

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE (3160)

PAR MARLÈNE GIRARD, D. PS. (CAND.)

ÉTUDE EXPLORATOIRE DU RÔLE DES BESOINS PSYCHOLOGIQUES ET
DE LA MOTIVATION EN CONTEXTE DE JEUX VIDÉO EN LIGNE

JANVIER 2022

Sommaire

Cet essai doctoral porte sur les déterminants psychologiques associés à l'usage pathologique des jeux vidéo en ligne. Cette problématique nécessite une attention particulière considérant l'augmentation de l'intérêt pour les jeux vidéo, un phénomène relativement récent. La théorie de l'autodétermination (TAD; Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000) peut aider à comprendre certaines variables en lien avec les habitudes des joueurs de jeux vidéo en ligne. L'objectif de la présente étude est donc de tester un modèle théorique de satisfaction des besoins et de la motivation en contexte de jeux vidéo en ligne auprès d'un échantillon de joueurs MMORPGs. Au total, 113 joueurs de jeux vidéo en ligne, âgés entre 18 et 44 ans ont répondu aux questionnaires mesurant la satisfaction des leurs besoins psychologiques fondamentaux dans le contexte des jeux vidéo et dans la vie en général, leur niveau de motivation autodéterminée pour le jeu, leur niveau d'engagement et de dépendance envers le jeu, et leur niveau de satisfaction de vie. Les résultats d'analyses par équations structurelles révèlent qu'un niveau plus élevé de satisfaction des besoins psychologiques dans la vie en général est associé à un plus faible niveau de dépendance au jeu et à une plus grande satisfaction de vie. Les résultats démontrent aussi que la satisfaction des besoins psychologiques dans la vie en général et en contexte de jeu sont liés à une plus forte motivation autodéterminée, qui est associée à une plus grande satisfaction de vie. Les résultats obtenus apportent un soutien empirique à la théorie de l'autodétermination et constituent un apport

nouveau dans la littérature concernant les habitudes des joueurs de jeux vidéo en ligne.

Table des matières

Sommaire.....	ii
Liste des tableaux.....	vii
Liste des figures.....	viii
Liste des abréviations.....	ix
Remerciements.....	x
Introduction.....	1
Contexte théorique.....	3
Jeux vidéo.....	4
Prévalence du jeu vidéo en ligne.....	5
Prévalence de la dépendance au jeu vidéo en ligne.....	6
MMORPGs et dépendance.....	11
Déterminants de la dépendance aux jeux vidéo en ligne.....	11
Besoins psychologiques.....	13
Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque.....	18
Objectifs et hypothèses.....	25
Méthode.....	27
Description de l'échantillon.....	28
Procédure et déroulement.....	28
Instruments de mesure.....	29
Profil sociodémographique.....	29

Le niveau de satisfaction des besoins psychologiques (contexte de jeu)...	29
EMG28.....	30
Dépendance-Engagement.....	30
La satisfaction des besoins psychologiques (dans la vie en général).....	31
Échelle de satisfaction de vie.....	32
Résultats.....	33
Analyse préliminaires.....	34
Corrélations, moyennes et écart-types pour l'ensemble des variables.....	35
Analyse principales.....	35
Discussion.....	37
Rappel de la problématique et des questions de recherche.....	38
Interprétation et discussion concernant les questions de recherche.....	39
Limites et forces de l'étude.....	42
Conclusion.....	40
Références.....	45
Appendice A. Certification éthique.....	56
Appendice B. Formulaire d'information et de consentement concernant la participation des étudiants de l'Université du Québec à Chicoutimi.....	58
Appendice C. Questionnaire sociodémographique.....	61
Appendice D. Échelle de satisfaction des besoins dans la vie en général.....	64
Appendice E. Échelle de satisfaction des besoins psychologiques en contexte de jeux vidéo.....	67

Appendice F. Questionnaire Dépendance/Engagement.....	70
Appendice G. Questionnaire de Motivation globale (EMG28).....	74
Appendice H. Échelle de satisfaction de vie	77

Liste des tableaux

Tableau

- 1 Corrélations, moyennes et écarts-types pour l'ensemble des variables.....36

Liste des Figures

Figure

- 1 Modèle de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand, 1997).....20
- 2 Modèle exploratoire du rôle des besoins psychologiques en contexte de jeux vidéo en ligne.....26
- 3 Modèle final d'équations structurelles du rôle des besoins psychologiques en contexte de jeux vidéo en ligne.....37

Liste des abréviations

UQAC : Université du Québec à Chicoutimi

MMORPGs : Massively Multiplayer Online Role-playing Games

TAD : Théorie de l'autodétermination

IAR : Indice d'autonomie relative

Remerciements

Tout d'abord, je tiens à remercier sincèrement mon directeur de recherche, M. Daniel Lalonde, professeur et directeur du programme de doctorat en psychologie à l'Université du Québec à Chicoutimi, de m'avoir accompagné tout un long de ce parcours qu'est l'essai doctoral. Sa patience et sa disponibilité m'ont toujours permis de croire qu'il y avait une lumière au bout du tunnel.

Merci aussi à chacun des joueurs qui ont participé à cette étude, car sans eux elle n'aurait pas eu lieu.

Une pensée toute particulière pour ma mère qui est un modèle de volonté et de courage dans cette traversée qu'est la maladie actuellement. Elle fut ma source de motivation à me dépasser alors que j'avais perdu tout espoir d'en finir un jour. Toute ma reconnaissance envers mon père pour son soutien essentiel dans les moments où j'en avais besoin.

Je tiens aussi à souligner l'apport inestimable de personnes que j'ai rencontrées au fil des ans et qui, je l'espère, resteront dans ma vie. Ma superviseure et amie Michèle Carrier-Villeneuve, qui m'a appris à naviguer dans ce monde si particulier de l'inconscient. À ma collègue et amie Cindy Fillion, qui a su me fournir un milieu d'internat et une équipe remarquable afin de m'épanouir et de développer les compétences nécessaires à ma pratique autonome. Ces grandes cliniciennes m'ont permis de devenir une professionnelle accomplie, mais ont aussi fait de moi une meilleure personne.

Enfin, à ma petite Rafaëlle, ma belle Stella Rose et mon grand Junior, que cet accomplissement puisse être un exemple que... De croire en ses rêves, c'est commencer à les réaliser.

Introduction

L'intérêt grandissant pour les jeux de rôles en ligne massivement multi-joueurs (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games; MMORPGs) est un phénomène contemporain. Le MMORPG est un type de jeux vidéo qui combine le jeu de rôle et le jeu en ligne massivement multijoueur. Celui-ci permet à un très grand nombre de joueurs d'interagir ensemble dans un monde virtuel. Le joueur est représenté par un avatar, qu'il crée, afin de le faire progresser dans ce monde virtuel, évoluant ainsi dans le même environnement que les autres joueurs. C'est donc vers 1996 que le premier jeu de ce type apparaît. Depuis, il tend à se développer de plus en plus, au rythme de la disponibilité de l'accès à Internet, puisque l'univers de ces jeux ne peut être accessible que par ce réseau. Malgré que ces jeux soient pour la plupart inoffensifs, la littérature démontre que certains consommateurs présentent des conséquences négatives associées à leurs habitudes de jeu qui sont similaires à celles des autres dépendances (Hagström & Kaldo, 2014, Kneer & Rieger, 2015, Lafrenière, Vallerand, Donahue & Lavigne, 2009). Bien que les chercheurs s'intéressent de plus en plus à cette problématique, il n'en demeure pas moins que les connaissances en lien avec ce phénomène sont, à ce jour, limitées. En effet, la 5^e et plus récente édition du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (American Psychiatric Association [APA], 2015), inscrit un nombre de troubles nécessitant davantage de données probantes, valides et fidèles, avant d'en conclure à des diagnostics officiels. Le trouble en lien avec les jeux vidéo en ligne figure parmi ceux-ci.

Considérant cet intérêt, il semble important de comprendre les processus à l'origine de cette problématique afin de protéger les joueurs des conséquences négatives associées aux habitudes de jeu. L'objectif de la présente recherche est donc tester un modèle théorique de satisfaction des besoins en contexte de jeux vidéo en ligne auprès d'un échantillon de joueurs MMORPGs.. Plus spécifiquement, cet essai doctoral vise à décrire les associations entre la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux et la motivation pour le jeu, l'engagement au jeu, les symptômes de dépendance aux jeux vidéo en ligne et la satisfaction de vie. Les participants ont complété des questionnaires auto-rapportés, 113 joueurs de jeux vidéo en ligne ont été recrutés lors d'un tournoi de jeux vidéo se déroulant à l'Université du Québec à Chicoutimi.

Contexte théorique

Jeux vidéo

La pratique des jeux vidéo est un phénomène qui a connu une forte croissance au courant des dernières années. En effet, alors qu'on dénombrait environ 700 millions de joueurs de jeux vidéo en ligne à travers le monde en 2013 (Spill Games, 2013), ce sont maintenant plus de 3,1 milliards de personnes qui s'y adonnent (DCF Intelligence, 2020). Cet intérêt croissant contribue à l'évolution des phénomènes nouveaux dans le domaine tel que le sport électronique (eSport), entre autres. Le eSport désigne une forme de compétition utilisant les jeux vidéo en réseau local ou via Internet. Les joueurs professionnels peuvent évoluer seuls ou en équipe, en utilisant des consoles ou des ordinateurs. Des tournois majeurs dans le domaine (INRS, 2019) sont maintenant organisés. Ayant évolué rapidement depuis leur essor vers la fin des années 1980, les principaux jeux qui sont représentés lors de compétitions mondiales sont des jeux de type MMORPG comme le démontre la compétition *The International*. Cette dernière, organisée tous les ans depuis 2011, est dédiée au jeu Dota 2 et offrait, en 2019, plus de 30 millions de dollars en prix, dont 15,6 M à l'équipe gagnante. Ce jeu, comme tous les jeux de type MMORPG, est joué en ligne par des centaines de milliers de joueurs à travers le monde. Les participants incarnent donc des personnages virtuels appelés *avatars* qui permettent aux joueurs de coopérer afin d'atteindre des objectifs communs. L'ascension de ce type de jeu fut telle que le eSport fût intégré en tant que discipline olympique lors

des Jeux d'Asie du Sud-Est (SEA) de 2019, l'équivalent régional des Jeux olympiques organisés tous les deux ans et mis sur pied par le Comité international olympique. Ce tournoi officiel était ouvert à tous les joueurs, mais ceux-ci ont dû passer par des tournois de qualification. Seuls les meilleurs des 11 pays participants ont été retenus.

Plus près de nous, au sein même de l'Université du Québec à Chicoutimi, s'organise chaque automne depuis 2011, un tournoi réunissant plusieurs centaines de joueurs ; le Wonderlan UQAC (Radio-Canada, 2019). Ce sont aussi des jeux de type MMORPG qui y sont joués chaque année, les jeux présentés étant choisis parmi ceux qui ont été les plus populaires de l'année. Présenté comme l'un des plus grands hôtes de tournois de eSport de la province de Québec, le rassemblement comptait plus de 200 spectateurs en plus des 240 joueurs inscrits pour l'édition 2019. Le public, qui vient se mesurer aux plus grands joueurs de la province ou simplement regarder le spectacle, se fait de plus en plus nombreux à chaque année. Bref, il n'est pas faux de dire que les jeux vidéo constituent un monde en soi et qu'un nombre grandissant de gens découvrent l'univers unique des jeux vidéo en ligne.

Prévalence du jeu vidéo en ligne

Les études épidémiologiques dans le domaine des jeux vidéo en ligne sont peu nombreuses. Il existe toutefois des données récentes sur leur utilisation. Au Canada, en 2020, une nouvelle étude effectuée pour le compte de l'Association canadienne du logiciel de divertissement (ALD) par le Groupe NPD révèle que deux tiers des Canadiens, ou 23

millions d'entre nous sont des joueurs de jeux vidéo. L'âge moyen se situe autour de 38 ans. Au Québec, en 2020, 57 % des adultes québécois jouaient à des jeux en ligne. En 2016, les internautes de 18 à 34 ans se distinguaient avec une proportion beaucoup plus importante de joueurs en ligne (58,8 %) que chez la moyenne des internautes des autres groupes d'âge (36,0 %). C'est d'ailleurs dans ce groupe d'âge qu'on retrouvait la plus grande proportion de joueurs sur toutes les plateformes (sites de jeux : 33,4 % ; jeux en réseau : 34,0 % ; jeux sur les réseaux sociaux : 21,9 %.) (CEFRIQ, 2016). Aujourd'hui, les nouveaux recensements indiquent que plus de 3 milliards de gens s'adonnent à cette activité à travers le monde (Global Games Market, 2020). Il est toutefois de plus en plus difficile de départager ceux qui le font en ligne de ceux qui ne le font pas puisque la très grande majorité des jeux se retrouvent maintenant sur des plateformes permettant d'être connecté en continu (p.ex. mobiles).

Prévalence de la dépendance au jeu vidéo en ligne

Étant donné le nombre grandissant d'adeptes de jeux vidéo en ligne, il n'est pas surprenant de constater qu'un nombre important d'individus présentent des conséquences négatives en lien avec leur engagement dans cette activité. C'est en 2013, lors de la plus récente publication du DSM, que les auteurs y ont inclus le trouble lié à l'utilisation des jeux vidéo en ligne, et ce, dans la section III du manuel. Malgré que cette section ne permette pas de reconnaître le phénomène comme un diagnostic officiel, il indique la présence d'un possible trouble, nécessitant cependant des études complémentaires. Cette proposition nosographique semble ainsi rapprocher la problématique de la nouvelle

catégorie « les troubles liés à une substance et addictifs », dans laquelle figure aussi les jeux de hasard et d'argent.

La section III du DSM-5 (APA, 2015) présente donc le trouble du jeu vidéo en ligne en suggérant une liste de critères diagnostiques. Celui-ci est défini comme une utilisation persistante et répétée d'Internet pour pratiquer des jeux, souvent avec d'autres joueurs, conduisant à une altération du fonctionnement ou une détresse cliniquement significative comme en témoignent au moins cinq des manifestations suivantes sur une période de douze mois.

1. Préoccupation par les jeux sur Internet (la personne se remémore des expériences de jeu passées et/ou elle prévoit de jouer ; les jeux sur Internet deviennent l'activité dominante de la vie quotidienne).
2. Symptômes de sevrage quand l'accès aux jeux sur Internet est supprimé (ces symptômes se caractérisent typiquement par de l'irritabilité, de l'anxiété ou de la tristesse, mais sans signe physique de sevrage pharmacologique).
3. Tolérance – besoin de consacrer des périodes de temps croissantes aux jeux sur Internet.
4. Tentatives infructueuses de contrôler la participation aux jeux sur Internet.
5. Perte d'intérêt pour les loisirs et les divertissements antérieurs du fait, et à l'exception, des jeux sur Internet.
6. La pratique excessive des jeux sur Internet est poursuivie bien que la personne ait connaissance de ses problèmes psychosociaux.
7. Ment à sa famille, à ses thérapeutes ou à d'autres sur l'ampleur du jeu sur Internet.
8. Joue sur Internet pour échapper à ou pour soulager une humeur négative (par exemple, des sentiments d'impuissance, de culpabilité, d'anxiété).

9. Met en danger ou perd une relation affective importante, un emploi ou des possibilités d'études ou de carrière à cause de la participation à des jeux sur Internet.

L'absence de consensus sur la façon d'opérationnaliser la dépendance aux jeux vidéo rend toutefois difficile le calcul exact de sa prévalence. Malgré cela, les recherches semblent indiquer des taux entre 1 et 5% (Dufour, Gagnon, & Nadeau, 2017; Fam, 2018; Givron, Berrewaerts, Houbeau, & Desseilles, 2018; Paulus, Ohmann, von Gontard, & Popow, 2018; Valkenburg, & Gentile, 2015; Männikkö, Billieux, & Kääriäinen, 2015; Rehbein, Kliem, Baier, Mößle & Petry, 2015). Certaines études parlent d'un taux de prévalence jusqu'à 10% (Dufour & al., 2017) dépendamment de la population choisie (p.ex. dans les pays orientaux ou chez les adolescents). Ainsi, la recension de la littérature montre que les prévalences de la dépendance aux jeux vidéo en ligne varient beaucoup. Les taux de prévalence sont différents selon le jeu choisi, du pays et de la méthode d'échantillonnage (Gentile, Coyne, & Bricolo, 2013).

Cette grande variabilité s'explique en partie par le manque de validation psychométrique des tests utilisés, mais aussi par le fait que la qualité méthodologique de certaines études effectuées est moindre, tout particulièrement en ce qui a trait à la sélection des échantillons et au recrutement des sujets (Greenfield, 1999; Johansson & Götestam, 2004; Widyanto & Griffiths, 2006), aux questionnaires utilisés qui varient d'une étude à l'autre et des échantillons non représentatifs ou trop petits pour en tirer des conclusions valables (Caplan, 2005; Ceyhan & Ceyhan, 2008; Chang & Law, 2008; Nichols & Nicki,

2004). De plus, la terminologie pour le phénomène n'étant pas standardisée, elle est présentée avec une nomenclature variée, p. ex. usage excessif, problématique ou compulsif, dépendance, addiction, utilisation abusive, etc. (Choo & al., 2010; Griffiths & Meredith, 2009; Grüsser, Thalemann, & Griffiths, 2007; Ko, Yen, Yen, Lin, & Yang, 2007; Lemmens, Valkenburg, & Gentile, 2015; Männikkö, Billieux, & Kääriäinen, 2015; Pápay & al., 2013; Rehbein & al., 2015; Sim, Gentile, Bricolo, Serpelloni, & Gulamoydeen, 2012; van Rooij, Schoenmakers, van de Eijnden, Vermulst & van de Mheen, 2011; Young, 1998). Encore à ce jour, l'absence de consensus au sein de la communauté scientifique par rapport au phénomène qu'est la dépendance aux jeux vidéo en ligne, le manque de rigueur méthodologique, l'inexactitude de la définition et le fait qu'elle ne soit pas incluse dans le DSM-5, rend difficile l'estimation précise de la dépendance aux jeux vidéo en ligne dans la population. Le développement de critères servant au diagnostic tel que nouvellement stipulé dans le DSM-5 pourrait grandement diminuer ces variations. Toutefois, une description plus claire du trouble ainsi que l'adoption d'une définition universelle de la dépendance aux jeux vidéo doivent aussi être adoptées.

MMORPGs et dépendance

Malgré l'absence de consensus concernant l'opérationnalisation d'un trouble de dépendance aux jeux vidéo, les chercheurs semblent s'entendre sur la plus grande prévalence de symptômes chez les adeptes de MMORPG comparativement aux autres types de jeux en ligne (Griffiths, Davies, & Chappell, 2004).

Les MMORPGs sont des jeux dans lesquels des milliers de joueurs peuvent interagir ensemble en même temps par le biais d'un réseau (p. ex. Internet). Il est actuellement reconnu que la majorité des joueurs qui expérimentent des conséquences négatives en lien avec le jeu vidéo en ligne s'investissent davantage dans les jeux de type MMORPG que dans les autres types de jeux (Griffiths & al., 2004 ; Lafrenière & al., 2009; Achab & al., 2010 ; Dufour & al., 2014). En effet, une recherche exploratoire récente effectuée auprès de 57 participants québécois s'identifiant comme étant dépendants aux jeux vidéo en ligne, souligne que les problématiques les plus fréquemment rapportées relevaient des MMORPGs et ce, dans une proportion de 57,8% (Dufour & al., 2014). Cette étude réalisée au Québec vient appuyer les résultats d'autres études réalisées à travers le monde (Achab & al., 2010 ; Griffiths & al., 2004). Dans ce type de jeux, nous observons que la dépendance prend la forme d'un investissement extrême, le sujet délaissant ses autres centres d'intérêt : sociaux, affectifs et autres (Carbonell, Fuster, Chamarro, & Oberst, 2012). Selon certaines études (Grüsser, Thalemann, & Griffiths, 2007 ; Wildt & al., 2010) la proportion de joueurs de MMORPGs qui présentent les caractéristiques d'une dépendance au jeu serait estimée à 12%. Une étude récente réalisée au Québec (Dufour & al., 2014) a démontré un tableau sociodémographique des personnes se disant cyberdépendantes qui présentent les mêmes caractéristiques que les échantillons dans d'autres rares études de ce genre (Wildt & al., 2010 ; Wöling & al., 2013). Le profil type qui en ressort est celui d'un homme (88 % de l'échantillon), âgé de 30 ans ($M = 30,5$ ans, $ÉT = 11,8$) sans conjoint/e (73,2 %), sans enfant (77,2 %), et vivant chez ses parents (45,6 %) ou en chambre (22,8%).

Les recherches semblent démontrer que c'est avec les MMORPGs que l'engloutissement passionnel dans un univers parallèle serait le plus fort (Fuster & al., 2012 ; Carbonell & al., 2012). L'identification à l'avatar et la préférence de l'univers du jeu vidéo au monde réel sont des hypothèses qui pourraient permettre d'expliquer le développement des conséquences négatives liées à ce type de jeux vidéo (Carbonell & al., 2012; Smahel, Blinka, & Ledabyl, 2008). Selon Carbonell et ses collaborateurs (2012), leur caractère addictif semble venir de trois objets d'attraction. Premièrement, le joueur peut créer un avatar à son image qui devient l'objet d'un attachement voire d'une certaine fierté. L'avatar devient donc le symbole des réussites du joueur et un objet de valorisation. Fuster et al. (2012), suggèrent que le potentiel addictif des MMORPGs est plus fort que les autres types de jeu puisque le joueur peut se créer une identité nouvelle avec des traits particuliers ayant comme résultat de satisfaire ses désirs et de lui faire oublier les frustrations de la vie quotidienne. Le joueur se sent alors libre de ses choix et de ses actions. Le sentiment d'identification au héros et l'immersion dans le monde fictif peuvent rendre le jeu si captivant que cet univers prendra progressivement plus d'importance que le monde réel. Deuxièmement, la progression dans cet univers consiste à accumuler des niveaux, à faire progresser ce personnage. Ce cycle de récompense repose sur une base plutôt simple; le joueur exécute une action qui lui vaudra une récompense; le joueur se sentira alors de plus en plus compétent plus il évoluera dans le jeu. Ce cycle permet de multiplier les récompenses afin d'en obtenir de plus importantes ce qui permettra au joueur d'obtenir de nouvelles compétences (p.ex. devenir plus puissant). Ce processus

étant progressif, la difficulté augmente donc au fil des niveaux. Enfin, au même titre que l'avatar est un objet de reconnaissance, la communauté devient le troisième objet d'attraction. À travers celle-ci, le joueur fera alliance avec les autres joueurs et un sentiment d'appartenance les unira dans le jeu. En effet, ces jeux sont des mondes virtuels qui intègrent de nombreux individus qui, la plupart du temps, progresseront bien mieux en travaillant ensemble. Ces individus deviendront donc des coéquipiers et bien souvent, des « amis virtuels » en soi. Ces critères, susceptibles d'expliquer l'engouement pour les MMORPG, semblent aussi être une source du potentiel addictif permettant au joueur de prendre plaisir à jouer via la satisfaction de besoins psychologiques.

Déterminants de la dépendance aux jeux vidéo en ligne

Certains auteurs ont documenté des déterminants de la dépendance aux jeux vidéo en ligne. Parmi ceux-ci se trouvent, entre autres, les traits de personnalité du joueur et des facteurs psychosociaux tels que l'identité et le soutien social (Wöling & al., 2013 Fuster & al., 2012). Toutefois, une piste peu empruntée demeure la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux comme déterminant de la dépendance aux jeux vidéo en ligne.

Besoins psychologiques

La Théorie de l'autodétermination (TAD) est une théorie de la motivation humaine et de la personnalité largement utilisée pour expliquer le comportement humain (Deci & Ryan, 1985, 1995). Celle-ci suggère que tous les individus recherchent la satisfaction de

trois besoins psychologiques fondamentaux. Les besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation sont considérés innés et essentiels au bien-être psychologique ainsi qu'au développement optimal de l'individu. Le besoin d'autonomie réfère au sentiment de pouvoir choisir librement ses actions, sans pression ni contrainte (DeCharms, 1968). Le besoin de compétence, quant à lui, réfère au sentiment de pouvoir interagir de façon efficace avec son environnement (White, 1959) et enfin, le besoin d'affiliation renvoie au sentiment d'entretenir des liens positifs réciproques avec des personnes significatives (Richer & Vallerand, 1998).

Plusieurs recherches ont démontré que lorsque ces besoins sont satisfaits, les individus bénéficient d'une meilleure santé psychologique (Deci & Ryan, 2000; Milyavskaya & al., 2009; Sheldon & Niemiec, 2006). Par exemple, Deci et Ryan (2000) ont démontré des corrélations positives entre la satisfaction des besoins et des degrés plus élevés de satisfaction face à la vie. D'autres études ont aussi démontré que lorsque ces besoins sont satisfaits, les individus présentent une plus grande vitalité, une meilleure flexibilité psychologique et un sentiment de plus grand bien-être (Ryan & Frederick, 1997; Ryan, Deci, & Grolnick, 1995). En somme, la santé psychologique nécessite la satisfaction des trois besoins fondamentaux puisque c'est cette satisfaction qui permet le développement optimal chez l'être humain (Deci & Ryan, 2000). Étant donné ces effets bénéfiques, il n'est pas surprenant que les êtres humains soient à la recherche de la satisfaction de leurs besoins (Deci & Ryan, 1985, 2000; Sheldon & Niemiec, 2006). La satisfaction de ces besoins n'étant toutefois pas assurée, le contexte social de l'individu

joue un rôle essentiel (Deci & Ryan, 1985; Kipp & Weiss, 2013). En effet, la satisfaction des besoins dépend de l'environnement, lequel peut combler ou non ces besoins. Lorsque les individus se retrouvent incapables de satisfaire leurs besoins dans leur environnement, ils subissent des conséquences négatives sur le plan de la santé psychologique (Pelletier & Dion, 2007 ; Sheldon, Andrew, Youngmee, & Kasser, 2001; Matuska, 2010). La non-satisfaction des besoins serait associée à la dégradation du bien-être et à de la souffrance (Deci & Ryan, 2000). La théorie des besoins psychologiques avance aussi que la non-satisfaction des besoins de base pourrait entraîner un développement pathologique, voire l'anxiété et la dépression (Deci & Ryan, 2000). Bref, lorsque les besoins psychologiques ne sont pas comblés, les individus risquent de vivre des conséquences négatives. De plus, de récentes études suggèrent que la non-satisfaction de ces besoins serait un déterminant de comportements addictifs (Vansteenkiste & Richard, 2013; Weinstein, Przybylski & Marayama, 2017) et obsessionnels (Lalande & al., 2017). Il semble que la recherche instinctive de ces nutriments essentiels pourrait entraîner la dépendance envers les jeux vidéo chez ceux qui ne trouvent pas suffisamment de satisfaction dans leur vie en général. Ceux-ci pourraient devenir accrochés à la satisfaction que l'environnement du jeu vidéo en ligne leur procure et démontrer un style d'engagement problématique avec le jeu.

Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque

Il est intéressant de considérer le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque de Vallerand (1997) puisqu'il permet de constater que la satisfaction des

besoins psychologiques s'effectue à différents niveaux : global, contextuel et situationnel (voir Figure 1). À chaque niveau, la satisfaction des besoins, qui dépend des facteurs environnementaux, prédit la qualité de la motivation des individus qui prédit ensuite des conséquences affectives, cognitives et comportementales. Comme la motivation est centrale à ce modèle, nous expliquerons chacun des niveaux en fonction de celle-ci.

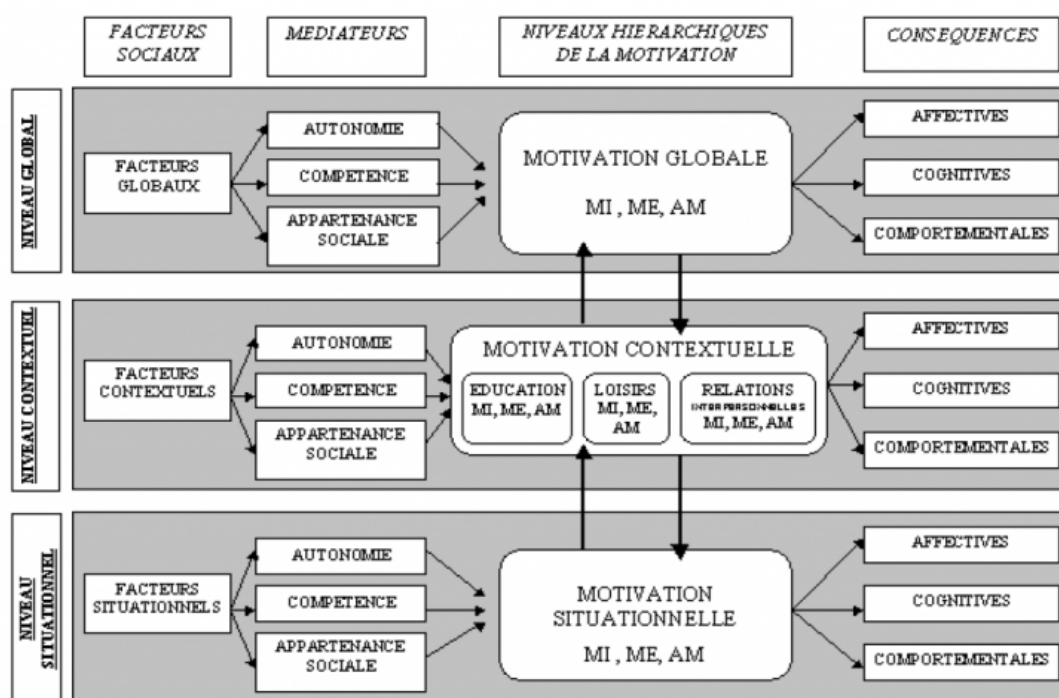


Figure 1. Modèle de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand, 1997)

Le niveau global réfère à une orientation motivationnelle générale. Elle peut être vue comme un trait de personnalité ou comme la façon typique de la personne à être motivée dans sa vie (p. ex. motivation du joueur dans sa vie, de manière générale). Ensuite, le niveau contextuel représente une tendance, plus ou moins stable, de se sentir motivé

dans un contexte donné tel que l'éducation, le sport, ou le jeu (p. ex. motivation du joueur en contexte de jeu) Pour finir, le niveau situationnel réfère à la motivation d'un individu pendant une activité spécifique. C'est l'ici et le maintenant, au moment où l'individu pratique l'activité (p. ex. motivation du joueur pendant une séance de jeu).

Selon la TAD, il existe trois types de motivation : la motivation intrinsèque, la motivation extrinsèque et l'amotivation. Un individu intrinsèquement motivé s'engage activement dans l'activité par plaisir ou intérêt ou curiosité. Il n'a pas besoin d'une récompense autre que la satisfaction que l'activité lui procure (Deci & Ryan, 1987, 2000). Ce type de motivation est associée à un apprentissage optimal, une meilleure performance et un bien-être plus grand (Deci & Ryan, 1987, Utman, 1997). C'est aussi le type de motivation le plus autodéterminé (Ryan & Deci, 2002). En contexte de jeu, ce type de motivation s'illustre par un joueur qui joue pour le plaisir, simplement.

Le deuxième type de motivation est dit extrinsèque. Celui-ci regroupe toutefois quatre sous-types de régulations. De façon générale, l'individu motivé extrinsèquement s'engage dans l'activité soit pour d'autres raisons que le plaisir ou l'intérêt. Les sous-types de motivation extrinsèque, progressivement de plus en plus autodéterminées, sont 1) la régulation externe, 2) la régulation introjectée, 3) la régulation identifiée et 4) la régulation intégrée.

La régulation externe représente la forme de motivation extrinsèque la moins autodéterminée. Elle reflète l'engagement de l'individu dans une activité par désir de d'obtenir une récompense ou d'éviter une conséquence négative. En contexte de jeu vidéo, la régulation externe pourrait s'illustrer par un joueur qui s'adonne à un jeu vidéo en vue d'accumuler les diverses récompenses offertes en passant aux niveaux supérieurs du jeu.

La régulation introjectée est, quant à elle, une forme de motivation un peu plus autodéterminée. Les comportements sont effectués dans de but réguler ses émotions, par exemple diminuer un sentiment de culpabilité ou d'anxiété. L'individu peut aussi s'engager dans une activité afin d'augmenter son sentiment de valeur personnelle. Par exemple, un joueur peut persévérer dans sa séance de jeu parce qu'il ne veut pas être perçu comme une personne qui abandonne facilement.

La régulation identifiée représente une forme de motivation encore plus autodéterminée dont les comportements sont considérés comme personnellement importants. L'individu s'engage dans l'activité avec un plus grand sentiment d'autonomie et un moins grand sentiment de pression. En contexte de jeu vidéo, la régulation identifiée serait exemplifiée par un joueur qui s'investit dans un jeu pour développer ou acquérir des habiletés qui sont importantes à ses yeux.

La régulation intégrée, quant à elle, est la plus autodéterminée parmi les motivations extrinsèques. Ici, l'individu agit encore pour des raisons externes à l'activité

mais le comportement est concordant avec l'identité de l'individu même si l'activité n'est pas considérée plaisante ou intéressante en soi. Par exemple, pour le joueur de jeu vidéo, ce type de motivation serait démontrée par le désir de jouer pour développer sa croissance personnelle, cela est donc cohérent avec sa vision de lui-même et correspond à son idéal de soi.

Enfin, l'amotivation est la forme de motivation la moins autodéterminée. Ici, l'individu ne sait pas ce qui le pousse à agir. Il a l'impression d'être soumis à des facteurs hors son contrôle. L'individu ne peut alors pas faire de lien entre le résultat obtenu et les actions qu'il a posées (Pelletier & Vallerand, 1993). Un individu amotivé en contexte de jeu vidéo n'arrive pas à dire pourquoi il y joue.

Le modèle hiérarchique nous explique que pour faire en sorte que la motivation d'un individu devienne plus autodéterminée dans une situation spécifique, dans un contexte particulier, ou dans la vie en général, l'individu doit satisfaire ses besoins psychologiques. Il doit donc se sentir autonome, compétent, et affilié aux autres. Ces besoins fondamentaux agissent, dans le modèle hiérarchique, comme médiateurs entre les facteurs sociaux et la motivation. En somme, lorsque l'engagement dans l'activité est fait librement et par plaisir, la TAD propose que les conséquences soient plus adaptatives. Ces conséquences peuvent être affectives, cognitives ou comportementales.

Bref, d'une part, la littérature actuelle permet de rendre compte du rôle de la satisfaction des besoins psychologiques sur les comportements addictifs tel que la dépendance aux jeux vidéo en ligne. Des recherches récentes (Bender & Gentile, 2020; Scerri, Anderson, Stavropoulos, & Hu, 2019) ont permis de démontrer que la satisfaction des besoins psychologiques dans le jeu est associée à un usage problématique, que les joueurs expérimentent ou non des niveaux adéquats de satisfaction des besoins dans leur vie en général. Toutefois, la satisfaction des besoins dans la vie en général est associée à des niveaux inférieurs de symptômes de dépendance, quel que soit le niveau de satisfaction des besoins dans le jeu. Ces résultats viennent soutenir notre compréhension des relations entre la satisfaction des besoins psychologiques de base et le rôle qu'ils jouent dans la dépendance aux jeux vidéo en ligne, tout comme dans les divers autres contextes étudiés précédemment.

D'autre part, les recherches nous renseignent aussi sur le rôle que joue le type de motivation sur la dépendance en contexte de jeu. Dans leur étude, King et Delfabbro (2009) ont démontré que la motivation extrinsèque et l'amotivation se sont révélées être des éléments prédictifs importants du jeu vidéo excessif. D'autres études récentes (Allen & Anderson, 2018; Mills, Milyavskaya, Heath & al., 2018; Weinstein, Przybylski & Marayama, 2017) ont obtenu des résultats similaires, supportant ainsi l'idée que la motivation joue un rôle important notamment en ce qui a trait à la présence ou l'absence de conséquences telles que la dépendance aux jeux vidéo en ligne.

Toutefois, à notre connaissance, aucune recherche n'a encore permis d'explorer la combinaison de ces deux variables sur la dépendance aux jeux vidéo en ligne. C'est donc en s'intéressant aux mécanismes décrits dans le modèle hiérarchique de Vallerand que nous formulons les objectifs de cet essai doctoral, la recension de la littérature ne nous permettant actuellement pas de comprendre le rôle de la satisfaction des besoins psychologiques et de la motivation dans le contexte de jeux vidéo en ligne.

Objectifs et hypothèses

La présente étude vise à tester le modèle théorique de satisfaction des besoins en contexte de jeux vidéo en ligne auprès d'un échantillon de joueurs MMORPGs. Ce modèle, présenté à la Figure 2., est inspiré du modèle hiérarchique et inclut 4 variables mesurées au niveau contextuel (la satisfaction des besoins psychologiques, la motivation envers les jeux vidéo, l'engagement sain dans les jeux vidéo, la dépendance aux jeux vidéo) et 2 variables mesurées au niveau global (la satisfaction des besoins psychologiques et la satisfaction de vie). Il est attendu que la satisfaction des besoins psychologiques dans la vie en général (niveau global) ainsi que dans le jeu (niveau contextuel) soit positivement associée à une motivation autodéterminée. Les variables qui se situent au même niveau (contextuel) devrait toutefois être plus fortement corrélées (Vallerand, 1997). D'autre part, il est attendu que la motivation autodéterminée soit positivement associée à l'engagement sain dans le jeu vidéo et négativement associée aux symptômes de dépendance envers le jeu. Enfin, l'engagement sain dans le jeu vidéo devrait être associé positivement à la

satisfaction de vie alors que la dépendance envers le jeu devrait être associée négativement à la satisfaction de vie.

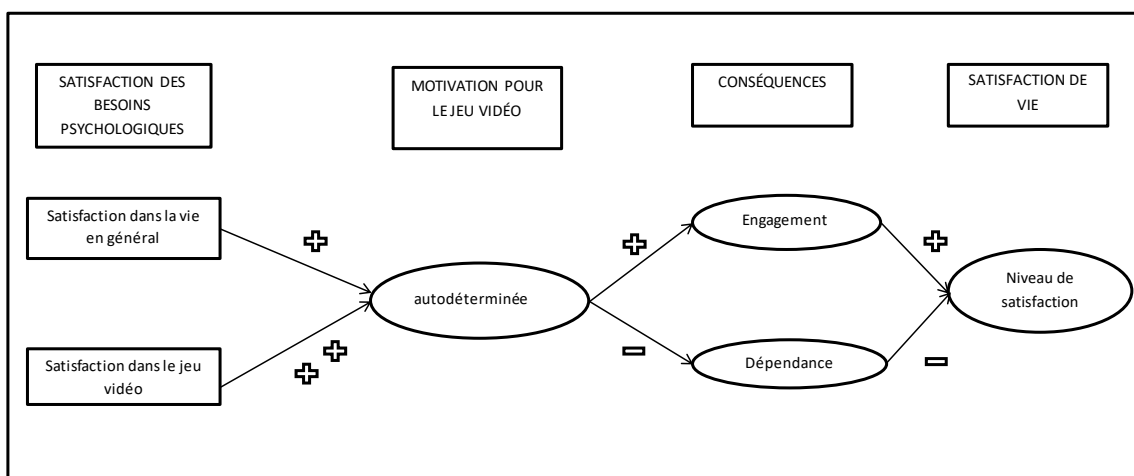


Figure 2. Modèle hypothétique du rôle des besoins psychologiques en contexte de jeux vidéo en ligne.

Méthode

Participants et procédure

Les participants de cette étude ont été recrutés à l'automne 2018, suivant l'approbation du Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi (Appendice A). Les critères d'inclusion étaient au nombre de deux : 1) être âgé de 18 ans et plus et 2) jouer à des jeux vidéo en ligne de type MMORPGs.

La plus grande partie de l'échantillon a été recrutée durant l'événement du Wonderlan, organisé à l'UQAC durant le mois de novembre. Des questionnaires ont été présentés aux participants sur place et ont été remplis directement en ligne par ceux-ci, trois ordinateurs portables étant à leur disposition. Les participants pouvaient poser des questions aux responsables de l'équipe de recherche. Une autre partie de l'échantillon a été recrutée par le biais de la page Facebook de l'événement. L'équipe organisatrice du Wonderlan a partagé le lien du questionnaire et les répondants pouvaient y accéder en ligne. Les adresses IP ont été vérifiées afin de détecter les participants qui auraient répondu plus d'une fois. Aucun doublon n'a été identifié.

Au total, 303 répondants se sont montrés intéressés à répondre aux questionnaires. Il est important de noter que 188 personnes avaient des questionnaires en grande partie incomplets et ont été exclus de l'échantillon. L'échantillon final, après l'exclusion de deux

personnes (voir les analyses préliminaires ci-dessous), était de 113 participants (99 ayant complété le questionnaire sur place et 14 en ligne). De cet échantillon final, 33 sont des femmes (29,2%) et 80 des hommes (70,8%) et étaient âgés entre 18 et 44 ans ($M = 25,2$; $ÉT = 5,8$) lors de la passation des questionnaires. De plus, 47 répondants étaient célibataires (41,6%) alors que 66 étaient en couple (58,4%). Enfin, 8 participants étaient des étudiants à temps partiel (7,1%), 47 des étudiants à temps plein (41,6%), 34 occupaient un emploi à temps partiel (30,1%) et 44 un emploi à temps plein (38,9%). Il était possible pour les participants d'avoir plus d'une occupation mais pas de n'en avoir aucune.

Instruments de mesure

La satisfaction des besoins psychologiques dans la vie en général. L'échelle de satisfaction des besoins psychologiques de Deci et Ryan (2000) sert à mesurer la satisfaction des besoins d'autonomie (p.ex. : je me sens libre de mes choix), de compétence (p. ex. Je me sens souvent compétent) et d'affiliation des participants (p. ex. : Je compte pour les gens qui font partie de ma vie), dans la vie en général. Les questions sont graduées sur une échelle de type Likert allant de 1 (pas du tout en accord) à 7 (très fortement en accord). À ce jour, aucune traduction française n'a été validée. Les propriétés psychométriques de l'instrument original ont démontré une bonne cohérence interne avec un α allant de 0,84 à 0,90, selon les études. La cohérence interne de l'outil avec notre échantillon est excellente avec un $\alpha = 0,91$. Pour les fins de la présente étude, les scores des participants aux trois besoins ont été combinés afin d'obtenir un seul score moyen

global de satisfaction des besoins psychologiques reflétant le niveau de satisfaction des besoins psychologiques dans le contexte du jeu vidéo.

La satisfaction des besoins psychologiques en contexte de jeu. L'échelle de Gillet, Rosnet et Vallerand (2008) de satisfaction des besoins fondamentaux en contexte sportif a été adaptée pour mesurer la satisfaction des besoins psychologique dans le contexte des jeux vidéo. L'instrument contient 19 items mesurant la perception des sentiments d'autonomie, de compétence et d'appartenance des répondants dans le contexte du jeu. Les individus ont indiqué le jeu spécifique de type MMORPG auquel ils se réfèrent tout au long du questionnaire. Une échelle de type Likert en sept points, allant de 1 « pas vrai du tout » à 7 « complètement vrai » est utilisée. L'outil original présente une bonne cohérence interne avec un $\alpha = 0,80$. L'instrument présente une cohérence interne satisfaisante avec un $\alpha = 0.80$ dans la présente étude. Les scores des participants ont également été combinés afin d'obtenir un seul score moyen global reflétant le niveau de satisfaction des besoins psychologiques dans le contexte du jeu vidéo.

La motivation. L'échelle de motivation globale (EMG28) de Guay, Mageau, et Vallerand (2003) a été utilisée afin de mesurer la motivation des participants à jouer aux jeux vidéo. Quoique le questionnaire sert habituellement à mesurer la motivation globale, nous avons utilisé les 16 items qui représentaient le mieux la motivation en contexte du jeu vidéo. Le terme « En général, je fais les choses... » a été remplacé par « Je joue aux

jeux vidéo... ». Ainsi, nous avons mesuré les sous-échelles pour calculer l'index d'autonomie relative (IAR), qui représente la qualité de la motivation a été calculé en sommant les sous-échelles motivation intrinsèque à l'accomplissement (p.ex. Je joue aux jeux vidéo parce que j'éprouve du plaisir à me sentir de plus en plus habile) et motivation intrinsèque à la stimulation (p.ex. Je joue aux jeux vidéo pour ressentir des émotions que j'aime.) puis en soustrayant du total les sous-échelles régulation externe (p.ex. Je joue aux jeux vidéo parce que je ne veux pas décevoir certaines personnes) et amotivation (p.ex. Je joue aux jeux vidéo bien que je ne vois pas ce que cela me donne) afin d'obtenir le score pondéré de motivation autodéterminée. Plus le score est élevé, plus le participant démontre une motivation autodéterminée. Cet instrument comporte donc 16 items, soit 4 énoncés pour chacune des quatre sous-échelles, graduées sur une échelle de 1 à 7 points allant de « pas vrai du tout » à « complètement vrai ». Les valeurs de cohérence interne des 4 sous-échelles sont faibles à satisfaisantes, le α allant de 0,62 à 0,82.

Dépendance et engagement aux jeux vidéo. Le questionnaire Dépendance-Engagement de Charlton et Danforth (2007, 2010) sert à mesurer à la fois les niveaux de dépendance et d'engagement aux jeux. Cet instrument comporte 29 items mesurés sur une échelle de type Likert de 7 points allant de « pas du tout en accord » à « complètement d'accord ». Il divisé en deux sous-échelles : engagement, qui contient 14 items et dépendance; qui en contient 15. Pour les deux sous-échelle de l'instrument, la cohérence interne était faible avec un α allant de 0,62 à 0,59. Pour la variable Engagement, une analyse visant à vérifier les corrélations de chaque item avec le score total a conduit à

retrancher 4 items. Nous avons donc conservé les items les plus fortement corrélés avec le score total et étant les plus représentatifs de l'engagement envers le jeu pour un total de 10 items utilisés. Pour mesurer la variable « dépendance », les mêmes analyses ont été effectuées et le nombre d'items retranché a été de trois, pour un total de 12 items utilisés. À ce jour, aucune traduction française n'a été validée. Toutefois, une traduction française a été effectuée lors de la validation de l'échelle originale et nous avons utilisé ces items dans notre questionnaire. La cohérence interne de l'échelle originale est bonne, α se situant entre 0,75 et 0,80. La cohérence interne de l'instrument utilisé dans le présent échantillon est comparable se situant entre 0,75 et 0,87 pour les variables Dépendance et Engagement, respectivement.

Satisfaction de vie. La *Satisfaction with Life Scale* de Diener, Emmons, Larsen et Griffin (1985) traduite en français par Blais, Vallerand, Pelletier et Brière (1989) a été utilisée afin de mesurer la satisfaction des participants à l'égard des conditions de leur vie. Elle comporte 5 items mesurés sur une échelle de type Likert de 7 points allant de « pas du tout en accord » à « complètement d'accord » (p.ex. De façon générale je suis satisfait de ma vie). L'outil original a démontré une bonne cohérence interne avec un $\alpha = 0,92$. Les propriétés psychométriques de l'échelle canadienne-française ont été évaluées; la cohérence interne est élevée (α entre 0,79 et 0,89). Pour notre étude, nous avons obtenu une excellente cohérence interne avec un $\alpha = 0,91$.

Profil sociodémographique. Les participants ont eu à répondre à cinq questions nous permettant d'établir leur profil sociodémographique (sexe, âge, état civil, occupation, programme d'étude, s'il y a lieu).

Résultats

Analyses préliminaires

Dans un premier temps, des analyses statistiques descriptives ont été effectuées à l'aide du logiciel SPSS (version 19.0) afin de décrire l'échantillon selon les variables sociodémographiques mesurées. En second lieu, des matrices de corrélations ont été exécutées afin d'établir les liens entre les différentes variables. Ensuite, les postulats de base pour la modélisation par équations structurelles (MÉS) ont été vérifiés avec SPSS (voir détails dans le paragraphe suivant) et les hypothèses ont été testées à l'aide du logiciel EQS (Bentler, 1995). Le modèle testé inclut six variables: 1) la satisfaction des besoins psychologiques dans la vie en général ; 2) la satisfaction des besoins psychologiques dans le contexte des jeux vidéo; 3) l'index d'autonomie relative (IAR); 4) l'engagement sain dans les jeux vidéo; 5) la dépendance aux jeux vidéo; et 6) la satisfaction de vie. L'ajustement global du modèle est décrit ci-dessous.

Afin d'identifier les données aberrantes, les scores Z des variables ont été calculés. Une donnée aberrante a été définie comme étant une valeur qui diffère grandement des autres données (score $z > 3$). Aucun participant ne présentait de données aberrantes univariées. Au niveau des données aberrantes multivariées, la distance de Mahalanobis a été calculée pour chaque participant et deux d'entre eux ont obtenu une valeur dépassant

le seuil critique du chi-carré à un seuil de signification de $p < .001$. Ils ont été retirés de la banque de données. Ce faisant, l'échantillon final comporte 113 participants.

Corrélations parmi les variables

Les moyennes, les écarts-types et les coefficients de corrélation entre les variables sont présentés dans le tableau 1.

Tableau 1

Corrélations, moyennes et écarts-types pour l'ensemble des variables

	2	3	4	5	6	<i>M</i>	<i>ÉT</i>
1. Satisfaction des besoins dans la vie en général	0,39**	0,40**	0,076	-0,42**	0,56**	5,37	0,89
2. Satisfaction des besoins dans le jeu		0,27**	0,11	0,10	0,21*	5,43	0,72
3. Indice d'autonomie relative (IAR)			0,39**	-0,22*	-0,04	5,52	2,43
4. Engagement				0,42**	-0,005	5,05	0,91
5. Dépendance					-0,18	2,54	1,15
6. Satisfaction de vie						4,84	1,44

* $p < .05$; ** $p < .01$

Analyses principales

Les résultats des analyses par équations structurelles mettent en évidence que le modèle théorique présente un ajustement satisfaisant aux données, S-B $\chi^2 (8) = 10,35, p = 0,24$. De plus, les autres indices d'ajustement s'avèrent également satisfaisants : *Incremental Fit Index* (IFI) = 0,98; *Comparative Fit Index* (CFI) = 0,98 ; *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) = 0,05 [0,00 – 0,13].

Ainsi, tel que présenté à la figure 3, les résultats démontrent que la satisfaction des besoins psychologiques dans le contexte du jeu prédit positivement l'autonomie relative des participants ($\beta = 0,23$; $p = 0,047$) qui prédit positivement à son tour l'engagement sain dans les jeux vidéo ($\beta = 0,39$; $p < 0,001$). La satisfaction des besoins psychologiques dans la vie en général prédit aussi, positivement, l'autonomie relative des participants ($\beta = 0,26$; $p = 0,025$) et leur niveau de satisfaction de vie ($\beta = 0,58$; $p < 0,001$) tandis qu'elle prédit négativement leur niveau de dépendance ($\beta = -0,36$; $p < 0,001$)

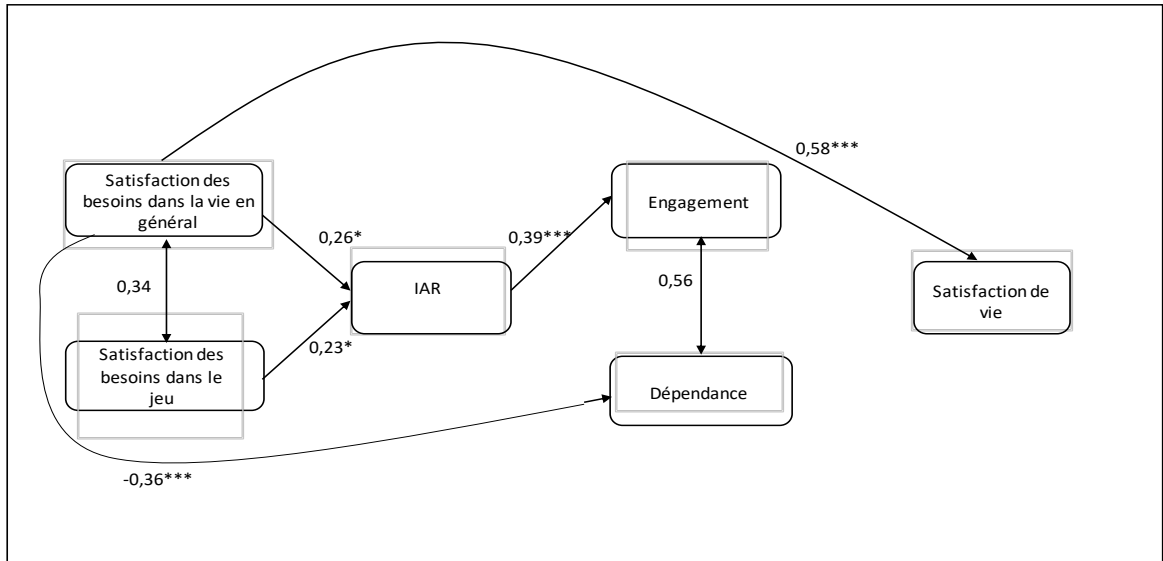


Figure 3. Modèle empirique du rôle des besoins psychologiques en contexte de jeux vidéo en ligne. † $p < .10$. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Discussion

L'objectif de la présente étude était de tester un modèle théorique de satisfaction des besoins et de motivation en contexte de jeux vidéo en ligne auprès d'un échantillon de joueurs MMORPGs. Plus spécifiquement, elle visait à explorer les associations entre la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux aux niveaux global et contextuel, la motivation pour le jeu ainsi que l'engagement au jeu, les symptômes de dépendance au jeu et la satisfaction de vie.

Il était attendu que les deux sources de satisfaction des besoins psychologiques dans le jeu (niveau contextuel) et dans la vie en général (niveau global) contribuent positivement à une motivation autodéterminée (opérationnalisée comme le niveau d'autonomie relative de l'individu). D'autre part, il était attendu que la motivation autodéterminée soit positivement associée à l'engagement sain dans le jeu vidéo et négativement associée aux symptômes de dépendance envers le jeu. Enfin, il était attendu que l'engagement sain dans le jeu vidéo soit associé positivement à la satisfaction de vie alors que la dépendance envers le jeu soit associée négativement à la satisfaction de vie.

Les résultats de la présente recherche appuient en grande partie ces hypothèses. Dans les paragraphes qui suivent, les résultats seront discutés en fonction des différentes variables à l'étude.

Satisfaction des besoins psychologiques – dans le contexte des jeux vidéo

Nos résultats montrent que la satisfaction des besoins psychologiques dans le jeu (niveau contextuel) ainsi que dans la vie en général (niveau global) sont positivement associés à une motivation autodéterminée.

Selon le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand, 1997), la relation entre les variables qui se situent au même niveau (p. ex. contextuel-contextuel) devrait être plus forte que celle entre variables de différents niveaux (p. ex. global-contextuel). Nos résultats montrent toutefois que la relation entre la satisfaction des besoins psychologiques dans la vie en général (niveau global) et l'autonomie relative (niveau contextuel) est légèrement plus forte que celle entre la satisfaction des besoins psychologiques dans le jeu (niveau contextuel) et l'autonomie relative. Ce résultat contre-intuitif pourrait être expliqué de la façon suivante. Puisque les questionnaires ont été remplis majoritairement par des individus qui participaient au tournoi Wonderlan (86,09%), les résultats des parties qu'ils ont jouées ont possiblement influencé leur perception quant à la satisfaction de leurs besoins psychologiques (au niveau situationnel). En effet, des études (Radel, Sarrazin, Pelletier, & Milyavskaya, 2011; Sheldon & Gunz, 2009) ont démontré que lorsqu'un besoin psychologique n'est pas satisfait (p.ex. le participant qui aurait préalablement perdu sa partie pourrait ne pas se sentir très compétent), les individus ont tendance à compenser ce manque afin d'obtenir un état d'équilibre. L'individu pourrait donc avoir tendance à exagérer la satisfaction

ressentie face à la compétence, dans sa vie de manière générale. Sheldon, Andrew, Youngmee, et Kasser (2001) ont démontré que le sentiment de compétence est davantage touché comparativement aux sentiments d'autonomie et d'affiliation lorsqu'un individu ressent de l'insatisfaction face à un événement lui étant spécifique, ici, par exemple, le résultat de la partie joué préalablement.

Afin de clarifier les effets observés ou obtenir des réponses potentiellement non biaisées par la performance aux jeux vidéo, des futures études pourraient utiliser d'autres méthodes, par exemple, effectuer la passation des questionnaires en deux temps ou à un autre moment que pendant un tournoi de jeux vidéo. Une autre possibilité serait de recueillir plus d'information sur l'état des participants au moment où ils répondent aux questions (p.ex. inclure une question sur le fait d'avoir déjà joué ou non une partie à ce moment de la journée/demander le résultat de cette partie si l'individu répond par l'affirmative, etc.). Cela pourrait limiter l'impact à court terme de l'issue du jeu sur l'affect du participant et sur sa perception de la satisfaction de ses besoins psychologiques.

Satisfaction des besoins psychologiques – dans la vie en général

Les résultats de la présente étude démontrent que la satisfaction des besoins psychologique dans la vie en générale prédit négativement la dépendance aux jeux vidéo, soutenant ainsi des résultats qui ont été répliqués à plusieurs reprises dans la littérature au cours des dernières années (Sheldon & Niemiec, 2006; Deci & Ryan, 2000; Milyavskaya & al., 2009; Perreault, Gaudreau, Lapointe, & Lacroix, 2007). Les résultats appuient l'idée

que lorsque les besoins psychologiques sont satisfaits, ceux-ci agissent ainsi comme un facteur de protection quant au développement de comportements pathologiques (Deci & Ryan, 2000), addictifs (Vansteenkiste & Richard, 2013) et obsessionnels (Lalande & al., 2017). La satisfaction des besoins psychologiques dans la vie en général permet aussi le développement optimal chez l'être humain (Deci & Ryan, 2000). Tel que prévu par le modèle hiérarchique (Vallerand, 1997), nos résultats montrent que la satisfaction des besoins psychologique dans la vie en général (niveau global) est positivement associée à la satisfaction de vie (niveau global). Ces résultats apportent un soutien empirique à l'hypothèse selon laquelle les besoins psychologiques fondamentaux sont des nutriments essentiels et que leur satisfaction est associée à une meilleure santé psychologique et à un plus grand bien-être chez l'humain (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Frederick, 1997; Ryan & al., 1995).

Motivation pour les jeux vidéo

Tel qu'attendu, nos résultats montrent que l'autonomie relative des participants prédit positivement leur niveau d'engagement sain dans les jeux vidéo. Plusieurs autres études dans divers domaines et contextes ont démontré des résultats semblables. Que ce soit dans le contexte de l'éducation (Williams, Cox, Hedberg, & Deci, 2000), du travail (Deci & al., 2001; Baard, Deci, & Ryan, 2004), ou du sport (Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001), les résultats soutiennent l'hypothèse selon laquelle la motivation autodéterminée a un effet positif sur l'engagement dans une activité. Plus les scores des participants sont élevés sur l'échelle d'autonomie relative, plus ceux-ci sont motivés pour

des raisons autodéterminées. Celui-ci se fait alors davantage par plaisir et par choix ce qui contribue à des conséquences plus adaptatives (Deci & Ryan, 2000).

Contrairement à nos hypothèses, toutefois, l'autonomie relative n'est pas associée à la dépendance aux jeux vidéo dans la présente étude. En effet, il a été démontré que les participants avaient généralement tendance à rapporter peu de comportements de dépendance ($M=2,54$). Un lien négatif a été trouvé entre ces variables, il n'était toutefois pas statistiquement significatif. Ce résultat pourrait être expliqué en partie par la taille de l'échantillon ne permettant pas d'obtenir une assez grande puissance statistique. Aussi, il a été démontré que le niveau d'étude est souvent associé au milieu socio-économique de l'individu. Or, plus le niveau socio-économique est faible, plus les individus sont à risque de développer des dépendances, incluant celle aux jeux vidéo en ligne (Apostolidis, Rouan, & Eisenhor, 2003). Comme la moitié des participants de cette étude sont représentés par des étudiants de niveau supérieur, cela pourrait expliquer la faible représentativité de joueurs dépendants au sein de notre échantillon. Il serait intéressant de répliquer cette étude auprès d'un plus grand échantillon de joueurs de jeux vidéo en ligne rapportant des symptômes liés à la dépendance au jeu vidéo en ligne ou qui consultent pour cette raison afin de réduire la variabilité et d'augmenter la puissance significative de la variable dépendance.

Forces et limites de l'étude

Cette recherche fait partie des premières à avoir testé le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque de Vallerand (1997) auprès d'un échantillon de joueurs de jeux vidéo. L'ajout de la motivation autodéterminée dans le modèle testé auprès des joueurs constitue notamment un apport nouveau et significatif à l'application de la théorie de l'autodétermination dans le contexte des jeux vidéo. Les résultats obtenus ont pu partiellement confirmer celles d'autres études, effectuées dans différents contextes, quant aux liens positifs significatifs entre la satisfaction des besoins psychologiques dans le jeu ainsi dans la vie en général, l'engagement sain dans le jeu vidéo et une motivation autodéterminée. Cela contribue à l'avancement des connaissances au niveau de la nature des relations dans le processus motivationnel et atteste de la nécessité de continuer à étudier les variables en jeu en contexte de dépendance aux jeux vidéo.

Une autre force de cette étude concerne la méthode de recrutement. Le fait d'aller recueillir les données dans le contexte spécifique du jeu a permis d'explorer la dynamique motivationnelle auprès d'une population de joueurs de jeux vidéo en ligne en sondant les participants directement en contexte de jeu. Tel que mentionné plus haut, cependant, cette méthode peut aussi constituer une limite dans le sens où les résultats des parties qu'ils ont jouées aussi pu influencer leur perception quant à la satisfaction de leurs besoins psychologiques.

Une autre limite de cette étude est le fait qu'elle repose sur un devis corrélationnel transversal. Bien que ce type de devis permette de dresser un portrait des associations

entre les variables, il ne permet pas de mesurer les liens entre les variables à plus d'un temps de mesure, limitant ainsi notre compréhension des mécanismes motivationnels qui opèrent de façon dynamique dans le temps. Aussi, il serait intéressant dans des études futures d'utiliser un devis longitudinal puisqu'il nous permettrait de suivre l'évolution du phénomène dans le temps auprès des mêmes individus.

Une troisième limite de cette étude est l'utilisation de données recueillies à l'aide de questionnaires auto-rapportés ce qui peut entraîner certains biais. Par exemple, il est possible que les participants aient voulu se montrer sous un jour plus favorables (Bigot & al., 2010). L'inclusion d'une mesure de la désirabilité sociale pourrait permettre de contrôler cette variable. De plus, les résultats de la présente recherche ont démontré que les participants avaient généralement tendance à répondre des niveaux élevés de satisfaction des besoins dans la vie en général ($M=5,37$) et à rapporter peu de comportements de dépendance ($M=2,54$). D'autres études ont trouvé des résultats similaires (Pontes & al., 2014), soulignant la nécessité de répliquer leurs résultats en utilisant des données comportementales issues d'échantillons cliniques.

Une quatrième limite de cette étude constitue le faible taux de participation. Bien qu'un grand nombre de participants (qui ont été sollicités au cours du tournoi) ont rempli le questionnaire en entier, ceux qui y ont eu accès par le biais d'Internet ont eu tendance à y répondre de manière incomplète et nous ne sommes pas en mesure de savoir pourquoi.

Sur ce point, la littérature tend à démontrer que les questionnaires complétés en ligne obtiennent des taux de complétion moins élevés que les autres méthodes (Lindhjem & Navrud, 2011; Shin, Johnson, & Rao, 2012). Aussi, les répondants peuvent présenter une plus grande tendance au *satisficing*. Ce phénomène correspond au fait qu'un individu peut se distancier d'un sujet dans certaines circonstances (p.ex. longueur du questionnaire), en réduisant l'effort qu'il y met pour répondre de manière adéquate (Lindhjem & Navrud, 2011; Ganassali, 2008; Stephenson & Crête, 2011). Cela peut s'observer par une grande quantité de questions non répondues, comme c'est le cas dans la présente recherche. Dans des recherches futures, il serait possible de diminuer l'impact de ce phénomène en mélangeant de manière aléatoire les choix de réponses (Frippiat & Marquis, 2010) ou en diminuant la longueur du questionnaire en utilisant des analyses factorielles exploratoires.

Enfin, étant donné que près de la moitié de l'échantillon était constitué d'étudiants universitaires, il serait intéressant, pour des recherches futures, de considérer des échantillons plus diversifiés si le souhait est de généraliser les résultats au-delà de cette population. Les hypothèses de recherche pourraient aussi être testées dans divers contextes, dans différents types d'activités et utilisant des données recueillies auprès d'une population dans l'ensemble du Québec pour offrir une meilleure généralisation.

Conclusion

Le processus motivationnel a un impact significatif sur le type d'engagement qu'un individu démontre envers ses activités, et sur les conséquences associées. Nous avons donc considéré intéressant d'inclure le niveau de motivation autodéterminée dans l'étude de l'usage problématique des jeux vidéo en ligne afin d'approfondir le rôle de la théorie de l'autodétermination dans la dépendance aux jeux vidéo en ligne.

Les résultats de la présente étude révèlent qu'un niveau plus élevé de satisfaction des besoins psychologiques dans la vie en général est associé à un plus faible niveau de dépendance et à une plus grande satisfaction de vie. Les résultats révèlent aussi que la satisfaction des besoins dans la vie en général et en contexte de jeu sont liés à une plus forte motivation autodéterminée, laquelle type de motivation est liée à des conséquences plus positives. Plus précisément, les résultats obtenus révèlent que l'autonomie relative est une variable médiatrice entre les besoins psychologiques fondamentaux et le niveau d'engagement dans le jeu vidéo.

Plus les besoins psychologiques d'un individu sont satisfaits dans la vie en général ainsi qu'en contexte de jeu, plus celui-ci sera motivé à jouer de manière autodéterminée. Ainsi, plus la motivation d'un individu est autodéterminée, plus il aura tendance à être engagé de manière saine dans le jeu vidéo. Les résultats ont aussi démontré que plus les

besoins psychologiques de l'individu sont satisfaits dans la vie en général, plus ceux-ci rapportent un niveau élevé de satisfaction de vie. De plus, les résultats démontrent une corrélation négative entre la satisfaction des besoins psychologiques dans la vie en général et les symptômes de dépendance, suggérant ainsi que la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux pourrait être un facteur de protection contre les comportements associés à l'usage problématique des jeux vidéo en ligne.

Sur le plan théorique, les résultats de la présente étude viennent ajouter un support empirique à la théorie de l'autodétermination dans le domaine de l'utilisation problématique des jeux vidéo en ligne. Sur le plan clinique, les résultats suggèrent de porter une attention particulière au type de motivation des joueurs de jeux vidéo en ligne afin d'enrichir la compréhension que nous avons sur le comportement des joueurs et d'en distinguer l'engagement intense de l'usage problématique. Étant donné les connaissances actuelles, il s'avère nécessaire de continuer d'explorer la dynamique motivationnelle en contexte de dépendance aux jeux vidéo en ligne afin de mieux en comprendre les mécanismes en jeu et de développer des techniques spécifiques concernant la prise en charge des individus présentant un usage problématique des jeux vidéo en ligne.

Références

- Allen, J. J., & Andreson, C. A. (2018). Satisfaction and frustration of basic psychological needs in real world and in video games predict internet gaming disorder scores and well-being. *Computers in Human Behavior*, *84*, 220-2009.
- American Psychiatric Association American Psychiatric Association. (2015). *Manuel diagnostique et statistiques des troubles mentaux* (5^e éd.). Washington, DC: Auteur.
- Apostolidis, T., Rouan, G., Eisenlhor, S. (2003). Construction du rapport aux drogues dans un contexte de précarité. *Psychotropes*. *9*(2), p. 65-81.
- Baard, P.P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004) Intrinsic Need Satisfaction: A motivational Basis of Performance and Well-Being in Two Word Settings. *Journal of Applied Social Psychology*, *34*(10), 2045-2068. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690.x>
- Bender, P. K., & Gentile, D. A. (2020). Internet gaming disorder: Relations between needs satisfaction in-game and in life in general. *Psychology of Popular Media*, *9*(2), 266–278. doi : 10.1037/ppm0000227
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Brière, N. M. (1989). L'échelle de satisfaction de vie: Validation canadienne-française du "Satisfaction with Life Scale." *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, *21*(2), 210-223.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, *55*(4), 721-736.
- Carbonell, X., Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Addiction and mobile internet addiction: A review of empirical Spanish. *Papeles del Psicologo*, *33*, 82-89.
- Ceyhan A. A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic Internet use. *Cyberpsychology Behavior*, *11*, 699–701.
- Chang M. K., & Law, S. P. M. (2008). Factor structure for Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers inhuman Behavior*, *24*, 2597–2619.

- Choo H., Gentile D. A., Sim T., Li, D., Khoo A., & Liau, A. K. (2010). Pathological video-gaming among Singaporean youth. *Annals Academy of Medicine Singapor*, 39, 822–829.
- Charlton, P. J., & Danforth, I. D. W. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23, 1531-1548.
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. W. (2010). Validating the distinction between computer addiction and engagement: Online game playing and personality. *Behaviour & Information Technology*, 29(6), 601-613.
- DeCharms, R. C. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York, NY: Academic Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New-York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The Support of Autonomy and the Control of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Plenum series in social/clinical psychology; Efficacy, agency, and self-esteem*, 31-49. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930–942.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dufour, M., Gagnon, S.R., Nadeau, L. (2017). L'évaluation de la cyberdépendance chez les adolescents: Virtuado. In: Laventure, Myriam, Brunelle, Natacha, Bertrand, Karine, editors. Dans Adolescents dépendants ou à risque de le devenir. Pratiques d'intervention prometteuses. Québec, QC, Canada: Presses de l'Université Laval, 253–270.

- Dufour, M., Nadeau, L., & Gagnon, S. R. (2014). Tableau clinique des personnes cyberdépendantes demandant des services dans les centres publics de réadaptation en dépendance au Québec : étude exploratoire. *Santé mentale au Québec, 39* (2), 149-168.
- Fam, J. Y. (2018). Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis across three decades. *Scandinavian Journal of Psychology, 59*(5), 524–531. <https://doi.org/10.1111/sjop.12459>
- Fuster, H., Oberst, U., Griffiths, M. D., Carbonell, X., Chamarro, A., & Talam, A. (2012). Psychological motivation in online role-playing games: A study of Spanish World of Warcraft players. *Anales de Psicología, 28*, 274-280.
- Ganassali, S. (2008). The Influence of the Design of Web Survey Questionnaires on the Quality of Responses. *Survey Research Methods, 2*(1).
- Gillet, N., Rosnet, E., & Vallerand, R. J. (2008). Développement d'une échelle de satisfaction des besoins fondamentaux en contexte sportif. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 40*(4), 230-237.
- Givron, H., Berrewaerts, J., Houbeau, G., & Deseilles, M. (2018). Utilisation problématique d'Internet et des jeux vidéo chez des étudiants en médecine. *Santé mentale au Québec, 43*(1), 101–121. doi: 10.7202/1048897ar
- Greenfield, D. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychology and Behavior, 2*, 403-412
- Griffiths, M. D., Davis, M. N. & Chappell, D. (2004). Online Computer Gaming: A Comparison of Adolescent and Adult Gamers, *Journal of Adolescence, 27*(1), 87-96.
- Griffiths, M. D., & Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy, 39*(4), 247-253.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2007). Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression. *Cyberpsychology & Behavior, 10*(2), 290-292.
- Johansson, A., & Gøtestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of an questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology, 45*, 223-229.

- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2010). Cognitive behavioural therapy for problematic video game players: Conceptual considerations and practice issues. *Journal of CyberTherapy and Rehabilitation*, 3, 261-273.
- Kipp, E. L., & Weiss, M. (2013). Social Influences, Psychological Need Satisfaction, and Well-Being Among Female Adolescent Gymnasts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2, 62.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., & Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of Internet addiction in young adolescents: A prospective study. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 545-551. doi:10.1089/cpb.2007.9992
- Lafrenière, M.-A., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lavigne, G. V. L. (2009). On the costs and benefits of gaming: The role of passion. *Cyberpsychology and Behaviour*, 12(2), 285-290.
- Lalande, D., Vallerand, R. J., Lafrenière, M.-A. K., Verner-Filion, J., Laurent, F.-A., Forest, J., & Paquet, Y. (2017). Obsessive passion: A compensatory response to unsatisfied needs. *Journal of Personality*, 85(2), 163-178.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567-582.
- Lindhjem, H., & Navrud, S. (2011). Using Internet in Stated Preference Surveys: A Review and Comparison of Survey Modes. *International Review of Environmental and Resource Economics*, 5, 309-351.
- Matuska, K. M. (2010). Workaholism, life balance, and well-being: A comparative analysis. *Journal of Occupational Science*, 17(2), 104-111.
- Milyavskaya M., Gingras, I., Mageau, G. A., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J., & Boiché, J. (2009). Balance Across Contexts: Importance of Balanced Need Satisfaction Across Various Life Domains. *Personality and Social Psychology Bulletin*: 1, 35, 1031.
- Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 60(7), 645–659. doi : 10.1111/dmcn.13754
- Pelletier, L. G., & Dion, S. C. (2007). An examination of general and specific motivational mechanisms for the relations between body dissatisfaction and eating behaviors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(3), 303-333.

- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière N. M. (2001). Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and Persistence: A Prospective Study. *Motivation and Emotion, 25*, 279–306.
- Pelletier, L. G., & Vallerand, R. J. (1993). Une perspective humaniste de la motivation: les théories de la compétence et de l'autodétermination. Dans R. J. Vallerand et E. E. Thill (dir.), *Introduction à la psychologie de la motivation* (p. 233-281). Laval, Canada : Éditions Études Vivantes.
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M-C., & Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *Journal of Sport Psychology, 38*, 437-450.
- Radel, R., Sarrazin, P., Pelletier, L. G., & Milyavskaya, M. (2011). Restoration Process of the Need for Autonomy: The Early Alarm Stage. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(5), 919-934.
- Rehbein, F., Kliem S., Baier, D., Mößle, T., Petry, N.M. (2015). Prevalence of Internet gaming disorder in German adolescents: diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction, 110*(5), 842-51.
- Richer, S. F., & Vallerand, R. J. (1998). Construction and validation of the need to belong scale. *European Review of Applied Psychology, 48*, 129-137.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. Dans E. L. Deci et R. M. Ryan (dir), *Handbook of self-determination research* (p 3-33). Presses universitaires Rochester.
- Ryan, R M., & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of personality, 65*, 529-65.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. Dans D. Cicchetti et D. J. Cohen (dir), *Developmental psychopathology* (vol. 1, p. 618-655). Éditions John Wiley & Sons.
- Scerri, M., Anderson, A., Stavropoulos, V., & Hu, E. (2019). Need fulfilment and internet gaming disorder: A preliminary integrative model. *Addictive Behaviors Reports, 9*, 100144. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100144>
- Sheldon, K. M., Andrew E. J., Youngmee, K., & Kasser, T. (2001). What Is Satisfying About Satisfying Events? Testing 10 Candidate Psychological Needs. *Journal of personality and social psychology. 80*, 325-39.

- Sheldon, K. M., & Filak, V. (2008). Manipulating autonomy, competence and relatedness support in a game-learning context: New evidence that all three needs matter. *British Journal of Social Psychology, 47*, 267–283.
- Sheldon, K. M., & Gunz, A. (2009). Psychological Needs as Basic Motives, Not Just Experiential Requirements. *Journal of Personality, 77*(5), 1467-1492.
- 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.
- Shin, E. T., Johnson, P., & Rao, K. (2012). Survey Mode Effects on Data Quality: Comparison of Web and Mail Modes in a US National Panel Survey. *Social Science Computer Review, 30*(2), 212-228.
- Sim, T., Gentile, D.A., Bricolo, F., Serpelloni, G., & Gulamoydeen F. (2012). A conceptual review of research on the pathological use of computers, video games, and the Internet. *International Journal of Mental Health and Addiction, 105*(5), 748-769. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9369-7>
- Smahel, D., Blinka, L., & Ledabyl, O. (2008). Playing MMORPGs: Connections between addiction and identifying with a character. *CyberPsychology & Behavior, 11*(6), 715-718.
- Stephenson, L. B., & Crête, J. (2011). Studying Political Behavior: A Comparison of Internet and Telephone Surveys. *International Journal of Public Opinion Research, 23*(1), 24-55.
- Utman, C. H. (1997). Performance Effects of Motivational State: A Meta-Analysis. *Personality and social psychology review, 1*, 170-82.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. Dans M. P. Zanna (dir.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 29, p. 271–360) Presses universitaires de San Diego.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van den Eijnden, R. J. J. M., & Van de Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction, 106*, 205–212.
- Vansteenkiste, M., & Richard M. R. (2013) On psychological growth and vulnerability: Basic need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(3), 263-280.

- Weinstein, N., Przybylski, A. K., Murayama, K. (2017). A prospective study of the motivational and health dynamics of Internet gaming disorder. *PeerJ*, 5, e3838. doi:10.7717/peerj.3838
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297-333.
- Williams, G. C., Cox, E. M., Hedberg, V. A., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1756–1771.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-24.
- Widyanto, L., & Griffiths, M.D. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31-51.

Appendice A
Certification éthique



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

CERTIFICAT 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.

Les membres jugent que ce projet rencontre les critères d'une recherche à risque minimal.

Responsable(s) du projet de recherche : *Madame Marlène Girard, Étudiante
Doctorat en psychologie, UQAC*

Direction de recherche : *Monsieur Daniel Lalonde, Professeur
(telle qu'indiquée dans la demande d'approbation éthique) Département des sciences de la santé*

Projet de recherche intitulé : *Le jeu vidéo sur Internet ; une exploration du rôle des besoins
psychologiques*

No référence du certificat : *602.622.01*

Financement : *N/A
(tel qu'indiqué dans la demande d'approbation éthique)*

**La présente est valide jusqu'au 15 novembre 2019.
Rapport de statut attendu pour le 15 octobre 2019 (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 : *15 novembre 2018*
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

Appendice B

Formulaire d'information et de consentement concernant la participation des étudiants
de L'Université du Québec à Chicoutimi

Formulaire d'information et de consentement concernant la participation des joueurs de jeux vidéo en ligne âgés de 18 ans et plus.

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche intitulé : ***Le jeu vidéo sur Internet; une exploration du rôle des besoins psychologiques.***

Cependant, avant de donner votre consentement pour participer à ce projet, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent. De plus, nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles au chercheur responsable du projet ou aux autres membres affectés à ce projet de recherche et à leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

1. Présentation des chercheurs

Marlène Girard, doctorante en psychologie
Université du Québec à Chicoutimi
Courrier électronique : marlene.girard1@uqac.ca
Tél : (418) 487-4558

Daniel Lalande (Ph.D), professeur au Département des sciences de la santé
Université du Québec à Chicoutimi
Courrier électronique : daniel.lalande@uqac.ca
Tél : (418) 545-5011 poste 4320

2. Contexte de l'étude et objectif(s)

Le but de ce projet de recherche est d'approfondir les connaissances au niveau des habitudes liées aux jeux vidéo en ligne et des processus psychologiques impliqués tels que les perceptions d'autonomie, de compétence et d'appartenance (besoins psychologiques) chez les joueurs, en particulier ceux jouant à des jeux de types MMORG. Ces concepts sont encore peu étudiés auprès de cette population. Nous voulons donc mieux comprendre les phénomènes de la motivation et de l'engagement dans les jeux vidéo en ligne et la façon dont ces processus fonctionnent et se maintiennent chez le joueur. Spécifiquement, cette recherche vise à : Démontrer que 1) les besoins psychologiques jouent un rôle au niveau de l'engagement dans le jeu, 2) le type de motivation pour le jeu joue un rôle au niveau de l'engagement dans le jeu.

3. Déroulement

Si vous acceptez de participer à ce projet de recherche, vous devrez remplir un seul questionnaire d'une trentaine de questions portant sur les habitudes de jeux. Le temps requis pour la passation du questionnaire est d'environ 20 minutes. Enfin, vous aurez à remplir des renseignements de type sociodémographique tel que l'âge, le sexe, etc. cette dernière étape devrait prendre environ 1 ou 2 minutes supplémentaires.

4. Risques et bénéfices

La participation à cette étude peut engendrer une prise de conscience chez certains participants concernant leur niveau d'engagement dans les jeux vidéo. De plus, des inquiétudes ou questionnements pourront être soulevés par les participants lors de la réponse aux questions de ce projet de recherche en lien avec la dépendance aux jeux vidéo.

Si vous éprouvez le besoin d'en discuter suite à la passation de ce questionnaire, vous pouvez contacter :

La Clinique Universitaire de psychologie

La Clinique Universitaire de psychologie
Grand Séminaire de Chicoutimi
574 rue Jacques Cartier est,
Chicoutimi (Québec),
G7H 1Z5

Local : D1-1050

Tél : (418) 545-5011 poste 4704

Courrier électronique : cup@uqac.ca

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30. Les consultations peuvent se dérouler le jour ou le soir sur rendez-vous seulement.

Vous pouvez aussi contacter le service d'écoute téléphonique Tel-aide au : (418) 695-2433

Sans frais : 1-888-600-2433

1. Confidentialité

Le questionnaire est soumis par Lime Survey dont le serveur est hébergé à l'UQAC et assujéti à la Loi sur l'accès à l'information du Canada. Aucun renseignement personnel n'est demandé. L'accès à votre identité est impossible pour qui que ce soit, même pour les membres de l'équipe de recherche. Les seules données identificatoires proviennent du tirage et la procédure de participation est entièrement indépendante du questionnaire. Ainsi, les informations nominatives en lien avec le tirage ne permettent pas de lier vos réponses au questionnaire à vos données personnelles.

2. Conservation des données

Les données du questionnaire (incluant les renseignements sociodémographiques) seront conservées pendant une période de 7 ans, puis détruites par la suite. Les données identificatoires recueillies aux fins du tirage seront conservées dans un classeur barré dans le bureau du directeur de recherche jusqu'au moment du tirage et détruites par la suite.

3. Compensation

À la fin du questionnaire, une dernière question vous sera posée afin de savoir si vous désirez participer à un tirage. Deux tirages aléatoires seront faits où les participants auront la chance de gagner un certificat-cadeau chez Amazon.ca d'une valeur de 25\$. Les deux certificats seront tirés au hasard parmi tous les participants à la suite de la collecte de données. Il est à noter que le tirage s'effectuera dans le mois qui suivra la fin de la collecte de données et que seules les personnes gagnantes seront contactées.

4. Participation volontaire et droit de retrait de l'étude

Votre participation à ce projet de recherche est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer en ne répondant pas au questionnaire. Cependant, il n'y a pas de possibilité de se retirer de l'étude une fois que vos réponses ont été soumises car il est impossible de retracer votre questionnaire puisqu'aucune donnée nominative n'est demandée sur le questionnaire.

5. Personnes-ressources

Si vous avez des questions concernant le projet de recherche, vous pouvez communiquer avec le responsable du projet de recherche aux coordonnées suivantes : Marlène Girard, doctorante en psychologie; Courrier électronique : marlene.girard1@uqac.ca

Pour toute question d'ordre éthique concernant votre participation à ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec la coordonnatrice du Comité d'éthique de la recherche aux coordonnées suivantes : 418 545-5011 poste 4704 ou cer@uqac.ca

6. Consentement :

J'ai pris connaissance des informations ci-dessus et j'en comprends le contenu. De ce fait, ma participation à ce questionnaire est volontaire et je consens à ce que mes réponses soient utilisées pour les fins de ce projet de recherche.

J'accepte de participer :

Oui.

Non.

Appendice C
Questionnaire sociodémographique

Renseignements généraux

12 *Quel âge avez-vous? **

Veillez écrire votre réponse ici :

13 *Sexe: **

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Homme
- Femme
- Je préfère ne pas répondre

14 *État civil: **

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Célibataire
- En couple

15 *Quel est votre occupation? **

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Étudiant à temps partiel
- Étudiant à temps plein
- Occupe un emploi à temps partiel
- Occupe un emploi à temps plein

16 *Quel est votre programme d'études? **

Veillez écrire votre réponse ici :

17 Pensez-vous à un jeu en particulier en répondant au questionnaire? *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

Oui

Non

18 Lequel? *

Veillez écrire votre réponse ici :

Appendice D
Échelle de satisfaction des besoins dans la vie en général
Deci & Ryan (2000)

Échelle de satisfaction des besoins psychologiques dans la vie en général.

Lisez attentivement chacun des énoncés suivants. Ensuite, en utilisant l'échelle ci-dessous, indiquez dans quelle mesure ces énoncés sont exacts pour vous **dans votre vie en général**.

Pas du tout en accord	Très peu en accord	Un peu en accord	Moyennement en accord	Assez en accord	Fortement en accord	Très fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7

Dans ma vie, de façon générale...

1) Je me sens libre de prendre les décisions sur la façon dont je veux vivre ma vie. 1 2 3 4 5 6 7

2) J'apprécie vraiment les gens avec qui j'interagis. 1 2 3 4 5 6 7

3) Souvent, je ne me sens pas très compétent. 1 2 3 4 5 6 7

4) Au quotidien, je sens que je fais les choses sous la contrainte. 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 fréquente des gens avec qui je peux entrer en contact. 1 2 3 4 5 6 7

7) Je garde la plupart des choses pour moi 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 opinions 1 2 3 4 5 6 7

9) Je considère les gens avec qui j'ai des contacts fréquents comme mes amis. 1 2 3 4 5 6 7

10) Récemment, j'ai été en mesure d'apprendre de nouvelles habiletés intéressantes. 1 2 3 4 5 6 7

11) Dans la vie quotidienne, je dois fréquemment faire ce qu'on me dit. 1 2 3 4 5 6 7

12) Je compte pour les gens qui font partie de ma vie. 1 2 3 4 5 6 7

13) La plupart du temps, je ressens un sentiment d'accomplissement pour ce que je fais. 1 2 3 4 5 6 7

14) Les gens que je fréquente quotidiennement ont tendance à considérer mes sentiments. ^[L]_[SEP] 1 2 3 4 5 6 7

15) Dans la vie en général, je n'ai pas beaucoup d'occasions de démontrer ce dont je suis capable. 1 2 3 4 5 6 7

16) J'ai des relations proches avec peu de gens. 1 2 3 4 5 6 7

17) La plupart du temps, je sens que je peux être moi-même dans les situations de la vie quotidienne. 1 2 3 4 5 6 7

18) Les gens que je fréquente régulièrement ne semblent pas m'apprécier particulièrement. 1 2 3 4 5 6 7

19) Souvent, je sens que je n'ai pas les aptitudes nécessaires. 1 2 3 4 5 6 7

20) Dans ma vie quotidienne, il n'y a pas beaucoup d'occasions qui me permettent de décider comment faire les choses par moi-même. 1 2 3 4 5 6 7

21) Généralement, les gens sont assez gentils avec moi. 1 2 3 4 5 6 7

Appendice D

Échelle de satisfaction des besoins psychologiques en contexte de jeux vidéo
Gillet, Rosnet et Vallerand (2008)

Échelle de satisfaction des besoins psychologiques en contexte de jeux vidéo

Lisez attentivement chacun des énoncés suivants. Ensuite, en utilisant l'échelle ci-dessous, indiquez dans quelle mesure ces énoncés sont exacts pour vous.

Pas du tout en accord	Très peu en accord	Un peu en accord	Moyennement en accord	Assez en accord	Fortement en accord	Très fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7

Lorsque je joue aux jeux vidéo en ligne...

1) ..., je me sens libre de mes choix. 1 2 3 4 5 6 7

2) ..., j'ai beaucoup de sympathie pour les personnes avec lesquelles je joue. 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) ..., je me sens généralement libre d'exprimer mes idées et mes opinions. 1 2 3 4 5 6 7

5) ..., je m'entends bien avec les personnes avec lesquelles je joue. 1 2 3 4 5 6 7

6) ..., j'ai le sentiment de bien réussir. 1 2 3 4 5 6 7

7) ..., j'ai la possibilité de prendre des décisions. 1 2 3 4 5 6 7

8) ..., les personnes avec qui je joue m'estiment et m'apprécient. 1 2 3 4 5 6 7

9) ..., j'estime être en mesure de répondre aux exigences de mon niveau de jeu. 1 2 3 4 5 6 7

10) ..., je participe à l'élaboration de mon avatar. 1 2 3 4 5 6 7

11) ..., je considère les personnes avec lesquelles je joue régulièrement comme mes amis. 1 2 3 4 5 6 7

12) ..., je n'ai pas beaucoup de possibilités de 1 2 3 4 5 6 7
montrer ce dont je suis capable.

13) ..., je peux donner mon avis concernant 1 2 3 4 5 6 7
l'élaboration de mon avatar.

14) ..., je me sens à l'aise avec les autres joueurs. 1 2 3 4 5 6 7

15) ..., souvent, je ne me sens pas très 1 2 3 4 5 6 7
performant(e).

Appendice F
Questionnaire Dépendance/Engagement
Charlton et Danforth (2007, 2010)

Questionnaire Dépendance-Engagement.

Lisez attentivement chacun des énoncés suivants. Ensuite, en utilisant l'échelle ci-dessous, indiquez dans quelle mesure ces énoncés sont exacts pour vous.

Pas du tout en accord	Très peu en accord	Un peu en accord	Moyennement en accord	Assez en accord	Fortement en accord	Très fortement en accord	
1	2	3	4	5	6	7	
1) J'ai tendance à vouloir passer de plus en plus de temps à jouer aux jeux vidéo.	1	2	3	4	5	6	7
2) Je ressens souvent un buzz d'excitation quand je joue aux jeux vidéo.	1	2	3	4	5	6	7
3) ..., Je ne comprends pas pourquoi les gens aiment les jeux vidéo.	1	2	3	4	5	6	7
4) Moins j'ai de contact avec les jeux vidéo, mieux je me sens.	1	2	3	4	5	6	7
5) J'arrive parfois en retard en classe parce ce que je joue aux jeux vidéo.	1	2	3	4	5	6	7
6) Cela n'aurait pas d'importance pour moi si je ne jouais plus jamais aux jeux vidéo.	1	2	3	4	5	6	7
7) Je me sens heureux(se) à l'idée de jouer aux jeux vidéo.	1	2	3	4	5	6	7
8) Je néglige parfois des choses importantes dû à mon intérêt pour les jeux vidéo.	1	2	3	4	5	6	7
9) Je pense que je suis dépendant(e) aux jeux vidéo.	1	2	3	4	5	6	7
10) Les jeux vidéo ne sont pas importants dans ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
11) Je n'aimerais pas me passer de jeux vidéo pendant plus de quelques jours.	1	2	3	4	5	6	7

12) Je pense souvent que je dépense plus d'argent que je peux me le permettre pour acheter des jeux vidéo. 1 2 3 4 5 6 7

13) Je ne saute jamais de repas parce que je joue aux jeux vidéo. 1 2 3 4 5 6 7

14) J'ai fait des tentatives infructueuses pour réduire le temps que je passe à jouer aux jeux vidéo. 1 2 3 4 5 6 7

15) Quand je ne joue pas aux jeux vidéo, je me sens souvent agité(e). 1 2 3 4 5 6 7

16) Je n'ai jamais utilisé les jeux vidéo afin d'éviter de faire des activités avec mes amis. 1 2 3 4 5 6 7

17) Je tente d'étirer le plus possible ma session de jeu lorsque je joue aux jeux vidéo. 1 2 3 4 5 6 7

18) Je passe un peu de mes temps libres à jouer aux jeux vidéo. 1 2 3 4 5 6 7

19) Il est important pour moi d'être bon(ne) aux jeux vidéo. 1 2 3 4 5 6 7

20) Je pense rarement à jouer aux jeux vidéo quand je n'utilise pas d'ordinateur. 1 2 3 4 5 6 7

21) Il arrive souvent que je manque de sommeil parce que je joue aux jeux vidéo. 1 2 3 4 5 6 7

22) Ma vie sociale a parfois souffert parce que je jouais aux jeux vidéo sur Internet. 1 2 3 4 5 6 7

23) Des disputes ont parfois éclaté à la maison en raison du temps que je passe à jouer aux jeux vidéo. 1 2 3 4 5 6 7

24) Quand je vois des jeux vidéo, je me sens attiré(e) par ceux-ci. 1 2 3 4 5 6 7

25) Je porte une attention particulière quand les gens 1 2 3 4 5 6 7
parlent de jeux vidéo.

26) Le jargon (vocabulaire) des jeux vidéo semble 1 2 3 4 5 6 7
stupide pour moi.

27) Je me sens puissant(e) lorsque je joue aux jeux 1 2 3 4 5 6 7
vidéo.

28) Jouer à des jeux vidéo a parfois interféré dans 1 2 3 4 5 6 7
mes études.

29) J'aime le défi que représente l'apprentissage des 1 2 3 4 5 6 7
jeux vidéo.

Appendice G
Questionnaire de Motivation globale (EMG28)
Guay, Mageau, & Vallerand (2003)

Questionnaire de Motivation Globale (EMG28)

Lisez attentivement chacun des énoncés suivants. Ensuite, en utilisant l'échelle ci-dessous, indiquez dans quelle mesure ces énoncés sont exacts pour vous.

Pas du tout en accord	Très peu en accord	Un peu en accord	Moyennement en accord	Assez en accord	Fortement en accord	Très fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7

Je joue aux jeux vidéo en ligne...

1) ..., pour ressentir des émotions que j'aime. 1 2 3 4 5 6 7

2) ..., parce que je ne veux pas décevoir certaines personnes. 1 2 3 4 5 6 7

3) ..., pour m'aider à devenir ce que je veux être plus tard. 1 2 3 4 5 6 7

4) ..., parce que j'aime faire des découvertes intéressantes. 1 2 3 4 5 6 7

5) ..., parce que je m'en voudrais de ne pas le faire 1 2 3 4 5 6 7

6) ..., parce que j'éprouve du plaisir à me sentir de plus en plus habile. 1 2 3 4 5 6 7

7) ..., bien que je ne vois pas ce que cela me donne. 1 2 3 4 5 6 7

8) ..., parce que je vis une sensation de bien-être pendant que je les fais. 1 2 3 4 5 6 7

9) ..., parce que je veux être mieux considéré(e) par certaines personnes. 1 2 3 4 5 6 7

10) ..., parce que je les choisis comme moyens pour réaliser mes projets. 1 2 3 4 5 6 7

11) ..., pour le plaisir d'acquérir des connaissances.	1	2	3	4	5	6	7
12) ..., parce que je me sentirais coupable de ne pas le faire.	1	2	3	4	5	6	7
13) ..., parce que je ressens du plaisir à maîtriser ce que je fais.	1	2	3	4	5	6	7
14) ..., bien que cela ne fasse pas de différence que je le fasse ou non.	1	2	3	4	5	6	7
15) ..., parce que j'éprouve des sensations plaisantes en le faisant	1	2	3	4	5	6	7
16) ... pour montrer aux autres ce que je vauX.	1	2	3	4	5	6	7
17) ..., parce que je les choisis pour obtenir ce que je désire.	1	2	3	4	5	6	7
18) ..., parce que j'y trouve de nouveaux éléments intéressants à apprendre.	1	2	3	4	5	6	7
19) ..., parce que je m'oblige à les faire.	1	2	3	4	5	6	7
20) ..., parce que j'éprouve de la satisfaction à essayer d'exceller dans ce que je fais.	1	2	3	4	5	6	7
21) ..., même si je n'ai pas de bonnes raisons de les faire.	1	2	3	4	5	6	7
22) ..., pour les sentiments agréables que je ressens.	1	2	3	4	5	6	7
23) ..., parce que je souhaite obtenir du prestige.	1	2	3	4	5	6	7
24) ..., parce que je choisis de m'investir dans ce qui est important pour moi.	1	2	3	4	5	6	7
25) ..., parce que j'ai du plaisir en apprenant sur différents	1	2	3	4	5	6	7

faits intéressants.

26) ..., parce que je me sentirais mal de ne pas le faire. 1 2 3 4 5 6 7

27) ..., parce que je ressens du plaisir à me surpasser. 1 2 3 4 5 6 7

28) ..., même si je ne crois pas que cela en vaille la peine. 1 2 3 4 5 6 7

Appendice H
Échelle de satisfaction de vie
Blais, Vallerand, Pelletier et Brière (1989)

Échelle de satisfaction de vie

Lisez attentivement chacun des énoncés suivants. Ensuite, en utilisant l'échelle ci-dessous, indiquez dans quelle mesure ces énoncés sont exacts **dans votre vie en général**.

Pas du tout en accord	Très peu en accord	Un peu en accord	Moyennement en accord	Assez en accord	Fortement en accord	Très fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7

Dans ma vie, de façon générale...

1) ..., 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
