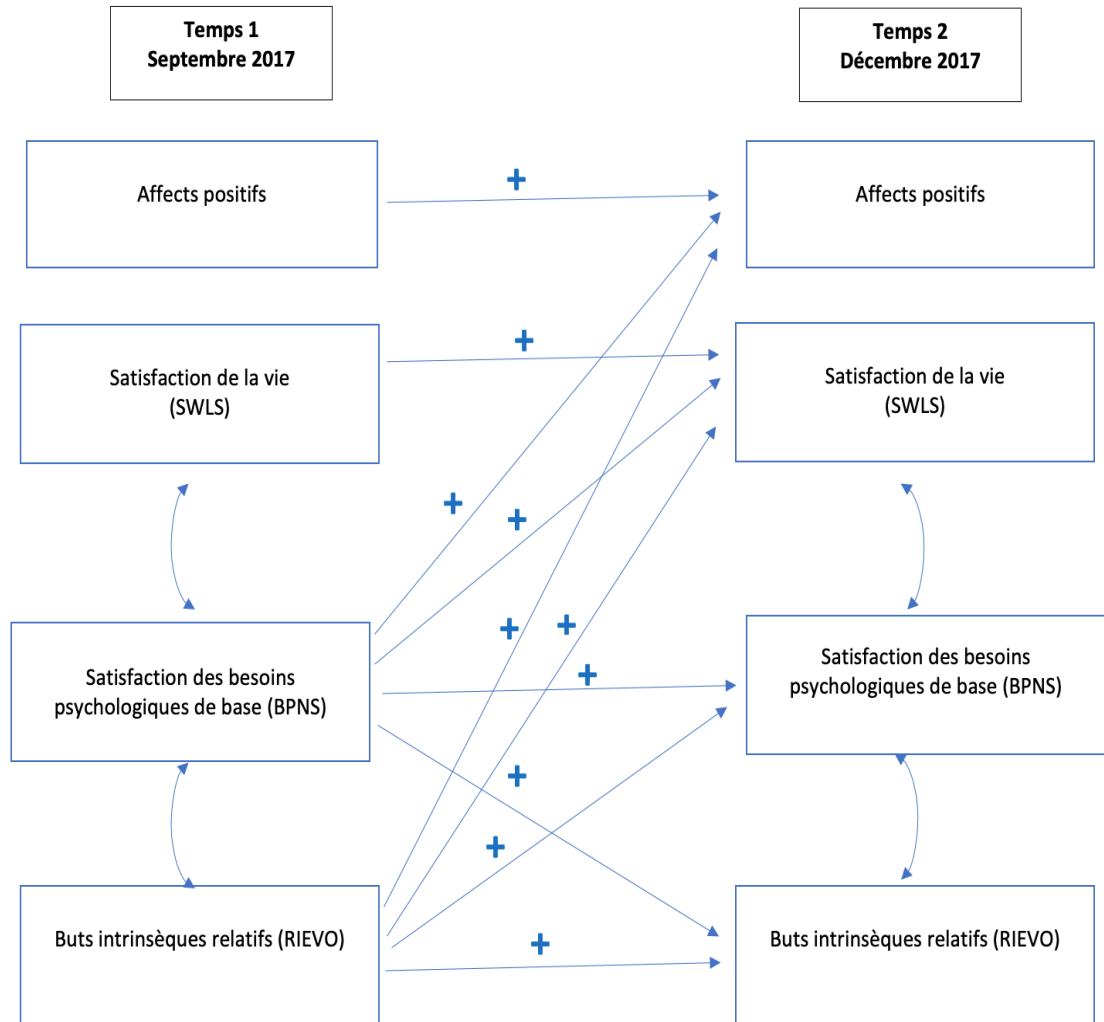
### **Hypothèses**

Trois hypothèses sont posées dans cette étude (voir Figure 1) :

H1 : Le bien-être subjectif (affects positifs et satisfaction de vie) au temps 2 sera prédit positivement à la fois par la satisfaction des besoins psychologiques et par les buts intrinsèques au temps 1, au-delà de l'influence du bien-être subjectif au temps 1.

H2 : Les buts intrinsèques au temps 2 seront prédits positivement par la satisfaction des besoins psychologiques au temps 1, au-delà de l'influence des buts au temps 1.

H3 : La satisfaction des besoins psychologiques au temps 2 sera prédite positivement par les buts intrinsèques au temps 1, au-delà de l'influence de la satisfaction des besoins au temps 1.



*Figure 1.* Modèle hypothétique des relations entre le bien-être subjectif (affects positifs et satisfaction de vie), la satisfaction des besoins psychologiques et les buts intrinsèques des participants.

## **Méthode**

Dans cette section, une description de la méthodologie sera faite. Les participants et la procédure utilisée seront décrits, puis les divers instruments de mesure seront précisés afin d'aider le lecteur à se familiariser avec le processus scientifique des questionnaires administrés aux participants.

### **Participants et procédure**

Les participants sont des étudiants universitaires inscrits à l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC). Plus de 300 étudiants au baccalauréat à l'UQAC ont été invités à participer à la recherche de manière confidentielle et ces derniers étaient avisés de la possibilité de retirer leur consentement en tout temps durant l'étude. Les participants étaient recrutés sur une base volontaire dans leur salle de cours au baccalauréat. Les professeurs et chargés de cours ont été préalablement contactés via un courriel les invitant à contribuer à la recherche en donnant l'autorisation que les formulaires soient distribués dans les cours dispensés par ces derniers. Durant la période de cours où les questionnaires ont été distribués, il était demandé que les étudiants ne soient pas soumis à toute autre évaluation inhérente au cours.

De par son devis corrélationnel prospectif, cette recherche tentait de trouver une corrélation entre les variables indépendantes (VI) et les variables dépendantes (VD) à

travers deux temps de mesure qui avaient lieu à trois mois d'intervalle (12 semaines), soit au début et à la fin du trimestre universitaire d'automne 2017. L'intervalle de 12 semaines entre les deux temps de mesure avait été choisi pour des raisons techniques. En effet, afin de réussir à retrouver les mêmes participants lors des deux temps de mesure, il s'avérait nécessaire de distribuer les questionnaires lors de leur cours universitaire, dans leur salle de cours spécifiquement. Donc, au mois de septembre 2017, les questionnaires ont été distribués dans les différentes classes. Trois mois plus tard, au mois de décembre 2017, les mêmes questionnaires ont été une fois de plus distribués dans ces mêmes classes comportant ces mêmes étudiants. Afin de pouvoir identifier le même participant dans les deux temps de mesure, une technique de reconnaissance confidentielle a été utilisée. De ce fait, un code était associé au participant, sans qu'aucune donnée nominative ne soit associée à ce dernier. La complétion des questionnaires nécessitait en moyenne 20 minutes, ce qui signifie qu'un participant était sollicité environ 40 minutes pour les deux temps de mesure au courant de sa session d'automne 2017. Un formulaire de consentement était également distribué à chaque étudiant afin qu'il donne son accord ou non afin de participer à cette recherche. Ces formulaires furent rangés dans un endroit distinct des questionnaires dans un classeur barré dans le bureau du directeur de la recherche afin de conserver l'anonymat de chaque participant. De plus, une compensation était offerte via un concours ayant comme gain 4 cartes-cadeaux de 25\$ dans un marché d'alimentation local. Deux tirages étaient effectués au premier temps de mesure et deux autres au second. Tous les participants avaient la même chance de remporter le tirage, qu'ils aient consenti ou non à participer à la recherche puisque les coupons du tirage

étaient fournis à chaque étudiant, avant même la distribution des questionnaires. Une fois que le nombre de participants souhaité fut atteint (minimum 150 participants au deuxième temps de mesure), les données associées au questionnaire furent entrées dans un logiciel d'analyses statistiques nommé SPSS. Cette étude a reçu l'approbation du Comité d'éthique de la recherche de l'UQAC (Appendice E).

Au final, l'échantillon de cette recherche est composé de 276 participants au Temps 1 (T1; soit le début du trimestre universitaire d'automne), dont 171 femmes, 104 hommes et une donnée non-spécifiée, ainsi que 227 participants au Temps 2 (T2; trois mois plus tard, soit la fin du trimestre d'automne), incluant 139 femmes, 87 hommes et une donnée non-spécifiée. Une fois l'échantillon apparié avec les deux temps de mesure, celui-ci totalisait 204 participants ayant répondu aux deux questionnaires. Ceci représente un taux de 31 % de désistement, d'absentéisme et/ou impossibilité d'appariement des participations lors de la passation d'un des deux temps de mesure. L'échantillon final comptait donc 130 femmes (63,7%), 74 hommes (36,3%). L'âge moyen des participants est de 24 ans ( $M= 23,83$ ;  $ÉT= 5,55$ ). La majorité des participants sont de citoyenneté canadienne (84,8%), alors que 11,3% d'entre eux sont de citoyenneté française et 3,9% d'une citoyenneté autre (voir Tableau 1).

Tableau 1

*Tableau des caractéristiques des participants*

| Caractéristiques   | <i>n</i> (%) |
|--|--------------|
| <b>Sexe</b>  |              |
| Hommes   | 74 (36,3%)   |
| Femmes   | 130 (63,7%)  |
| <b>Âge</b>   |              |
| Moyen  | 23,83        |
| Écart-type   | 5,55         |
| <b>Citoyenneté</b>                                       |              |
| Canadienne   | 173 (84,8%)  |
| Française  | 23 (11,3%)   |
| Autre  | 8 (3,9%)     |
| <b>Programme d'études</b>                                |              |
| Administration   | 129 (63,2%)  |
| Sciences de la santé (psychologie et kinésiologie)       | 46 (22,6%)   |
| Ingénierie   | 11 (5,4%)    |
| Sciences humaines (politique, anthropologie, sociologie) | 12 (5,9%)    |
| Autres (incluant les étudiants libres)                   | 6 (3%)       |
| <b>Total après appariement des deux temps de mesure</b>  | <b>204</b>   |

*Note.* Un total de 95 participations n'a pu être pris en compte et sont traitées comme données manquantes pour diverses raisons (abandon, impossibilité d'apparier les deux temps de mesure, etc.)



## **Instruments de mesure**

La collecte de données a fait exclusivement appel à une méthodologie d'enquête par questionnaires auto-rapportés version papier.

### **Questionnaire sociodémographique**

Il s'agit d'un questionnaire incluant le code alphanumérique protégeant l'identité des participants, mais permettant l'association de leurs questionnaires aux deux temps de mesure. Le questionnaire recueille aussi des informations telles que le sexe du participant, son âge, sa nationalité ainsi que le programme d'études universitaires en cours au moment de l'évaluation (Appendice A).

### **Mesure du bien-être subjectif**

**Affects positifs.** Ce premier questionnaire mesure la sphère affective du bien-être subjectif, soit les affects positifs et négatifs vécus. Le « Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) » (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) mesure 20 affects au total, soit 10 affects positifs et 10 affects négatifs. L'échelle est de type Likert offrant un choix entre 1 (très peu ou pas du tout) et 5 (énormément). L'échelle s'intéresse aux affects (positifs ou négatifs) vécus présentement, à savoir à quel point (selon l'échelle Likert) il ressent cet affect au moment de remplir le questionnaire (Appendice B). Des exemples d'items sont : «intéressé(e)» (affect positif) ou «angoissé(e)» (affect négatif). Un score total sur 50 pour chaque affect est émis suite à la complétion du questionnaire. Dans la présente étude, l'affect positif a été opérationnalisé comme un score de balance affective afin de réduire

les biais causés par des données trop polarisées, tel qu'illustré par l'Organisation de coopération et de développement économiques (OECD, 2013). Pour ce faire, la somme des affects négatifs a été soustraite de la somme des affects positifs. Cela donne alors un score de balance affective qui illustre si une personne ressent majoritairement des affects positifs (lorsque les résultats sont au-dessus de 0) ou si elle ressent principalement une affectivité négative (lorsque les résultats sont en-deçà de 0). Pour le bien de la présente étude, cette variable est appelée affects positifs puisqu'il s'agira du résiduel des affects positifs du participant (Diener et al., 2018). Les qualités psychométriques de la version française du PANAS, adaptée par Gaudreau (2000), sont excellentes. Elles démontrent une bonne consistance interne, à la fois pour la mesure de l'affect positif (échantillon 1;  $a = 0,90$ , échantillon 2;  $a = 0,91$ ) et pour l'affect négatif (échantillon 1;  $a = 0,80$  échantillon 2;  $a = 0,84$ ) (Gaudreau, Sanchez, & Blondin, 2006). Dans la présente étude, un calcul total de cohérence interne de la sous-échelle des affects a été calculé. La valeur de la cohérence interne au T1 est calculée à 0,77 et à 0,82 pour le T2.

**Satisfaction de vie.** Un second instrument mesure l'autre composante du bien-être, soit la sphère cognitive en y reflétant la satisfaction qu'une personne ressent par rapport aux conditions de sa vie. Il s'agit de la très populaire échelle conçue par Diener, Emmons, Larsen et Griffin (1985) et communément appelée « Satisfaction With Life Scale (SWLS) ». C'est la version française, traduite par Blais, Vallerand, Pelletier et Brière (1989), l'*Échelle de satisfaction de vie*, qui a été utilisée pour le présent projet. L'échelle comporte cinq items et est, elle aussi, de type Likert, offrant des choix entre 1 (fortement

en désaccord) et 7 (fortement en accord). Un exemple d’item est : « Mes conditions de vie sont excellentes ». Une fois l’échelle complétée, elle offre un score total se situant entre 5 et 35 (Appendice B). Plus un score se rapproche de 35, plus il reflète la satisfaction du participant de sa vie en général. Inversement, plus un score est près de 5, moins le participant se sent satisfait. En ce qui a trait aux propriétés psychométriques de cette échelle, plusieurs études démontrent une forte validité et fidélité à travers le monde et à travers le temps. En effet, cette mesure constitue une échelle très souvent utilisée pour la mesure du bien-être subjectif, avec des niveaux de cohérence interne élevés ( $\alpha = 0,87$ ) et une bonne fidélité test-retest ( $r = 0,82$ ). Elle démontre également une bonne validité de construit et est positivement corrélée avec d’autres échelles, incluant le PANAS (Diener et al., 1985; Shankland & Martin-Krumm, 2012). Pour la présente étude, la cohérence interne est calculée à 0,81 pour le T1 et 0,83 pour le T2.

### **Mesure de la satisfaction des besoins psychologiques**

La satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux a été mesurée à l’aide de la traduction française de Shankland (2012) de la « Basic Psychological Needs Scale (BPNS) », communément appelée l’*Échelle des besoins psychologiques fondamentaux* et conçue par Deci et Ryan (2000). Cette échelle de 21 items mesure a) le besoin d’autonomie (p. ex., *Je sens que je suis libre de décider par moi-même comment vivre ma vie.*), b) le besoin de compétence (p. ex., *Les gens que je connais me disent que je suis bon(ne) dans ce que je fais.*) et c) le besoin d’affiliation (p. ex., *Je m’entends bien avec les personnes avec qui j’entre en contact.*). L’échelle est de type Likert offrant un choix

entre 1 (pas vrai du tout) et 7 (complètement vrai) (Appendice C). Le participant doit établir à quel point l'énoncé est vrai pour lui, ou plus précisément, à quel point la question s'applique à sa vie en général. Un score moyen total était calculé en fonction du score à tous les items de l'échelle. Il est toutefois important de noter que la traduction de l'échelle de Shankland (2012) n'a pas encore été validée, mais que la version originale en anglais, validée par Gagné (2003), présente une bonne consistance interne en ce qui concerne les trois composantes, soit l'autonomie ( $\alpha = 0,69$ ), la compétence ( $\alpha = 0,75$ ) et l'affiliation ( $\alpha = 0,86$ ). Dans la présente étude, un calcul total de cohérence interne de la sous-échelle a été calculé. La cohérence interne de cette échelle est calculée à 0,84 au T1 et à 0,86 au T2.

### **Mesure du contenu des buts (buts intrinsèques ou buts intrinsèques relatifs)**

Le quatrième et dernier instrument de mesure constitue une échelle évaluant le contenu des buts des individus (intrinsèque ou extrinsèque) et est communément appelé « Aspiration Index (AI) ». Celle-ci a été créée par Kasser et Ryan (1996) et retravaillée avec, entre autres, la traduction et la validation de Grouzet et al. (2005) dans 15 cultures différentes, et donc, dans leurs langues respectives, toujours avec la collaboration de l'instigateur de cette échelle. La version utilisée dans la présente étude comporte un total de 57 questions, ayant comme prémisses « Je désire pour l'avenir ... », (p. ex : « qu'il y ait toujours quelqu'un de proche qui prenne soin de moi. ». Chaque énoncé se subdivise en deux, soit a) l'importance que ce but revêt dans la vie de l'individu et b) les chances que l'affirmation s'applique à leur vie. Elle utilise une échelle de type Likert de 9 choix de réponses, passant de 1 « pas du tout » ou « très faible » à 9 « extrêmement » ou « très

forte » (Appendice D). Les résultats sont associés à chacun des buts, qu'ils soient intrinsèques (p. ex., la communauté) ou extrinsèques (p. ex., l'image). Tel qu'illustré par Kasser (2019); Kasser et Ryan (1996), afin de faciliter la compilation des scores et en fonction des besoins de la présente étude, les buts intrinsèques et extrinsèques ont été ramenés sous un score d'orientation relative des buts intrinsèques versus les buts extrinsèques (« *Relative intrinsic versus extrinsic value orientation (RIEVO)* »). Ce score permet d'observer l'orientation relative des buts des participants, c'est-à-dire quel type de buts ceux-ci priorisent dans leur vie en général. Le RIEVO tient compte des six principaux buts (3 buts intrinsèques et 3 buts extrinsèques), soient ceux étant jugés comme étant les principaux (Grouzet et al., 2005; Kasser, 2019). Le calcul du RIEVO additionne les valeurs des buts intrinsèques (communauté + affiliation + acceptation de soi) et en soustrait les valeurs des buts extrinsèques (succès financier - popularité - image) menant à un score pouvant se situer dans le positif ou dans le négatif. Dans ce cas-ci, si le résultat est au-dessus de zéro, cela indique que la personne est davantage orientée par l'importance que revêtent les buts relatifs intrinsèques dans sa vie, alors que si le score se retrouve sous zéro, il est possible d'observer une orientation qui reflète une importance relative des buts davantage extrinsèques. Les résultats environnant zéro pourraient refléter un certain équilibre entre l'importance des buts intrinsèques et extrinsèques chez un participant. Dans la présente étude, la variable sera appelée buts (ou aspirations) intrinsèques ou buts intrinsèques relatifs. En ce qui concerne la fidélité de l'outil, une bonne consistance interne est présente avec l'alpha de Cronbach pour l'échelle d'importance ( $\alpha = 0,59$  à  $0,87$ ) et l'alpha représentant les chances que se produise l'énoncé entendu par l'item ( $\alpha = 0,68$  à

0,86) (Grouzet et al., 2005; Kim et al., 2003). Dans la présente étude, un calcul total de cohérence interne de la sous-échelle a été calculé. La valeur de la cohérence interne est calculée à 0,92 au T1 et à 0,93 pour le T2.

## **Résultats**

Dans cette section, les résultats de la présente étude seront abordés. Une brève description des analyses préliminaires et principales sera faite, puis les résultats des analyses en lien avec le modèle théorique, soit celui hypothétique (Figure 2) puis celui obtenu de façon optimale (Modèle amélioré ; Figure 3) seront également présentés. Enfin, une matrice corrélacionnelle sera également illustrée (Tableau 2).

## **Analyses statistiques**

### **Préliminaires**

Des statistiques descriptives ont été réalisées afin de décrire l'échantillon. Les données sociodémographiques (le sexe, l'âge, la citoyenneté de même que le programme d'études en cours) sont présentées au Tableau 1.

### **Principales**

Le but de la présente étude était de déterminer les forces relatives des liens entre les quatre variables aux deux temps de mesure. Rappelons ici les variables, soit : les affects positifs et la satisfaction de la vie (toutes deux représentatives du bien-être subjectif), la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (ou besoins psychologiques de base) et les buts intrinsèques (l'importance des buts intrinsèques relatifs). Afin de tester



les hypothèses de l'étude, des analyses statistiques de type *Cross-lagged panel analysis*, ont été réalisées. Ce type d'analyse est généralement utilisé afin de tester l'ampleur relative des corrélations entre différentes variables et permet de vérifier à quel point celles-ci sont stables dans le temps. Celui-ci est donc utilisé lorsqu'une personne veut vérifier l'interrelation («crossed») entre deux variables et plus, à travers deux temps de mesure et plus («lagged»). Cette analyse statistique permet alors d'observer les influences directionnelles de chacune des variables afin de distinguer le trajet dans lequel les variables sont influencées (Kearney, 2017). Il contrôle pour les corrélations entre les temps de mesure ainsi que la stabilité entre les temps, en plus d'observer les liens croisés (Hamaker, Kuiper, & Grasman, 2015; Kearney, 2017). Le logiciel EQS 6.1 (Bentler, 1995) a été utilisé, permettant de calculer les chi-carrés de Satorra-Bentler ( $S-B\chi^2$ ), l'indice d'adéquation comparatif (*Comparative fit index (CFI)*), le *Root mean square error of approximation (RMSEA)*, l'*Incremental fit Index (IFI)*. Selon Hooper, Coughlan et Mullen (2008), le chi-carré décrit l'ajustement général du modèle aux données. Un résultat (la valeur de  $p$ ) plus grand que 0.05 reflète une bonne adéquation du modèle aux données. Le CFI est une mesure comparant l'ajustement du modèle à d'autres modèles qui sont nuls. Une valeur de CFI plus grande que .90 reflète un bon ajustement. Le RMSEA représente l'erreur approximative moyenne. Cette mesure permet d'éviter les erreurs en lien avec la taille de l'échantillon et ce, en analysant les différences entre le modèle hypothétique et le modèle optimal. Plus la valeur s'approche de 0, plus le modèle est représentatif du meilleur modèle possible. Une valeur  $RMSEA < 0.08$  reflète un bon modèle (Kline, 2011). Enfin, l'IFI est une mesure se situant entre 0 et 1. Elle indique s'il

s'agit du pire modèle possible (plus près de 0) ou s'il s'agit du meilleur modèle possible (plus près de 1).

### **Modèle hypothétique**

Dans un premier temps, le modèle théorique présenté dans la section des hypothèses a été testé. Ces résultats sont présentés à la Figure 2. Les flèches ayant des traits continus représentent les associations statistiquement significatives ( $p < 0,05$ ), tandis que les traits discontinus représentent les liens statistiquement non significatifs. Le modèle hypothétique présente un ajustement non optimal aux données,  $S-B\chi^2 (6, n=204) = 17,53$ ,  $p = 0,008$ , CFI = 0,98, IFI = 0,98, RMSEA = 0,11 (CI : 0,05 – 0,16). Les résultats montrent que les seuls liens statistiquement significatifs sont ceux entre les mêmes variables aux T1 et T2.

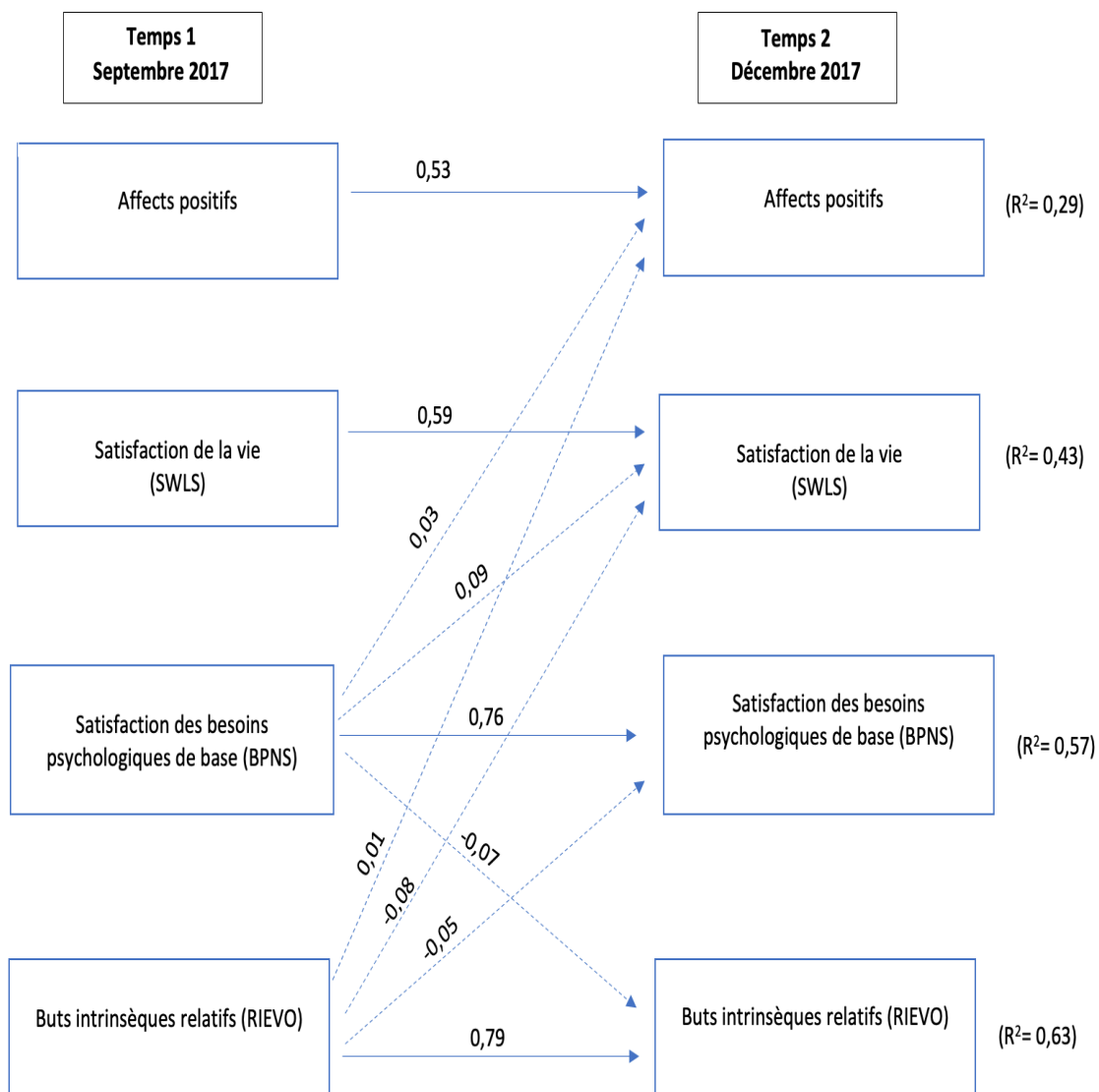
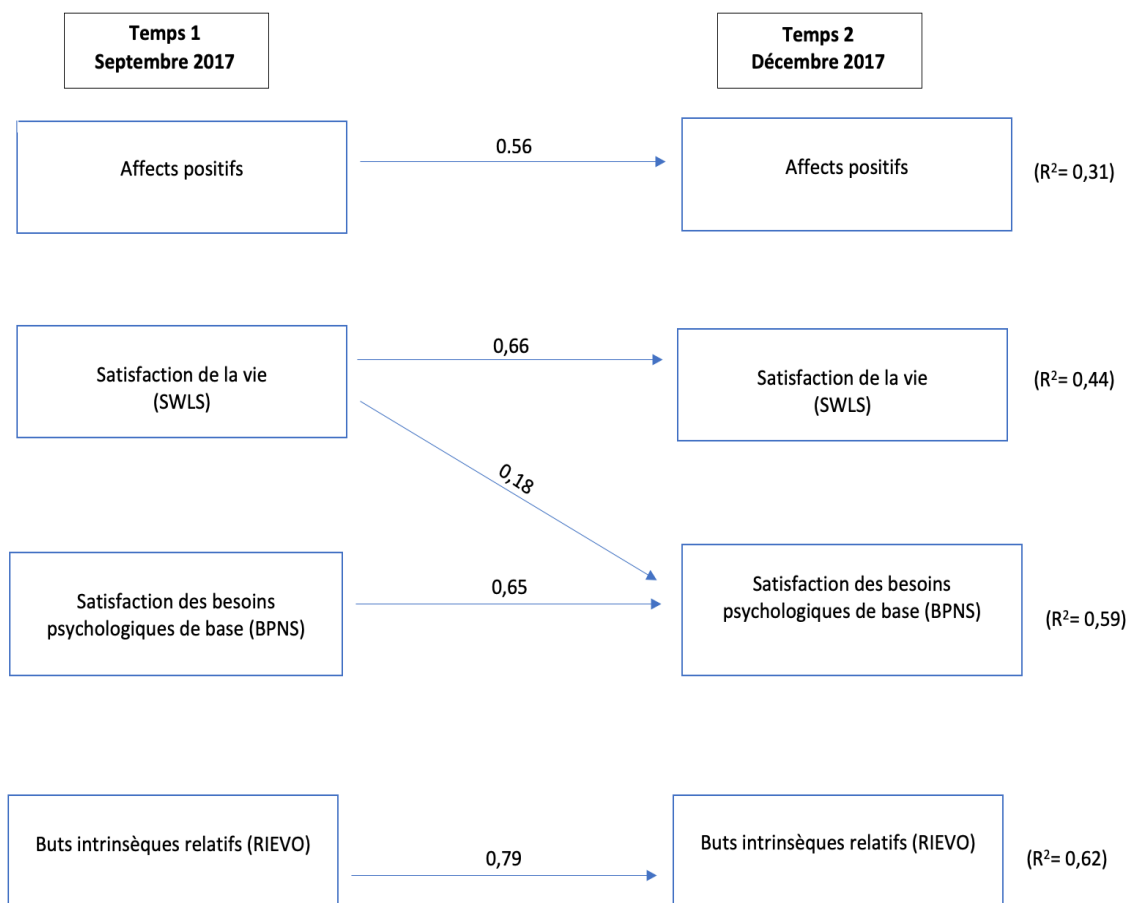


Figure 2. Résultats du modèle hypothétique *cross-lagged* des relations entre le bien-être subjectif (affects positifs et satisfaction de vie), la satisfaction des besoins psychologiques et les buts intrinsèques des participants.

\*\* Seules les lignes continues sont statistiquement significatives ( $p < 0,05$ )

### **Modèle amélioré**

Dans un deuxième temps, nous avons modifié les paramètres du modèle selon les recommandations des tests de Lagrange (pour ajouter des liens) et de Wald (pour en supprimer). Ce modèle amélioré (ou « Modèle optimal») est présenté à la Figure 3. Ainsi, une seule nouvelle association statistiquement significative s'ajoute au modèle. Toutefois, ce lien positif ne faisait pas partie des hypothèses qui avaient été posées dans la présente recherche. Il s'agit du lien positif entre la satisfaction de vie au T1 et la satisfaction des besoins psychologiques au T2 ( $\beta = 0,18, p < 0,05$ ). Ce lien, bien que faible, montre qu'un étudiant étant généralement satisfait de sa vie au T1 rapporte une meilleure satisfaction de ses besoins psychologiques au T2. Le modèle amélioré présente un très bon ajustement aux données,  $S-B\chi^2(6, n=204) = 16,95, p = 0,26, CFI = 0,99, IFI = 0,99, RMSEA = 0,04$  (CI :  $0,00 < 0,09$ ).



*Figure 3.* Résultats du modèle optimal des relations entre le bien-être subjectif (affects positifs et satisfaction de vie), la satisfaction des besoins psychologiques et les buts intrinsèques des participants.

*\*\* Les lignes bleues illustrées ci-hauts sont statistiquement significatives ( $p < 0,05$ ).*

Tableau 2

*Sommaire des corrélations, moyennes et des écarts types des variables à l'étude.*

| Variables   | 2       | 3       | 4     | 5       | 6       | 7       | 8       | M     | ÉT   |
|---|---------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|-------|------|
| 1. Affects positifs (PANAS) au T1                               | 0,444** | 0,556** | 0,118 | 0,58**  | 0,238** | 0,464** | 0,071   | 14,48 | 8,83 |
| 2. Satisfaction de vie (SWLS) au T1                             | 1       | 0,551** | 0,058 | 0,272** | 0,65**  | 0,562** | -0,072  | 5,31  | 1,06 |
| 3. Satisfaction des besoins psychologiques de base (BPNS) au T1 |         | 1       | 0,069 | 0,333** | 0,399** | 0,764** | -0,040  | 5,32  | 0,65 |
| 4. Buts intrinsèques (RIEVO) au T1                              |         |         | 1     | 0,049   | -0,052  | 0,006   | 0,784** | 5,92  | 0,69 |
| 5. Affects positifs (PANAS) au T2                               |         |         |       | 1       | 0,28**  | 0,526** | 0,173*  | 10,69 | 9,64 |
| 6. Satisfaction de vie (SWLS) au T2                             |         |         |       |         | 1       | 0,517** | -0,057  | 5,31  | 1,09 |
| 7. Satisfaction des besoins psychologiques de base (BPNS) au T2 |         |         |       |         |         | 1       | 0,042   | 5,19  | 0,69 |
| 8. Buts intrinsèques (RIEVO) au T2                              |         |         |       |         |         |         | 1       | 5,69  | 3,97 |

\* $p < 0,05$ . \*\*  $p < 0,01$ .

## **Discussion**

Dans la présente section, les résultats seront discutés. Dans un premier temps, les résultats observés seront comparés à ce qui avait été précisé dans chacune des hypothèses, puis une comparaison avec des études similaires sera faite. Dans un deuxième temps, les causes possibles des disparités observées entre les résultats et les hypothèses seront discutées selon trois angles différents : le devis de la présente recherche, l'orientation de celle-ci et le moment de la passation des questionnaires. Enfin, un résultat inattendu sera discuté ainsi que les forces et limites de la présente étude et des pistes d'études futures.

Le but de la présente étude était de tester quelle variable, entre la satisfaction des besoins et les buts intrinsèques, prédirait le mieux le bien-être subjectif alors que ces deux variables étaient considérées au même niveau. Comme il n'y a pas de consensus dans la littérature scientifique, cette étude visait à mesurer l'importance relative de chacune des deux variables pour prédire le bien-être dans le temps en faisant compétitionner les variables entre elles. Comme objectif secondaire, il était souhaité d'estimer les associations entre la satisfaction des besoins psychologiques et les buts mesurés à 12 semaines d'intervalle.



### **Hypothèse 1**

Ainsi, la première hypothèse de l'étude (H1) stipulait que le bien-être au Temps 2 (T2) soit prédit positivement par la satisfaction des besoins psychologiques et les buts intrinsèques au Temps 1 (T1) (voir la Figure 1). Contrairement à cette dernière, aucun lien statistiquement significatif n'a été révélé entre ces variables entre les deux temps de mesure. En effet, contrairement à ce qui était observé par le biais de la TAD dans la littérature, les liens voulant que la satisfaction des besoins et l'adoption de buts principalement intrinsèques mènent au bien-être ne se sont pas avérés statistiquement significatifs (voir la Figure 2) (Bradshaw, 2019; Deci & Ryan, 2017; Hope et al., 2018; Kasser & Ryan, 1996; Martos & Kopp, 2011; Sheldon et al., 2004). De plus, les tailles d'effet observées sont faibles, notamment, la satisfaction des besoins au T1 est très faiblement liée à la satisfaction de la vie ( $\beta = 0,09$ ) et la balance affective ( $\beta = 0,03$ ). Les buts au T1 ont également un lien très faible avec la satisfaction de vie ( $\beta = -0,07$ ) et la balance affective ( $\beta = 0,01$ ).

### **Hypothèse 2**

La deuxième hypothèse (H2) prédisait que le contenu des buts au T2 serait prédit positivement par la satisfaction des besoins psychologiques au T1 et ce, au-delà de l'influence du contenu des buts au T1 (voir la Figure 1). Tout comme l'hypothèse précédente, cette deuxième hypothèse n'a pas été confirmée. Dans le présent échantillon, la satisfaction des besoins au T1 ne semble pas influencer les buts exprimés par les étudiants au T2. Le premier modèle testé (Figure 2) et la matrice corrélacionnelle (Tableau

2) mettent en lumière une association faible et négative (mais statistiquement non-significative) entre les besoins au T1 et les buts au T2. Ces résultats suggèrent qu'il n'y a pas d'impact significatif des besoins sur les buts à travers le temps lorsque l'on contrôle l'influence de l'importance des buts au T1. La satisfaction des besoins psychologiques des étudiants de l'étude n'aurait donc aucune influence sur l'adoption de buts intrinsèques au fil du temps dans cet échantillon (voir la Figure 3).

### **Hypothèse 3**

L'hypothèse 3 (H3) stipulait que la satisfaction des besoins psychologiques au temps 2 serait prédite positivement par les buts intrinsèques au temps 1, au-delà de l'influence de la satisfaction des besoins au temps 1 (voir la Figure 1). Comme pour l'hypothèse 2, aucun lien statistiquement significatif n'a été retrouvé entre l'importance accordée aux buts intrinsèques au T1 et la satisfaction des besoins au T2 chez les participants. Encore une fois, la force de l'association observée est faible, négative et non-significative (voir la Figure 2), ne reflétant pas ce qui est attendu selon la théorie de l'autodétermination. Le modèle amélioré ne soulève, quant à lui, aucun lien significatif relié à l'H3 (voir la Figure 3).

### **Étude similaire**

Les résultats observés dans cette présente étude sont, pour le moins, surprenants. En effet, ces derniers ne reflètent pas ce qui était avancé par plusieurs chercheurs et appuyé par une métathéorie (la TAD) centrale de la psychologie positive. Bien que très peu

d'études se soient penchées sur les mêmes variables, avec le même devis et les mêmes analyses que ce qui a été fait dans cette recherche, les hypothèses reflétaient la recension des écrits scientifiques. Une des rares études à avoir mesuré, entre autres, le bien-être subjectif, la satisfaction des besoins psychologiques et les buts intrinsèques relatifs avec un devis longitudinal et des analyses de type *cross-lagged* a été menée par Hope et al. (2018). En effet, c'est à travers quatre études à devis prospectifs échelonnées sur cinq temps de mesure que Hope et al. (2018) ont pu tester la théorie du contenu des buts plus largement explicité par Ryan et Deci (2017), voulant que les buts intrinsèques améliorent le bien-être à travers la satisfaction des besoins et une autorégulation plus autonome. Plus précisément, avec leur échantillon de plus de 1400 étudiants d'une université canadienne, ils ont mené une étude s'échelonnant sur une année avec cinq temps de mesures (l'année scolaire). Tout comme la présente étude, les chercheurs ont utilisé un modèle d'analyse de type *cross-lagged* permettant de supposer que les buts intrinsèques relatifs (T1) prédiraient une meilleure satisfaction des besoins (T2) ( $\beta = 0.09$ ,  $p < .001$ ) et une augmentation du bien-être au fil du temps. Les variables étaient d'ailleurs opérationnalisées telles que dans la présente étude. Spécifiquement, le bien-être était mesuré à l'aide de la balance affective (affects positifs résiduels) et de la satisfaction de la vie, alors que le contenu des buts était calculé sous la forme des buts intrinsèques relatifs (buts intrinsèques – buts extrinsèques). Toutefois, les questionnaires distribués aux participants ne comportaient pas toutes les échelles à chaque temps de mesure. Ainsi, les variables étaient mesurées à partir du modèle d'hypothèses que les chercheurs avaient déterminé. Néanmoins, les résultats supportent l'hypothèse selon laquelle les buts

intrinsèques relatifs facilitent le bien-être subjectif à travers deux chemins, soit 1) par l'augmentation de la satisfaction des besoins psychologiques et 2) par une autorégulation plus autonome des buts. Ces résultats mènent à croire que la présente étude aurait pu obtenir des résultats similaires, c'est-à-dire qu'en ajoutant l'autorégulation parmi les variables, des liens plus forts et complets auraient pu être détectés. Ainsi, le bien-être au T2 auraient dû être prédit par les buts et la satisfaction des besoins (H1, H2), de même que la satisfaction des besoins aurait dû être prédite par les buts intrinsèques (H3).

### **Explications possibles des résultats observés**

Dans les prochains paragraphes, certaines hypothèses explicatives seront proposées afin d'expliquer les discordances observées entre les résultats de la présente étude et ceux de la littérature scientifique.

### **Devis à un versus deux temps de mesure**

Une explication possible de l'écart entre les résultats de la présente étude et la littérature scientifique concerne les différents types de devis. En effet, afin de constater le maintien d'un effet dans le temps où la prédiction d'une variable par une autre, le devis se doit d'être longitudinal. Toutefois, des chercheurs comme Li et Feng (2018) ont testé le bien-être subjectif, les buts et la satisfaction des besoins chez une population adolescente en Chine. Ils ont opérationnalisé les variables de façon similaire à la présente étude avec des analyses par équations structurelles. Bien que leurs résultats montrent, tel qu'attendu,

des liens significatifs positifs entre ces variables, leur devis ne comportait qu'un temps de mesure, ne leur permettant pas d'affirmer un lien prédictif entre ces variables.

D'autres chercheurs, comme DeHaan et al. (2015), avec leur échantillon de 185 participants américains recrutés en ligne, ont pu démontrer un lien statistiquement significatif entre la satisfaction des besoins psychologiques et le bien-être dans un modèle d'équations structurelles ( $\beta = 0.66$ ,  $p < 0.001$ ). Notons toutefois que les données étaient prises 1) lors d'un seul temps de mesure et 2) qu'elles ne comportaient pas toutes les variables de la présente étude. De même, Gillet et al. (2014), dans le cadre de leur étude comprenant 424 étudiants universitaires, ont pu détecter des liens significatifs entre la satisfaction des besoins et le bien-être. Encore ici toutefois, l'étude ne comportait qu'un temps de mesure.

Il est possible ici d'observer des corrélations significatives dans les résultats de leurs études. Toutefois, l'effet entre les variables n'est pas mesuré à travers le temps, ce qui rend impossible l'affirmation d'une prédictibilité relative entre les variables, ce à quoi la présente étude aspirait. Certains de ces résultats, sans égard à la longévité de l'effet dans le temps, ont également pu être soulevés grâce aux données de la matrice corrélacionnelle présentée plus haut (voir Tableau 2). Cela amène à croire que l'effet a pu se perdre ou s'estomper à travers le temps, d'où l'aspect particulier du devis longitudinal.

### **Orientation contextuelle versus globale des questionnaires**

Une autre explication possible des résultats surprenants de l'étude pourrait résider dans l'orientation des questionnaires, soit dans la hiérarchisation du niveau des variables. Alors que dans la présente étude, les questionnaires référaient à la vie en général des étudiants, des chercheurs, tels que Gilet et al. (2014) ont modifié leurs questionnaires afin de l'adapter au contexte universitaire. Par exemple, dans leur étude, les énoncés de l'échelle de la satisfaction des besoins psychologiques (BPNS) débutaient par « Dans mes cours universitaires ». L'échelle de satisfaction de la vie (SWLS) était également adaptée en remplaçant le mot « vie » par « cours universitaire ». Enfin, il était demandé aux étudiants de répondre à l'échelle des affects (PANAS) selon ce qu'ils ressentaient généralement face au début de leur année scolaire spécifiquement. Cette mise en contexte des échelles de mesure offre une piste d'explication possible de la divergence des résultats de la présente étude avec ceux de la littérature, puisque le contexte qui y est soulevé diffère des questions posées pour la présente étude. Effectivement, l'application des échelles au contexte ciblé des participants, c.-à-d. des étudiants universitaires, aurait pu influencer leur façon de répondre aux énoncés (Milyavskaya, Philippe, & Koestner, 2013).

Dans le même ordre d'idées, Vallerand (1997), dans son modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque, et avec lequel il compare le modèle de l'autodétermination de Deci et Ryan (2000) a d'ailleurs reflété l'importance de considérer trois différents niveaux dans lesquels les variables peuvent se mesurer: les niveaux général, contextuel et situationnel. Par exemple, le niveau général considère la vie de tous

les jours, tandis que le niveau contextuel considère un domaine spécifique, tel que le domaine académique, sportif, etc. Enfin, le niveau situationnel ramène à l'«ici et maintenant», dans le moment vécu au moment même de la prise de données. Il expose le principe que les associations mesurées au même niveau seront plus fortes que les associations inter-niveaux. Par exemple, la collecte de données faite dans un centre d'entraînement, chez des participants qui participent à un entraînement pourrait s'intéresser à la perception de la performance dans leur vie en général. La collecte s'appliquerait donc au niveau global (leur vie en général). Il est possible de croire que, étant dans un contexte et une situation spécifique (au centre d'entraînement en train de faire des exercices physiques), les participants aient répondu au questionnaire en pensant à la perception qu'ils ont de leur performance lors de leur entraînement physique, plutôt que dans leur vie en général. Ils auraient donc répondu à un niveau situationnel (leur entraînement) à un questionnaire qui se voulait, à la base, une cueillette au niveau global (leur vie en général). Il est donc possible de croire que certains étudiants de cette présente étude ont pu répondre de manière contextuelle au questionnaire, plutôt que de manière générale, tel que celui-ci était adressé. Comme les participants étaient tous des étudiants universitaires, qu'ils étaient dans leur salle de cours au moment de leur participation, certains d'entre eux ont possiblement oublié la consigne de départ et se sont référés, de façon involontaire, au contexte scolaire (niveau contextuel). Les questions à l'intérieur des échelles de mesure pouvaient, elles-mêmes, porter à confusion et ne pas faciliter le rappel de la consigne de départ (dans leur vie en général). Par exemple, dans le questionnaire SWLS (Appendice B), seule la première question rappelle la consigne

situant le contexte (« En général »), tandis que les autres questions en font abstraction (p. ex., « Je suis satisfait(e) de ma vie. »). Il en va de même pour le questionnaire des besoins psychologiques de base (Appendice C) et pour le questionnaire sur les buts (Appendice D), qui ne rappelaient pas, en début de chaque énoncé, le niveau des questions. Cela a pu impacter la perception des participants et donc, les résultats qui en découlent. Dans une étude future, il serait donc pertinent de mieux identifier le schème de référence dans lequel le participant doit se voir en rappelant plus souvent la consigne qui veut que ce soit dans leur vie en générale. Aussi, les variables auraient pu être ciblées sur la vie étudiante. Par exemple, l'étude aurait pu être adaptée afin qu'elle s'intéresse au niveau contextuel (par rapport à leurs cours universitaires), telle qu'illustré dans le paragraphe plus haut dans les recherches de DeHaan et al. (2015), facilitant ainsi la mise en contexte pour les participants.

### **Moment de la passation des questionnaires**

Également, il pourrait être pertinent de se questionner sur le moment de la passation des questionnaires dans les classes. En effet, ceux-ci ayant été distribués en début de session (T1), puis à la fin de la session, soit 12 semaines plus tard (T2), il est possible de croire à l'incidence de ces moments sur les réponses des participants. En effet, parmi nos quatre variables, trois d'entre elles démontrent des différences significatives entre les deux temps de mesure. Bien que les différences soient qualifiées de relativement



faibles, il est possible de constater qu'au T1, les scores de satisfaction des besoins<sup>1</sup>, des buts intrinsèques relatifs<sup>2</sup> et des affects positifs<sup>3</sup> (la mesure cognitive du bien-être subjectif) étaient significativement plus élevés que les scores de ces mêmes variables au T2.

Cette diminution des scores entre le T1 et le T2 soulève plusieurs questionnements quant à l'impact possible de la fin de session sur la participation ou sur l'état des participants. L'incidence de facteurs externes, tels que le stress et la fatigue occasionnés par la venue des examens et des remises de travaux, ou même l'insatisfaction face aux études ont pu 1) presser le participant à répondre aux questions et le distraire face à l'essence des échelles du questionnaire ou 2) diminuer de manière significative les sentiments d'autonomie, de compétence et d'affiliation (besoins psychologiques), les aspirations de nature intrinsèque (buts intrinsèques relatifs) et les émotions positives ressenties (affects positifs). Ainsi, ces réponses pourraient être empreintes d'une certaine distractibilité, d'une désirabilité sociale et/ou d'un état psychologique plus détérioré qu'au début du trimestre d'études.

---

<sup>1</sup>Le score de satisfaction des besoins psychologiques au T1 est plus élevé qu'au T2, mais avec une taille d'effet faible :  $t(203) = 4,36$ ,  $p < 0,0001$ ,  $d = 0,09$ .

<sup>2</sup>Le score des buts intrinsèques relatifs au T1 est plus élevé qu'au T2, mais avec une taille d'effet faible :  $t(203) = 2,21$ ,  $p < 0,05$ ,  $d = 0,02$ .

<sup>3</sup>Le score de balance affective au T1 est plus élevé qu'au T2, mais avec une taille d'effet faible :  $t(203) = 7,09$ ,  $p < 0,0001$ ,  $d = 0,20$ .

### **Résultat inattendu**

Bien que les hypothèses de l'étude n'aient pas été confirmées, un résultat inattendu s'est toutefois révélé significatif lors des analyses. Une des variables qui était spécifiquement une variable indépendante de l'étude s'est avérée prédite par une des variables dépendantes. Plus précisément, un lien significatif a été observé entre la composante cognitive du bien-être au T1 (la satisfaction de la vie) et la satisfaction des besoins au T2 ( $\beta = 0,18, p < 0,05$ ). Ce résultat suggère donc que dans le présent échantillon, ce n'est pas la satisfaction des besoins qui prédit le bien-être à travers le temps mais que ce serait plutôt l'inverse.

Ce résultat indiquerait alors qu'un étudiant qui se sent généralement satisfait de sa vie au début du trimestre rapportera une plus forte satisfaction de ses besoins psychologique de base à la fin du trimestre. Il suggère donc qu'en se sentant généralement satisfait de sa vie, un étudiant pourra ainsi, au fil du temps, augmenter ses sentiments d'autonomie, de compétence et d'affiliation. Il pourra donc se sentir plus libre dans le choix de ses actions, se voir comme étant plus compétent et donc, efficace dans son environnement personnel ou professionnel et enfin, se sentir relié à des personnes qui sont importantes pour lui et qui représentent un soutien sur lequel il peut compter. Bien qu'inattendu, ce résultat est non-négligeable au niveau clinique car il suggère que le bien-être subjectif favorise la satisfaction des besoins psychologiques. Ces résultats pourraient s'accorder, entre autres, avec les observations d'Hope et al. (2018), qui soulèvent dans

leur discussion que la satisfaction des besoins psychologiques est plus qu'une variable prédictrice, mais qu'elle peut agir également à titre de fin en soi, qu'elle peut être prédite.

Une façon d'expliquer ce résultat nouveau pourrait faire écho au modèle « Broaden and build » de Fredrickson (2004), que l'on peut traduire comme étant le *Modèle d'élargissement et de construction des émotions positives*. De façon générale, ce modèle met en lumière un pattern illustré comme une spirale ascendante, un cycle qui recommencerait. Le modèle voudrait alors que, lors d'un état temporaire où un individu vivrait des émotions positives, celui-ci serait alors plus à même de faire preuve de flexibilité, d'ouverture face au monde et aux différentes opportunités s'offrant à lui. Cela lui permettrait alors, entre autres, de percevoir plus d'opportunités, de penser d'une manière différente et plus créative et d'essayer des choses nouvelles. Cet état temporaire agirait donc à titre d'ouverture/d'élargissement (« broaden »). À force de vivre plusieurs micro-moments d'émotions positives, cela agit comme des nutriments qui construisent (« build ») chez l'individu ses ressources personnelles lui permettant d'être plus résilient et compétent pour affronter les intempéries de la vie dans l'avenir. Enfin, cela a pour effet de favoriser et solidifier la santé physique et psychologique. Bien qu'elle soit au sommet de la spirale du modèle théorique, cette santé physique et psychologique ne représente pas une fin en soi, en ce sens qu'elle permettrait de vivre plus d'expériences positives et d'émotions positives qui se retrouvent à la base de cette dite spirale. Ainsi de suite, les

émotions positives vécues et favorisées par le sommet de la spirale permettraient alors de rejouer ce pattern propre à la psychologie positive. (Fredrickson, 2001)

En ce sens, Tian et al. (2013), dans leur recherche longitudinale, visait à tester la direction ou les directions entre le bien-être subjectif à l'école et la satisfaction des besoins à l'école chez une population adolescente. Ceux-ci avaient deux hypothèses, dont une qui reflétait le modèle « Broaden and build », puisqu'elle prévoyait que le bien-être à l'école au T1 prédirait la satisfaction des besoins à l'école au T2, et vice versa. En utilisant une orientation contextuelle (vie scolaire), leurs résultats montrent une relation bidirectionnelle partielle entre la satisfaction des besoins et le bien-être à l'école. Au T1, la composante cognitive du bien-être à l'école (la satisfaction de vie à l'école) prédisait la satisfaction des trois besoins psychologiques de base à l'école au T2, alors que la composante affective du bien-être (les affects positifs à l'école) au T1 prédisait des changements dans la satisfaction de deux besoins psychologiques au T2. Ceux-ci, grâce à leurs analyses *cross-lagged* ont trouvé un lien similaire à celui de la présente étude. En effet, le bien-être subjectif à l'école au T1 prédisait la satisfaction des besoins psychologiques à l'école au T2. En lien avec le modèle *Broaden and build*, les chercheurs soulèvent alors que les besoins et le bien-être se renforcent mutuellement. Ils proposent donc que le fait que les étudiants vivent un bien-être subjectif à l'école (qu'il soit satisfait de leur école et vivent des émotions positives à l'école) leur permet de voir plus de façons et d'opportunités de satisfaire leurs besoins psychologiques à l'école. Cette élargissement (ou ouverture) des pensées mènerait donc à la construction de ressources académiques et

sociales à travers le temps, ce qui se manifesterait à travers la dite spirale illustrée dans le modèle de Fredrickson (2004).

Dans la présente recherche et au terme des résultats qui en émergent, il semble possible de faire un parallèle avec le modèle théorique *Broaden and build*. En effet, les résultats pourraient illustrer qu'une personne se sentant satisfaite de sa vie dans le présent se verra plus ouverte aux opportunités et élargira les perceptions et les opportunités de satisfaire ses besoins psychologiques de base (d'autonomie, de compétence et d'affiliation). Cela laisse envisager que cette personne pourra, par la suite, construire des ressources sociales et personnelles pour l'aider à affronter les épreuves de la vie et ainsi solidifier sa santé physique et psychologique en favorisant la satisfaction de sa vie dans le futur. La poursuite de ce cycle pourra, en somme, s'apparenter à la spirale ascendante décrite par le modèle de Fredrickson (2004).

Bien que l'idée que les résultats de la présente étude puissent se marier à un modèle théorique tel que celui illustré plus haut soit séduisante, d'autres recherches n'ont, quant à elles, pas obtenu les mêmes résultats. En effet, Leon et al. (2012), avec leur échantillon de plus de 400 étudiants, avaient comme objectif de trouver l'orientation causale du bien-être et des besoins. Leur devis longitudinal, leurs types d'analyses ainsi que l'utilisation de certaines échelles également utilisées dans la présente recherche (L'Échelle de satisfaction des besoins psychologique et l'Échelle de satisfaction de la vie) se

rapprochaient de la présente étude, en utilisant toutefois que deux des trois variables utilisées ici. Toutefois, contrairement au résultat nouveau qui est ici exposé et les résultats de Tian et al. (2013), ceux-ci n'ont trouvé aucun lien significatif entre le bien-être au T1 et la satisfaction des besoins au T2, ni quant à leur effet réciproque. En effet, leurs résultats s'accordaient au postulat de base de la TAD en montrant les besoins comme prédicteurs du bien-être, rendant d'autant plus surprenant les résultats présentés ici. Face à ce manque de consensus, il semble important de poursuivre les investigations concernant l'orientation et la direction entre les besoins et le bien-être chez les étudiants universitaires. Ceci permettant de savoir quelles variables prédisent le mieux le bien-être et dans quel ordre.

Enfin, le résultat nouveau de la présente recherche, bien qu'inattendu, pourrait avoir une implication intéressante si on le transposait plus spécifiquement aux étudiants de l'UQAC, en ce sens qu'il soulève l'importance de miser sur un environnement positif, dans lequel l'étudiant se sentira satisfait. Cette satisfaction de la vie pouvant en retour favoriser la satisfaction des besoins des étudiants. Face aux limites de la présente étude qui seront exposées plus loin et sachant les bienfaits sur la santé physique et psychologique de la présence d'un tel phénomène, il semble important que ce type de recherches soit répliqué dans le futur. La réplification d'études telle que celle-ci pourra permettre d'observer plus particulièrement la présence d'une spirale ascendante telle que le modèle *Broaden and Build* le suggère et d'y trouver, possiblement, un consensus à travers la littérature scientifique sur les déterminants de certaines variables illustrées par la TAD.

### **Forces et limites**

**Forces.** Bien que la présente étude n'ait pas obtenu les résultats qui avaient été hypothétisés et que, par le fait même, elle s'écarte des résultats de la littérature scientifique quant à la TAD, il n'en demeure pas moins qu'elle présente des forces indéniables. D'abord, son échantillon témoigne d'un haut taux de rétention des participants entre le T1 et le T2. Ainsi, plusieurs questionnaires ont été complétés par les participants aux deux temps de mesure ce qui permettait une puissance statistique suffisante pour tester les hypothèses avec le modèle présenté.

Une autre force de l'étude concerne l'aspect novateur du type d'analyses utilisé. En effet, les analyses de type *cross-lagged panel model* sont peu utilisées dans les recherches impliquant la TAD. Celles-ci nous offriraient néanmoins une nouvelle avenue pour tester des hypothèses sur des variables mesurées de façon longitudinale.

**Limites.** Bien que plusieurs appels aient été lancés à différents départements universitaires (par exemple : sciences de la santé, sciences humaines, sciences administratives, etc.), peu d'enseignants de programmes divers ont répondu à la demande. L'échantillon ne représente donc pas l'ensemble de la population étudiante de l'UQAC et ne peut être généralisable à la population universitaire. Les résultats ne peuvent, par le fait même, être généralisables à l'ensemble de la population puisque seulement certains étudiants d'une seule université ont répondu à l'étude.

Le moment de la passation, évidemment, a pu aussi représenter une limite en raison de la fin de session. Le deuxième temps de mesure se déroulait dans une période cruciale du trimestre universitaire qui pouvait influencer l'état du participant lors de la complétion des questionnaires (stress ou fatigue en lien avec les examens et remises de travaux).

Aussi, une attention plus particulière aurait dû être accordée au niveau hiérarchique des variables, tel qu'illustré par Vallerand et Miquelon (2008). En effet, les énoncés des sous-échelles utilisées auraient pu s'adresser de manière plus spécifique au contexte dans lequel se retrouvait le participant. Comme la grande majorité d'entre eux étaient à un niveau plus global, mais que l'étudiant se retrouvait dans un contexte très spécifique de sa vie (contexte scolaire, dans une classe), il est possible de croire que ce dernier ait pu se méprendre sur sa manière d'aborder les énoncés.

Enfin, tel qu'explicité par Diener et al. (2018), lors d'une tentative d'expliquer les déterminants du bien-être, il aurait été important d'isoler les processus théoriques. En effet, certaines variables, telles que l'autorégulation et/ou l'engagement (c.-à-d. dans le parcours académique) ont pu affecter les processus par lesquels les variables prédisent le bien-être, puisque les variables qui avaient été choisies ne semblent expliquer qu'une partie du processus menant au bien-être subjectif (Deci & Ryan, 2017; Tian et al., 2013).



### **Pistes de recherches futures**

En raison des limites de cette recherche, des ajustements pourraient être pertinents si l'étude devait être répliquée. En effet, en conservant ses aspects novateurs tels que le type d'analyses et son devis, il pourrait être important de revoir le niveau hiérarchique auquel les variables sont mesurées en leur donnant une orientation contextuelle plutôt que globale. Ainsi, chez une population universitaire, durant la prise de données en plein cours, les échelles du questionnaire devraient s'adresser directement au vécu scolaire.

Aussi, les scores particulièrement bas observés aux échelles du T2 pourraient être évités en prenant plus de précautions quant au moment de la passation des questionnaires chez les étudiants universitaires. En effet, les questionnaires pourraient être 1) distribués à travers plus de deux temps de mesure au cours du trimestre, permettant de mieux observer la direction dans la prédiction des variables, ou 2) la seconde prise de mesure pourrait être prise plus tôt dans le trimestre plutôt qu'à la toute fin de celui-ci. Ces changements permettraient de réduire l'écart entre les résultats des deux temps de mesure. De plus, le fait de prendre davantage de mesures au cours d'une même session permettrait à une future recherche similaire d'observer l'effet des variables à travers le temps et voir si l'effet spirale du modèle « Broaden and build » de Fredrickson (2004) discuté plus haut se répéterait. C'est-à-dire de voir si les besoins aux T1 et au T2 peuvent prédire le bien-être dans un troisième temps de mesure.

Enfin, le modèle théorique utilisé pour cette étude pourrait également être optimisé, en le rendant plus complet. Plus précisément, des variables inhérentes à la TAD et au processus théorique des déterminants du bien-être pourraient être ajoutées au modèle. Ces variables, telle que l'autorégulation, l'engagement ou la motivation pourraient contrôler la variance des résultats et dresser un portrait plus précis du chemin vers le bien-être subjectif (Deci & Ryan, 2017; Diener et al., 2018; Hope et al., 2018). Bien que le but de la présente étude était de faire compétitionner les besoins et les buts ensemble afin d'observer lequel prédirait le mieux le bien-être, et ce, nonobstant les autres variables inhérentes à la TAD, force est d'admettre que l'ajout d'une (ou plusieurs) autres variables auraient pu rendre les liens significatifs.

## **Conclusion**

L'objectif de la présente recherche était d'éclaircir l'importance relative de l'influence de la satisfaction des besoins psychologiques et des buts sur deux composantes du bien-être subjectif (affects positifs et satisfaction de la vie) et ce, à 12 semaines d'intervalle. De plus, il était souhaité de vérifier si la satisfaction des besoins psychologiques prédisait mieux les buts intrinsèques dans le temps ou s'il s'agissait davantage de l'inverse. Contrairement à ce qui avait été avancé, les résultats de la présente recherche n'ont démontré aucune relation prédictive significative tel qu'il avait été hypothétisé. Par le fait même, il est impossible de s'avancer sur des conclusions en lien avec l'importance relative des besoins et des buts dans l'atteinte du bien-être subjectif à ce stade-ci. Bien que la présente recherche témoigne de certains attraits quant à son aspect longitudinal et à ses analyses statistiques, il serait pertinent, dans de futures recherches, d'approfondir l'impact possible du moment de la passation des questionnaires sur les participants. Aussi, une attention plus technique pourrait être accordée aux questionnaires afin d'orienter les questions vers un niveau contextuel plutôt que global. Ainsi, les variables seraient mesurées de façon plus concrète et en phase avec le contexte scolaire des participants.

Néanmoins, la présente étude met en lumière un résultat nouveau pour le moins surprenant. Sans que ce lien n'ait été ciblé parmi les hypothèses, il semble que le bien-être

subjectif prédise de façon positive la satisfaction des besoins à travers le temps. Ce lien, bien que surprenant, amène un regard nouveau sur les déterminants de la satisfaction des besoins psychologiques. Plus précisément, ce résultat suggère que plus un étudiant universitaire se sent généralement satisfait de sa vie, plus il rapporte satisfaire ses besoins psychologiques fondamentaux trois mois plus tard. Ce résultat amène avec lui plusieurs questionnements quant à la nature des liens avec le bien-être. Celui-ci ne serait plus seulement traité comme une fin en soi, mais également comme un déterminant d'une composante de la TAD, soit la satisfaction des besoins. De plus, il soulève un possible parallèle avec le phénomène de spirale illustré par la *Théorie de l'élargissement constructif des émotions positives* (c.-à-d., le modèle *Broaden and build*). Ainsi, les résultats mettent en relief qu'une personne se sentant généralement satisfaite de sa vie pourrait faire preuve, au fil du temps, de plus de flexibilité et d'ouverture face au monde, le menant à percevoir plus d'opportunités pour satisfaire ses besoins psychologiques. Cela pourrait avoir pour effet d'élargir ses perceptions, l'amenant à construire et à voir ses ressources personnelles lui permettant d'être plus résilient et compétent pour affronter les intempéries de la vie dans l'avenir et, enfin à se sentir satisfait de sa vie, ainsi de suite. Dans une étude future, il sera intéressant d'inclure un troisième temps de mesure permettant d'observer si le modèle se concrétise en ce sens.

Enfin, ce présent projet concerne donc tous les individus aspirant à une meilleure compréhension de leur santé psychologique et se place parmi les avancées de la psychologie positive contemporaine. Tel qu'illustré par Hernandez-Torrano et al. (2020)

ainsi que par la présente recherche, bien que très populaires à travers divers champs d'expertises, d'autres recherches doivent s'intéresser au bien-être des étudiants universitaires. Ses recherches contribueront à définir les prédicteurs du bien-être et, ainsi, à offrir un environnement d'études supérieures qui supporte les étudiants et favorise leur bien-être.

## Références

- Bentler, P. M. (1995). *EQS Structural Equations Program Manual*. Encino, CA: Multivariate Software, Inc.
- Bérard, J., Bouchard, J., & Roberge, V. (2019). *Enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante*. Union étudiante du Québec (UEQ).
- Blais, M., R., Vallerand, J., R., Pelletier, L., G., & Brière, N., M. (1989). L'Échelle de satisfaction de vie: Validation canadienne-française du « Satisfaction With Life Scale». *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, *21*, 210-223.
- Bradshaw, E. (2019). *Intrinsic and extrinsic aspirations and psychological well-being: a Meta-analysis and latent profile analyses of life goals*. Australian Catholic University, Sydney, Australia.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ... Verstuyf, J. (2014). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, *39*(2), 216-236. doi: 10.1007/s11031-014-9450-1
- Chettiar, C., & Raj, S. M. J. (2012). Need satisfaction, goal content and subjective well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, *3*(1), 10-13.
- Deci, L. E., & Ryan, M. R. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268.
- Deci, L. E., & Ryan, M. R. (2017). Self-determination theory: Overview. Repéré à <http://selfdeterminationtheory.org/theory/>
- DeHaan, C. R., Hirai, T., & Ryan, R. M. (2015). Nussbaum's Capabilities and Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs: Relating Some Fundamentals of Human Wellness. *Journal of Happiness Studies*, *17*(5), 2037-2049. doi: 10.1007/s10902-015-9684-y
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066x.55.1.34



- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra Psychol*, *4*(1). doi: 10.1525/collabra.115
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218-226. doi: 10.1037//0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London*, *359*(1449), 1367-1378. doi: 10.1098/rstb.2004.1512
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, *27*(3).
- Garn, A. C., & Wallhead, T. (2015). Social goals and basic psychological needs in high school physical education. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *4*(2), 88-99. doi: 10.1037/spy0000029
- Gaudreau, P. (2000). *Vers une version française du PANAS: Analyses en composantes principales avant, pendant et après une compétition*. Communication présentée au Congrès International de la Société Française de Psychologie du Sport, Paris.
- Gaudreau, P., Sanchez, X., & Blondin, J.-P. (2006). Positive and negative affective states in a performance-related setting. *European Journal of Psychological Assessment*, *22*(4), 240-249. doi: 10.1027/1015-5759.22.4.240
- Gillet, N., Lafreniere, M. A., Vallerand, R. J., Huart, I., & Fouquereau, E. (2014). The effects of autonomous and controlled regulation of performance-approach goals on well-being: a process model. *British Journal of Social Psychology*, *53*(1), 154-174. doi: 10.1111/bjso.12018
- Gountas, J., Gountas, S., Reeves, R. A., & Moran, L. (2012). Desire for Fame: Scale Development and Association with Personal Goals and Aspirations. *Psychology & Marketing*, *29*(9), 680-689. doi: 10.1002/mar.20554
- Grouzet, F. M., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M., Kim, Y., Lau, S., ... Sheldon, K. M. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *89*(5), 800-816. doi: 10.1037/0022-3514.89.5.800

- Gunnell, K. E., Crocker, P. R. E., Mack, D. E., Wilson, P. M., & Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(1), 19-29. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.08.005
- Hadden, B. W., Øverup, C. S., & Knee, C. R. (2013). Removing the Ego: Need Fulfillment, Self-Image Goals, and Self-Presentation. *Self and Identity, 13*(3), 274-293. doi: 10.1080/15298868.2013.815398
- Hamaker, E. L., Kuiper, R. M., & Grasman, R. P. (2015). A critique of the cross-lagged panel model. *Psychological Methods, 20*(1), 102-116. doi: 10.1037/a0038889
- Hergenhahn, B. R. (2007). *Introduction à l'histoire de la psychologie*. Mont-Royal, Québec: Groupe Modulo.
- Hernandez-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., ... Muratkyzy, A. (2020). Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature. *Front Psychol, 11*, 1226. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01226
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. . *The Electronic Journal of Business Research Methods, 6*(1), 53-60.
- Hope, N. H., Holding, A. C., Verner-Filion, J., Sheldon, K. M., & Koestner, R. (2018). The path from intrinsic aspirations to subjective well-being is mediated by changes in basic psychological need satisfaction and autonomous motivation: A large prospective test. *Motivation and Emotion, 43*(2), 232-241. doi: 10.1007/s11031-018-9733-z
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). The Predictive Role of Life Goals and Psychological Need Satisfaction On Subjective Well-Being. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4*(34), 109-118.
- Kasser, T. (2019). *An overview of the Aspiration Index*. Knox College.
- 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.
- Kearney, M. W. (2017). *Cross-Lagged Panel Analysis*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Ltd.

- Kim, Y., Kasser, T., & Lee, H. (2003). Self-Concept, aspirations, and well-being in South Korea and the United States. *The Journal of Social Psychology, 143*(3), 277-290.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation* (3e). New York, NY: The Guilford Press.
- Laguardia, J. G., & Ryan, R. M. (2000). Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être: Théorie de l'autodétermination et applications. *Revue québécoise de psychologie, 21*(2), 280-304.
- Lekes, N., Gingras, I., Philippe, F. L., Koestner, R., & Fang, J. (2010). Parental autonomy-support, intrinsic life goals, and well-being among adolescents in China and North America. *Journal of Youth Adolescence, 39*(8), 858-869. doi: 10.1007/s10964-009-9451-7
- León, J., & Núñez, J. L. (2012). Causal Ordering of Basic Psychological Needs and Well-Being. *Social Indicators Research, 114*(2), 243-253. doi: 10.1007/s11205-012-0143-4
- Lessard, F.-E. (2016). *Enquête sur la santé psychologique étudiante*. : Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal.
- Li, T., & Feng, F. (2018). Goal content, well-being, and psychological needs satisfaction in chinese adolescents. *Social behavior and personality, 46*(6), 541-550. doi: 10.2224/sbp.6831
- Martos, T., & Kopp, M. S. (2011). Life Goals and Well-Being: Does Financial Status Matter? Evidence from a Representative Hungarian Sample. *Social Indicators Research, 105*(3), 561-568. doi: 10.1007/s11205-011-9788-7
- Milyavskaya, M., Philippe, F. L., & Koestner, R. (2013). Psychological need satisfaction across levels of experience: Their organization and contribution to general well-being. *Journal of Research in Personality, 47*(1), 41-51. doi: 10.1016/j.jrp.2012.10.013
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The Path Taken: Consequences of Attaining Intrinsic and Extrinsic Aspirations in Post-College Life. *Journal of Research in Personality, 73*(3), 291-306. doi: 10.1016/j.jrp.2008.09.001
- OECD. (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. Paris, France.: OECD Publishing.

- Paquet, Y., Charbonneau, N., & Vallerand, J., R. (2016). *La Théorie de l'autodétermination: Aspects théoriques et appliqués* (1ère édition). Louvain-la-Neuve, Belgique: De boeck.
- Proctor, C., Tweed, R., & Morris, D. (2015). The Rogerian Fully Functioning Person: A Positive Psychology Perspective. *Journal of Humanistic Psychology, 56*(5), 503-529. doi: 10.1177/0022167815605936
- Roman, N., V., Davids, E., L., Moyo, A., Schilder, L., Lacante, M., & Lens, W. (2015). Parenting style and psychological needs influences on adolescent life goals and aspirations in a South African Setting. *Journal of Psychology in Africa, 25*(4), 305-312. doi: 10.1080/14330237.2015.1078087
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. doi: 10.1037/0003-066x.55.1.68
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, NY: The Guilford Press.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. . Dans D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Éds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61-84). New-York: Russell Sage Foundation.
- Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining Intrinsic Versus Extrinsic Exercise Goals: Cognitive, Affective, and Behavioral Outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*(2), 189-210.
- Shankland, R., & Martin-Krumm, C. (2012). Évaluer le fonctionnement optimal: échelles de psychologie positive validées en langue française. *Pratiques psychologiques, 18*, 171-187. doi: 10.1016/j.prps.2012.02.004
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(3), 482-497.
- Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(2), 331-341. doi: 10.1037/0022-3514.91.2.331
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & 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.

- Simard, K. (2010 ). *Le bien-être psychologique subjectif des étudiants universitaires: Le rôle du soutien à l'autonomie des parents, des amis et du partenaire amoureux* (Mémoire de maîtrise). Université Laval Québec (Québec). Repéré à file:///Users/stephaniegandreault/Downloads/27123.pdf
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(2), 354-365.
- Tian, L., Chen, H., & Huebner, E. S. (2013). The Longitudinal Relationships Between Basic Psychological Needs Satisfaction at School and School-Related Subjective Well-Being in Adolescents. *Social Indicators Research*, *119*(1), 353-372. doi: 10.1007/s11205-013-0495-4
- Vallerand, J., R. , & Miquelon, P. (2008). *Le modèle hiérarchique: une analyse intégrative des déterminants et conséquences de la motivation intrinsèque et extrinsèque* (Vol. 2). Grenoble, France: Presses Universitaires de France.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, *29*, 271-360.
- Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's Self-Determination Theory: A view from the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 312-318.
- 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*(1), 19-31. doi: 10.1207/s15326985ep4101\_4
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, *44*(1), 1-31. doi: 10.1007/s11031-019-09818-1
- Waalder, R., Halvari, H., Skjesol, K., & Bagøien, T. E. (2013). Autonomy Support and Intrinsic Goal Progress Expectancy and Its Links to Longitudinal Study Effort and Subjective Wellbeing: The Differential Mediating Effect of Intrinsic and Identified Regulations and the Moderator Effects of Effort and Intrinsic Goals. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *57*(3), 325-341. doi: 10.1080/00313831.2012.656284
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063-1070. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063

**Appendice A**  
Questionnaire socio-démographique

## **Données sociodémographiques**

### CODE DE RECHERCHE (NNPPJJMM) :

NN = Deux premières lettres de votre nom de famille

PP= Deux premières lettres de votre prénom

JJ= Jour de votre naissance

MM= Mois de votre naissance

(par exemple : Je m'appelle Stéphanie Gaudreault et je suis née le 7 janvier → GAST0701) :

*Veillez inscrire votre code ici :* \_\_\_\_\_

*Dans la partie suivante, veuillez noircir la case appropriée :*

### **Indiquez votre sexe :**

- Homme
- Femme

**Quel âge avez-vous? :** \_\_\_\_\_

### **Indiquez votre citoyenneté :**

- Canadienne
- Française
- Autres

**Quel est votre programme d'étude principal? :**

\_\_\_\_\_

**... Merci infiniment de votre collaboration !**

**Appendice B**  
Questionnaires pour la mesure du bien-être



*The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* de Watson et al. (1988)  
Version française de l'Échelle des affects positifs et négatifs adaptée par Gaudreau  
(2000)

**B. Ce questionnaire contient des adjectifs qui décrivent des sentiments et des émotions. Lisez chacun de ces adjectifs. Pour chacun de ces adjectifs, vous devez indiquer à quel point il décrit comment vous vous sentez présentement. Pour ce faire, vous devez utiliser le choix de réponses suivant:**

1. Très peu ou pas du tout
2. Peu
3. Modérément
4. Beaucoup
5. Énormément

N'oubliez pas, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Nous voulons savoir comment VOUS vous sentez présentement.

|                  | Très peu ou pas du tout | Peu | Modérément | Beaucoup | Énormément |
|------------------|-------------------------|-----|------------|----------|------------|
| 1. Intéressé(e)  | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 2. Angoissé(e)   | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 3. Excité(e)     | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 4. Fâché(e)      | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 5. Fort(e)       | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 6. Coupable      | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 7. Effrayé(e)    | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 8. Hostile       | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 9. Enthousiaste  | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 10. Fier(e)      | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 11. Irrité(e)    | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 12. Alert(e)     | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 13. Honteux(se)  | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 14. Inspiré(e)   | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 15. Nerveux(se)  | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 16. Déterminé(e) | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 17. Attentif(ve) | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 18. Agité(e)     | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 19. Actif(ve)    | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |
| 20. Craintif(ve) | 1                       | 2   | 3          | 4        | 5          |

*Satisfaction With Life Scale (SWLS)* de Diener et al. (1985)  
Version française de l'Échelle de satisfaction de vie traduite par Blais et al. (1989)

**Nous présentons ci-dessous cinq énoncés avec lesquels vous pouvez être en accord ou désaccord. À l'aide de l'échelle de 1 à 7 ci-dessous, indiquez votre degré d'accord ou de désaccord avec chacun des énoncés en encerclant le chiffre approprié à la droite des énoncés. Nous vous prions d'être ouvert et honnête dans vos réponses. L'échelle de sept points s'interprète comme suit:**

- 1 – Fortement en désaccord
- 2 – En désaccord
- 3 – Légèrement en désaccord
- 4 – Ni en désaccord ni en accord
- 5 – Légèrement en accord
- 6 – En accord
- 7 – Fortement en accord

**Encerchez :**

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. En général, ma vie correspond de près à mes idéaux.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Mes conditions de vie sont excellentes   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Je suis satisfait(e) de ma vie.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## **Appendice C**

Questionnaire pour la mesure de la satisfaction des besoins psychologiques

*Basic Psychological Needs Scale (BPNS)* de Deci et Ryan (2000)  
Version française de l'Échelle des besoins psychologiques de base traduite par  
Shankland (2012)

### Mes sentiments et aspirations

**A. Lisez chaque énoncé attentivement, en pensant à comment il s'applique à votre vie, et indiquez à quel point chaque énoncé est vrai pour vous.**

|  | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
|--|----------------------------|---|---|---------------------|---|---|---------------------------------|
|  | Pas vrai du<br><u>tout</u> |   |   | Moyennement<br>vrai |   |   | Complètement<br><del>vrai</del> |
| 1. Je sens que je suis libre de décider par moi-même comment vivre ma vie.   | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 2. J'aime vraiment les gens avec qui j'interagis.  | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 3. Souvent, je ne me sens pas très compétent(e).   | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 4. Dans ma vie, je me sens sous pression.  | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 5. Les gens que je connais me disent que je suis bon(ne) dans ce que je fais.                                      | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 6. Je m'entends bien avec les personnes avec qui j'entre en contact.   | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 7. Je me confie peu et je n'ai pas beaucoup de contacts sociaux.   | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 8. Je me sens généralement libre d'exprimer mes idées et mes opinions.   | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 9. Je considère que les personnes avec qui j'interagis régulièrement sont mes amis.                                | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 10. J'ai été capable d'apprendre de nouvelles habiletés récemment.   | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 11. Dans ma vie de tous les jours, il faut fréquemment que je fasse ce qu'on me dit.                               | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 12. Les personnes dans ma vie prennent soin de moi.  | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 13. La plupart des jours, je ressens un sentiment d'accomplissement dans ce que je fais.                           | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 14. Les personnes avec qui j'interagis sur une base quotidienne tendent à prendre mes sentiments en considération. | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 15. Dans ma vie, je n'ai pas souvent eu la chance de montrer ce dont je suis capable.                              | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 16. Il n'y a pas beaucoup de personnes dont je suis proche.  | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 17. Je sens que je peux vraiment être moi-même dans les situations quotidiennes.                                   | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 18. Les personnes avec qui j'interagis régulièrement ne semblent pas m'apprécier beaucoup.                         | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 19. Je me sens souvent incapable.  | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 20. Dans ma vie quotidienne, il n'y a pas beaucoup d'occasions où je décide par moi-même comment faire les choses. | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |
| 21. Les gens sont généralement sympathiques avec moi.  | 1                          | 2 | 3 | 4                   | 5 | 6 | 7                               |

## **Appendice D**

Questionnaire pour la mesure du contenu des buts



*Aspiration Index (AI)* de Kasser et Ryan (1996)  
Version française de l'Index des aspirations traduite par Grouzet et al. (2005)

## VOS ASPIRATIONS POUR LA VIE EN GÉNÉRAL

Cette série de questions concerne les buts que tu pourrais avoir pour l'avenir. Indique, en encerclant le chiffre correspondant, à quel point chacun de ces buts est important pour toi. Puis, en encerclant toujours le chiffre correspondant, indique les chances que tu auras d'atteindre le but en question dans le futur.

Pour toutes les questions qui suivent, essaie de répondre en utilisant la totalité de l'échelle. C'est-à-dire, certaines de tes réponses peuvent être "1", "2", "5" ou "9", ou tout autre réponse située dans cette échelle.

Encerle bien le chiffre correspondant à ta réponse, mais n'utilise pas les espaces entre les chiffres. Aussi, n'oublie pas de remplir les rectos et versos de chaque feuille.

### Je désire POUR L'AVENIR ...

#### 1. ... qu'il y ait toujours quelqu'un de proche qui prenne soin de moi.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

#### 2. ... que je sois efficace.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

#### 3. ... que mon image corresponde à celle que les autres trouvent attirante.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

#### 4. ... que je trouve des réponses personnelles aux questions universelles et spirituelles (p. ex., "Existe-t-il un état spirituel suprême?", "Y a-t-il une vie après la mort?", "Quel est le sens de la vie?", ...).

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

#### 5. ... que je puisse contrôler mes émotions.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

#### 6. ... que j'assiste les gens qui en ont besoin en ne demandant rien en retour.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

#### 7. ... que je choisisse ce que je fais, plutôt que de réagir à ce que la vie m'apporte.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

#### 8. ... que les personnes me montrent de l'affection et que j'en fasse de même envers elles.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

9. ... que je sois énergique et plein(e) de vie.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
10. ... que j'ai peu de menaces envers ma sécurité personnelle.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
11. ... que ma vie soit pleine « d'alcool, d'amants et de musique » (c.-à-d., d'ivresse).
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
12. ... que je possède plusieurs biens très coûteux.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
13. ... que j'atteigne l'"image" que je recherche.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
14. ... que je sois admiré(e) par plusieurs personnes.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
15. ... que je sois poli(e) et obéissant(e).
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
16. ... que j'ais une vie sexuelle exceptionnelle.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
17. ... que je développe un code éthique et/ou moral pour guider ma vie.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
18. ... que mes besoins de base en nourriture, en logement et en habillement soient comblés.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 19. ... que je sente qu'il existe des personnes qui m'aiment véritablement.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 20. ... que je me sente libre.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 21. ... que les choses que je fais contribuent à une meilleure vie pour les autres.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 22. ... que mon nom soit connu de plusieurs personnes différentes.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 23. ... que j'aie une bonne forme physique.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 24. ... qu'une personne dans ma vie m'accepte tel que je suis, peu importe ce que je suis.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 25. ... que je suive mes intérêts et ma curiosité peu importe où ils m'emportent.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 26. ... que je trouve des activités spirituelles ou religieuses satisfaisantes.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 27. ... que je réalise les attentes que ma société peut avoir pour moi.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 28. ... que je gère efficacement les problèmes de ma vie.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 29. ... que je sois sain(e) et en sécurité.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 30. ... que les gens fassent souvent des commentaires indiquant à quel point je suis attirant(e).

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 31. ... que je me sente bien vis-à-vis de ma condition physique.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 32. ... que je réussisse financièrement.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 33. ... que j'ai beaucoup d'excitation dans ma vie.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 34. ... que je n'aie pas à m'inquiéter des mauvaises choses qui peuvent m'arriver.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 35. ... que je produise quelque chose d'une valeur durable.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 36. ... que je trouve des croyances spirituelles ou religieuses qui m'aident à trouver un sens au monde.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 37. ... que la plupart des personnes qui me connaissent m'aiment.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 38. ... que je me sente bien par rapport à mes habiletés.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |



## 39. ... que je réussisse à bien cacher les signes de vieillesse.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 40. ... que je me sente relativement épargné par toute maladie.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 41. ... que mes désirs et mes goûts soient semblables à ceux des autres personnes.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 42. ... que j'aie assez d'argent pour me payer tout ce dont j'ai envie.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 43. ... que j'exprime mon amour pour les personnes qui me sont spéciales.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 44. ... que je trouve des croyances spirituelles ou religieuses efficaces pour ma croissance personnelle.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 45. ... que je surmonte les défis que la vie me présente.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 46. ... que je sois très perspicace pour comprendre pourquoi je fais les choses que je fais.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 47. ... que j'aide le monde à devenir meilleur.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

## 48. ... que je fasse l'expérience d'un grand nombre de plaisirs sensuels.

|               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

49. ... que ma vie et mes actions soient en accord avec mes croyances spirituelles ou religieuses.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
50. ... que j'aie une relation intime sérieuse.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
51. ... que j'aie un travail bien payé.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
52. ... que je sois en harmonie avec les autres.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
53. ... que je sois en bonne santé physique.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
54. ... que j'aie plein de temps libre pour flâner (ou faire la paresse).
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
55. ... que je sois à la mode au niveau de l'habillement et de la coiffure.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
56. ... que mon environnement soit stable et relativement sans changement.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |
57. ... que les gens me respectent réellement.
- |               |              |   |         |   |             |   |        |   |             |
|---------------|--------------|---|---------|---|-------------|---|--------|---|-------------|
| a) Importance | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | pas du tout  |   | un peu  |   | moyennement |   | très   |   | extrêmement |
| b) Chances    | 1            | 2 | 3       | 4 | 5           | 6 | 7      | 8 | 9           |
|               | très faibles |   | faibles |   | moyennes    |   | fortes |   | très fortes |

**Appendice E**  
Certification éthique





Comité d'éthique de la recherche  
Université du Québec à Chicoutimi

## APPROBATION ÉTHIQUE

Dans le cadre de l'Énoncé de politique des trois conseils : éthique de la recherche avec des êtres humains 2 (2014) et conformément au mandat qui lui a été confié par la résolution CAD-7163 du Conseil d'administration de l'Université du Québec à Chicoutimi, approuvant la *Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains* de l'UQAC, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Chicoutimi, à l'unanimité, délivre la présente approbation éthique puisque le projet de recherche mentionné ci-dessous rencontre les exigences en matière éthique et remplit les conditions d'approbation dudit Comité.

Enfin, les membres jugent que le projet rencontre les critères d'une recherche à risque minimal.

|  |  |
|--|--|
| <b>Responsable(s) du projet de recherche :</b>   | <i>Madame Stéphanie Gaudreault, Étudiante<br/>Doctorat en psychologie, UQAC</i>  |
| <b>Direction de recherche :</b><br>(Telle qu'inscrite dans la demande d'approbation éthique) | <i>Monsieur Daniel Lalonde, Professeur<br/>Département des sciences de la santé, UQAC</i>  |
| <b>Projet de recherche intitulé :</b>  | <i>Étude prospective des liens entre le contenu des buts, les besoins<br/>psychologiques de base et le bien-être: à la recherche du meilleur trajet vers le<br/>bien-être.</i> |
| <b>No référence du certificat :</b>  | <i>602.570.01</i>  |
| <b>Financement :</b>   | <i>N/A</i>   |

**La présente est valide jusqu'au 31 août 2018.**

**Rapport de statut attendu pour le 31 juillet 2018 (rapport final).**

N.B. le rapport de statut est disponible à partir du lien suivant : <http://recherche.uqac.ca/rapport-de-statut/>

Date d'émission initiale de l'approbation : *31 août 2017*  
Date(s) de renouvellement de l'approbation :



**Tommy Chevette,**  
Professeur et président du Comité d'éthique de la  
recherche avec des êtres humains de l'UQAC par intérim