

LA RÉORIENTATION DES BUTS APRÈS UN DIVORCE AU MITAN DE LA VIE¹

PERSONAL GOALS AFTER A MIDLIFE DIVORCE

France Navratil

Université du Québec à Trois-Rivières

Sylvie Lapierre²

Université du Québec à Trois-Rivières

Au Québec, le divorce au mitan de la vie est fréquent : en 2004, 484 mariages sur 1000 se sont terminés par un divorce avant l'âge de 30 ans et les données de 2005 indiquent que l'âge moyen des hommes divorcés était de 45,4 ans et celui des femmes de 42,8 ans (Statistique Canada, 2008). Les personnes traversant un divorce éprouvent une variété d'émotions, des symptômes physiques (difficultés de concentration et fatigue; Textor, 1989) et psychologiques, comme la dépression (Hill & Hilton, 1999; Sakraida, 2005) et l'anxiété (Bogolub, 1991; Meehan, 1998). Le divorce constitue encore aujourd'hui une expérience de stress intense qui nécessite un ajustement important de la part de ceux et celles qui doivent y faire face.

La rupture conjugale au mitan de la vie a des conséquences sur diverses dimensions de l'existence (Meehan, 1998; Sakraida, 2005; Schneller & Arditti, 2004; Schoon, Hansson, & Salmela-Aro, 2005; Smock, Manning, & Gupta, 1999; Tein, Sandler, & Zautra, 2000; Textor, 1989). Sur le plan psychique, la dissolution d'une union constitue une expérience de deuil, puisqu'il s'agit de la perte d'une relation extrêmement significative. L'adaptation passe par l'acceptation de cette perte et par l'établissement d'une distance psychique avec l'ex-partenaire. Cette perte fondamentale et douloureuse provoque également des changements dans la perception que l'individu a de son identité et du monde qui l'entoure, ainsi qu'une transformation de ses croyances sur la vie (Niemeyer, 2006). Il a perdu sa confiance en la vie et ressent le besoin de trouver un sens à cette expérience. Sur le plan social, plusieurs personnes divorcées expérimentent la perte des relations d'amitiés établies au cours du mariage et ressentent de la solitude, tout en appréhendant la difficulté d'établir une nouvelle relation amoureuse dans un monde valorisant la jeunesse et l'apparence physique. Quant aux personnes qui ont des enfants, plusieurs mentionnent comme problèmes l'augmentation des responsabilités parentales, leur inquiétude par rapport à l'ajustement des enfants au

1. Les auteures tiennent à remercier les personnes qui ont participé à cette recherche doctorale, ainsi que Madame Lyson Marcoux, psychologue et chargée de cours à l'Université du Québec à Trois-Rivières, qui a supervisé l'animation du nouveau programme.
2. Adresse de correspondance : Sylvie Lapierre, Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, C.P. 500, Trois-Rivières (QC), G9A 5H7. Téléphone : (819) 376-5011, poste 3531. Courriel : Sylvie.Lapierre@uqtr.ca

divorce, ainsi que les négociations avec l'ex-partenaire au sujet des modalités de contacts avec les enfants. Finalement, la rupture a aussi des conséquences sur le plan économique : perte de revenus ou de biens accumulés durant l'union et, pour plusieurs femmes, la nécessité d'un retour aux études ou d'une recherche d'emploi.

On peut constater que le divorce entraîne plusieurs changements qui impliqueront une restructuration des priorités dans les différents domaines de la vie. La rupture conjugale a donc un impact important sur les buts personnels de l'individu qui devra les réorienter en fonction de sa nouvelle situation. C'est cet aspect qui sera examiné dans la présente étude.

Buts personnels et bien-être subjectif

La relation entre les buts personnels et le bien-être subjectif est largement documentée dans la littérature. Ainsi, les individus qui sont capables de s'engager dans des projets significatifs sont plus satisfaits de leur vie et sont en meilleure santé psychologique (Brunstein, 1993; Dubé, Bouffard, Lapierre, & Alain, 2005; Emmons, 1986; Nuttin, 1991) que ceux qui ne le font pas, particulièrement lorsqu'ils poursuivent des buts congruents avec leurs besoins fondamentaux (Sheldon, ce numéro; Sheldon & Kasser, 1995).

Les écrits scientifiques font voir également des liens entre les buts personnels et le bien-être lorsque ceux-ci correspondent aux tâches développementales spécifiques à l'âge de l'individu (Salmela-Aro & Nurmi, 1997; Salmela-Aro, ce numéro). Toutefois, des événements comme le divorce entraînent la personne qui est au mitan de sa vie dans une période dont les objectifs [p. ex., recherche d'emploi, d'un(e) partenaire, développement d'un nouveau réseau social] ne concordent pas avec les tâches de la phase développementale de cette période de vie [p. ex., conciliation de multiples rôles et responsabilités familiales et professionnelles dans un contexte de changements physiques et psychologiques dus au vieillissement (Lachman, 2004), transmission de l'expérience et des valeurs à la génération suivante (McAdams, 2001)]. Cette dissonance a des conséquences négatives sur le niveau de bien-être (Nurmi & Salmela-Aro, 2006). Pour assurer un bien-être psychologique chez les individus qui vivent une transition à la suite d'une perte importante comme le divorce, les auteurs suggèrent une réévaluation des priorités, ce qui implique le désengagement des buts actuellement irréalisables et l'implication dans de nouveaux projets facilitant l'adaptation à la nouvelle situation. Les personnes qui ont de la difficulté à faire de tels ajustements ou qui refusent de les faire risquent fort d'être malheureuses (Bauer & Wrosch, ce numéro; Brandtstädter & Renner, 1990; Nurmi & Salmela-Aro, 2006; Wrosch & Heckhausen, 1999).

Buts et divorce

Duffy, Mowbray et Hudes (1990) ont recensé les buts personnels de 250 femmes de 30 à 39 ans, récemment divorcées et ayant la garde entière ou partagée de leurs enfants. Pour 68 % d'entre elles, le but personnel le plus important touche l'indépendance financière, l'emploi ou l'éducation. Chez des femmes plus âgées (35 à 59 ans), le désir de trouver un emploi qui leur permettra d'améliorer leur vie est une grande priorité (Duffy, Thomas, & Trayner, 2002). D'ailleurs, les femmes divorcées qui ont la garde de leurs enfants sont plus satisfaites lorsqu'elles occupent un emploi à temps plein plutôt qu'à temps partiel (Schoon *et al.*, 2005). Ainsi, les femmes qui souhaitent améliorer leur situation post-divorce cherchent d'abord à prendre le contrôle personnel de leur existence (Duffy *et al.*, 2002).

Dans une des rares études qui met en lien les buts personnels des divorcées et leur bien-être subjectif, King et Raspin (2004) ont questionné 73 femmes âgées de 39 à 86 ans, divorcées en moyenne depuis 8 ans après avoir été mariées en moyenne pendant 22 ans. Les chercheuses ont demandé aux participantes de décrire ce qu'elles imaginaient à l'époque (avant leur divorce) comme étant leur meilleure vie possible et la vie dont elles rêvent actuellement pour elle-même dans l'avenir. Ces « meilleurs sois possibles » constitueraient une représentation de leurs buts passés et présents. Les résultats indiquent que les femmes divorcées qui songent davantage aux « sois possibles perdus » ont un niveau de bien-être subjectif plus bas que celles qui se concentrent sur les « sois possibles futurs ». Bien que cette étude soit innovatrice, il faut noter le grand écart d'âge des participantes et la longue période écoulée depuis la dissolution de l'union, deux facteurs qui ont pu influencer les buts personnels et le niveau de bien-être des femmes divorcées participantes. De plus, à notre connaissance, aucune recherche ne s'est intéressée aux buts des hommes divorcés et à leur influence sur leur bien-être psychologique.

Les programmes d'intervention pour personnes divorcées

Pour gérer les nombreux enjeux post-divorce, les individus peuvent faire appel à des ressources formelles comme les groupes de soutien, la consultation psychologique ou des ateliers d'adaptation au divorce (Quinney & Fouts, 2003). De nombreuses recherches ont démontré que la participation à ce genre de programmes facilite l'ajustement après la rupture conjugale (Molina, 2004; Øygaard, Thuen, & Solvang, 2000; Quinney & Fouts, 2003). Les programmes, offerts aux hommes ou aux femmes de tous âges, visent à encourager le soutien émotionnel et social chez les membres du groupe. Les thèmes abordés au cours des sept à dix rencontres concernent, entre autres, les relations avec les enfants et les effets du divorce sur eux, les relations avec l'ex-partenaire, les sentiments

éprouvés face à la situation, les fréquentations, ainsi que les aspects légaux et économiques (Molina, 2004; Øygard *et al.*, 2000). Le dernier atelier est parfois utilisé pour discuter des plans futurs des participants et les aider à se fixer des buts pour leur nouvelle vie (Molina, 2004). Fisher (1994) a aussi élaboré un séminaire spécifiquement réservé aux personnes divorcées au mitan de la vie où il proposait dix rencontres dont certaines avaient des thèmes plus spécifiques comme le deuil, la colère ou la sexualité. Toutefois, aucun de ses ateliers ne portait sur les buts personnels ou les projets futurs des participants.

Le programme « *Gestion des buts personnels* »

Il existe un programme d'intervention sur la réalisation des buts personnels dont l'objectif est d'améliorer la qualité de vie et le bien-être psychologique des personnes vivant une période de transition à la suite d'une perte significative (Dubé, Bouffard, & Lapierre, 2005). Basé sur de solides données théoriques et empiriques, il a été conçu à l'origine pour des hommes et des femmes qui avaient de la difficulté à s'adapter à la perte de leur emploi à la suite d'une retraite précoce. Cette intervention de groupe (8 à 10 personnes) utilise une approche cognitive-béaviorale où les participants identifient des buts et des projets porteurs de sens, pour ensuite planifier et poursuivre leur réalisation. L'intervention vise aussi l'apprentissage de différentes méthodes permettant de surmonter les obstacles (auto-récompense, division du but en petites étapes, etc.) afin que les participants puissent appliquer leurs connaissances à l'atteinte d'autres buts personnels et ainsi s'assurer un bien-être psychologique durable (Dubé, Bouffard, Lapierre, & Alain, 2005).

La démarche présentée dans le guide d'animation du programme (Dubé, Bouffard, & Lapierre, 2005) comporte cinq étapes principales (étapes préliminaires, élaboration, planification et poursuite du but, ainsi que l'évaluation du processus) réparties sur 10 à 12 rencontres qui doivent être réalisées avec souplesse en fonction des besoins et du rythme des participants. Ces étapes seront décrites plus loin.

Objectifs de l'étude

Le programme *Gestion des buts personnels* ayant obtenu des résultats positifs significatifs auprès de diverses populations (Bouffard, Bastin, Lapierre, & Dubé, 2001; Cardinal, 2005; Dubé, Bouffard, Lapierre, & Alain, 2005; Dubé, Lapierre, Bouffard, & Alain, 2002; Dubé, Lapierre, Bouffard, & Labelle, 2000; Lapierre, Dubé, Bouffard, & Alain, 2007; Lavigne, 2008; Rodrigue, 2008; Rivest & Dubé, ce numéro), il a semblé intéressant de réaliser une étude pilote afin de vérifier s'il pouvait être bénéfique aux personnes ayant vécu un divorce au mitan de leur vie. Les objectifs de la présente étude étaient donc : 1) d'adapter ce programme

aux besoins des individus, à la lumière d'une recension des écrits sur l'impact du divorce au mitan de la vie, pour ensuite 2) observer son influence sur la capacité des participants à réaliser leurs projets personnels, ainsi que sur leurs niveaux d'adaptation et de bien-être psychologique.

MÉTHODE

Participants

Les individus visés par le programme sont des femmes et des hommes âgés de 35 à 55 ans qui ont un ou plusieurs enfants. Ils sont divorcés (séparés si conjoints de fait) depuis au moins six mois et au plus quatre ans et ont idéalement déjà consulté à ce sujet. Ils ressentent le besoin de poursuivre leur cheminement dans l'adaptation à la rupture conjugale. Afin d'optimiser les effets de la démarche, il a semblé nécessaire que les participants ne soient pas dans une période de crise et qu'ils aient effectué une partie du processus de deuil (Fisher, 2005).

L'objectif était de recruter seize personnes, huit hommes et huit femmes. Après plusieurs démarches auprès de différents organismes et de psychologues en pratique privée, seulement deux personnes se sont inscrites au programme. Des annonces dans les journaux locaux ont permis de contacter 26 autres participants éventuels. Seize personnes ont dû être refusées en raison du non-respect des critères d'âge ou de temps écoulé depuis la rupture conjugale. Ce dernier critère initialement fixé à quatre ans a dû être étendu jusqu'à six ans pour aider au recrutement plus difficile que prévu. Finalement, un homme a été refusé parce que le programme ne répondait pas à ses besoins personnels de contacts affectifs.

L'échantillon de départ était donc composé de douze personnes réparties en deux groupes selon le sexe, soit un groupe de neuf femmes et un autre de trois hommes. Lors d'une rencontre d'information, toutes ces personnes ont assisté à une présentation de la recherche et ont signé le formulaire de consentement. Une femme s'est retirée volontairement après avoir assisté à la première rencontre du programme en mentionnant qu'elle ne se sentait pas rendue à l'étape d'élaborer des projets, sa séparation étant trop récente (neuf mois). Un homme s'est retiré également après avoir participé à huit rencontres en invoquant que la démarche ne répondait plus à ses besoins. Enfin, une femme, ayant complété les questionnaires aux deux temps de mesure, mais qui n'a participé qu'à sept rencontres (sur 12), a été retirée de l'analyse des données.

L'échantillon final comporte donc neuf participants, soit sept femmes et deux hommes, dont l'âge varie de 41 à 54 ans ($M = 49,78$ ans, $ÉT = 4,15$ ans). La majorité des individus (66,7 %) détiennent un diplôme universitaire et travaillent tous à temps plein, sauf une femme actuellement en chômage. Plus de la moitié des participants (55,6 %) ont un revenu annuel se situant de 40 000 \$ à 59 999 \$, tandis que les autres (44,4 %) se répartissent également dans les catégories « de 20 000 \$ à 39 999 \$ » et « 60 000 \$ et plus ».

Six personnes ont été mariées, tandis que trois étaient des conjoints de fait. La durée de l'union varie de 14 à 28 ans ($M = 20,41$, $ÉT = 4,44$ ans). La rupture conjugale a eu lieu depuis 2,81 ans en moyenne ($ÉT = 1,71$ ans). Sept individus ont bénéficié d'un service de psychothérapie à la suite de leur divorce/séparation. La plupart des participants ont la garde entière ($n = 5$) ou la garde partagée ($n = 2$) de leurs enfants qui demeurent encore à la maison. Deux participantes vivaient seules, leurs enfants ayant quitté le domicile familial.

Instruments de mesure

Afin d'évaluer les effets du programme *Gestion des buts personnels*, les participants ont complété, au pré-test (lors de la rencontre d'information) et au post-test (à la fin de l'intervention), six questionnaires mesurant leur capacité à réaliser leurs buts, leur adaptation au divorce et différents aspects de leur bien-être psychologique. Lors du pré-test, les participants ont également rempli un questionnaire sociodémographique permettant d'obtenir les données descriptives usuelles, ainsi que de l'information plus spécifique sur le déroulement du divorce ou de la séparation.

Le questionnaire *Processus de réalisation des buts* (Bouffard, Lapierre, & Dubé, 2004) comprend 30 items qui correspondent à trois sous-échelles. La dimension « Élaboration du but » estime la propension à se donner des buts qui expriment ses besoins fondamentaux, ses valeurs et sa personnalité. La dimension « Planification du but » évalue la capacité à préparer l'action, prévoir les obstacles et identifier les stratégies pour les surmonter. La dimension « Poursuite du but » mesure la détermination à progresser vers la réalisation du but. Le participant indique pour chaque item son degré d'accord avec les énoncés sur une échelle de type Likert allant de 1 « pas du tout d'accord » à 7 « tout à fait d'accord ». Un coefficient de consistance interne de .91 a été obtenu dans l'étude de Dubé, Bouffard, Lapierre et Alain (2005).

L'Inventaire des difficultés d'adaptation à la séparation, élaboré et validé par Boisvert, Freeston, Pépin, Beaudry et Prévost (1994), vise à évaluer les problèmes reliés à la séparation et le désir de les résoudre.

L'inventaire comprend 33 énoncés représentant des difficultés concrètes que rencontrent les personnes qui se séparent. Pour chaque situation, les participants indiquent jusqu'à quel point ils considèrent qu'elle décrit une difficulté vécue actuellement, en utilisant une échelle de type Likert allant de 1 « pas du tout une difficulté actuelle » à 5 « difficulté énorme ». Une cote maximale équivaut à un niveau maximal de difficultés. Bien que cet inventaire comporte deux échelles (degré de difficulté et désir de changement), seule celle évaluant le degré de difficulté a été retenue pour la présente étude. Un coefficient de consistance interne de .87 a été obtenu pour cette échelle (Boisvert *et al.*, 1994). Elle comprend quatre facteurs : interactions avec l'ex-conjoint, soins des enfants, difficultés pratiques et difficultés personnelles.

L'*Échelle d'adaptation à la séparation (EAS)* permet de mesurer de façon spécifique les progrès réalisés par un individu dans son processus d'adaptation à la rupture conjugale. Cette mesure constitue une version abrégée, traduite et adaptée par Perreault, Poirier, Bélanger et Boisvert (1989) du *Fisher Divorce Adjustment Scale (FDAS)* (Fisher, 1977). Dans sa version originale, le *FDAS* comporte 86 items répartis en deux sous-échelles, soit l'adaptation au divorce (66 items) et les sentiments de valeur personnelle (20 items). Dans la présente recherche, seule la première échelle a été utilisée étant donné son lien spécifique avec l'adaptation psychologique à la suite d'une rupture conjugale. En utilisant une échelle de type Likert allant de 1 « presque toujours » à 5 « presque jamais », les participants expriment leur degré d'accord avec les énoncés. Un score global élevé montre un niveau maximal d'adaptation. Dans une étude psychométrique de l'*EAS* auprès de 129 adultes québécois francophones âgés de 22 à 62 ans, Croft (1997) obtient quatre facteurs : 1) acceptation de la rupture, 2) absence de réactions émotives et somatiques, 3) reconstruction de la vie sociale et 4) absence de colère contre l'ex-conjoint(e). Ces facteurs seront utilisés dans la présentation des résultats. Le coefficient alpha de Cronbach obtenu par Croft (1997) pour le score global se situe à .94.

Les *Échelles de bien-être psychologique* de Ryff (1989; traduites en français par Bouffard & Lapierre, 1997) mesurent six dimensions du bien-être psychologique : l'autonomie, la compétence, la croissance personnelle, les relations positives avec autrui, le sens à la vie et l'acceptation de soi. La version abrégée comprend 36 énoncés, soit six items portant sur chacune des dimensions évaluées. Les participants répondent sur une échelle de type Likert allant de 1 « tout à fait en désaccord » à 6 « tout à fait d'accord ». Une cote élevée correspond à un niveau élevé de bien-être psychologique. Les coefficients alpha de Cronbach de chaque dimension, obtenus auprès d'adultes, varient de .83

à .91. Il importe de préciser qu'il n'y a pas de score global de bien-être psychologique.

L'Inventaire d'anxiété de Beck (Beck & Steer, 1993) est une mesure auto-évaluative de l'intensité de l'anxiété situationnelle. Pour chacun des 21 items énonçant des symptômes d'anxiété, la personne indique à quel point elle en a été incommodée au cours des sept derniers jours, en utilisant une échelle de type Likert allant de 0 « pas du tout » à 3 « fortement ». La traduction française, réalisée par Freeston, Ladouceur, Thibodeau, Gagnon et Rhéaume (1994), affiche un coefficient de consistance interne variant de .84 à .93, selon les échantillons. Ces chercheurs ont conclu que l'instrument était valide et fiable pour des échantillons non cliniques.

L'Inventaire de dépression de Beck – deuxième édition (BDI-II) (Beck, Steer, & Brown, 1996) est un instrument validé auprès de la population adulte et mis au point pour indiquer la présence et la gravité des symptômes dépressifs correspondant à ceux énumérés dans le DSM-IV. Il s'agit d'une mesure auto-évaluative où l'individu choisit parmi un groupe d'énoncés celui qui décrit le mieux comment il s'est senti au cours des deux dernières semaines, et ce, en regard de 21 thèmes (tristesse, échecs dans le passé, perte de plaisir, etc.). Une échelle de type Likert allant de 0 « neutre » à 3 « intensité maximale » est utilisée par le répondant pour indiquer la sévérité des symptômes. Les qualités psychométriques du *BDI-II* ont été confirmées auprès d'échantillons composés de sujets normaux et cliniques. Les coefficients de consistance interne obtenus auprès de ces deux populations étaient respectivement de .93 et de .92.

Déroulement

Les étapes de la démarche originale offerte à des retraités (Dubé, Bouffard, & Lapierre, 2005) constituent le canevas de base à partir duquel le programme a été adapté aux personnes divorcées/séparées au mitan de la vie¹ (voir Tableau 1). Les changements les plus importants ont été faits aux étapes préliminaires qui permettent de susciter des échanges entre les participants en ce qui concerne leur vécu à la suite de l'événement (ici le divorce/séparation) et leurs difficultés d'adaptation à la transition. À l'étape de l'élaboration des buts, un exercice a été ajouté afin de sensibiliser les participants à l'importance d'instaurer un équilibre entre les différents domaines de la vie. Cet exercice permet aux personnes

1. Ce manuel est disponible sur demande auprès de la deuxième auteure : Sylvie.Lapierre@uqtr.ca

Tableau 1
 Déroulement du programme
 avec les femmes et les hommes séparés/divorcés

Étapes	Rencontre		Contenu
	F	H	
Étapes préliminaires	1	1	Présentation des participants et information sur le programme en vue d'encourager la participation active à la démarche.
	1-2-3	1-2	Échanges sur le vécu à la suite du divorce et sur les difficultés d'adaptation. Partage avec le groupe.
Élaboration du but	4-5	3	Inventaire des désirs, ambitions, objectifs, projets et buts personnels. Identification des croyances négatives qui empêchent la réalisation des buts. Classification des buts selon sept dimensions de vie.
	5-6	4	Exercice de visualisation du bilan de sa vie à 80 ans. Sélection des buts prioritaires et évaluation de ces buts selon un certain nombre de caractéristiques (probabilité de réalisation, effort, stress ou plaisir associé au but, etc.).
	6	5	Choix d'un but et engagement sous forme de « contrat » avec soi-même. Traduction du but en des actions concrètes, claires et précises en vue de faciliter sa réalisation.
Planification du but	7-8-9	6-7	Choix des moyens, spécification des étapes de réalisation, prévision des obstacles et des stratégies pour les affronter, identification des ressources personnelles et environnementales incluant l'aide possible d'autrui. Les suggestions du groupe sont ici fort utiles.
Poursuite du but	9-10-11	8-9-10	Réalisations d'actions concrètes, utilisation de moyens efficaces et affrontement des difficultés. Ajustements en fonction des imprévus. Le soutien du groupe devient ici crucial.
Évaluation	12	11	Évaluation des progrès réalisés dans la poursuite et la réalisation du but, prise de conscience des apprentissages effectués au cours de la démarche et évaluation du niveau de satisfaction.

d'éviter de négliger certaines dimensions et de faire des choix éclairés pour ce qui est des types de buts qu'elles vont investir. Les étapes de la planification et de la poursuite du but, de même que l'évaluation de la démarche, n'ont pas subi de modifications et sont appliquées intégralement.

L'animation des rencontres a été réalisée par la première auteure, candidate au doctorat, sous la supervision d'une psychologue ayant animé à plusieurs reprises le programme *Gestion des buts personnels*. Contrairement au programme original, le nouveau programme a été offert en regroupant les personnes divorcées/séparées selon leur sexe. Des ateliers entre femmes ou entre hommes seulement permettaient des échanges plus ouverts entre les participants en plus de réduire les difficultés au moment d'aborder le thème de la séduction et des rencontres intimes avec un partenaire potentiel. Le caractère unisexe des rencontres visait aussi à donner l'occasion aux participants de se centrer sur eux-mêmes et d'éviter que le programme ne devienne un lieu de rencontre pour créer une nouvelle relation amoureuse sans s'investir minimalement dans la démarche.

Les femmes participent à douze rencontres hebdomadaires alors que les hommes bénéficient de onze rencontres. Leur démarche comporte une rencontre de moins parce que le nombre restreint de participants ($n = 3$ au départ) favorise un déroulement plus rapide. La durée des ateliers est d'environ deux heures. Le Tableau 1 illustre le déroulement du programme avec chaque groupe de participants.

RÉSULTATS

Étant donné le caractère exploratoire de cette étude, nous allons nous attarder à la description du vécu des participants (données qualitatives) avant de présenter les résultats quantitatifs.

Étapes préliminaires

Lors de la première rencontre du programme, une attention particulière est accordée à la création d'un climat de confiance et beaucoup de temps est consacré à la présentation mutuelle des participants et aux échanges entre eux. Les activités « brise-glace » favorisent l'ouverture, et les membres des deux groupes amorcent spontanément les discussions au sujet de leur expérience au moment et depuis leur rupture. Les femmes expriment principalement leur peine et aussi leurs craintes de ne pas trouver facilement un but, tandis que les hommes manifestent surtout de la colère, particulièrement face aux démarches juridiques. Dans les deux groupes relativement homogènes, le soutien se développe rapidement et

les échanges ont même dû être limités pour pouvoir présenter le programme et expliquer les règles de fonctionnement en groupe.

Les discussions sur le vécu des participants depuis leur rupture conjugale occupent les deux ou trois rencontres suivantes (selon le groupe d'appartenance). Le matériel préparé pour susciter les discussions est à peine utilisé et les échanges contribuent au développement progressif de la cohésion entre les femmes ainsi qu'entre les hommes. Plusieurs thèmes sont abordés : le contexte de la rupture, les relations avec l'ex-conjoint(e), les enfants, la famille, la belle-famille et les ami(e)s, le deuil du mariage et de la famille idéale, les relations avec les personnes du sexe opposé et la difficulté de rencontrer un(e) partenaire, les démarches juridiques et enfin la situation financière. Pour plusieurs personnes, particulièrement les femmes, le sentiment de solitude est manifeste et exacerbé à l'approche de la fête de la St-Valentin. Des discussions portent aussi sur l'avenir et sur le sens actuel de leur vie. Certains envisagent l'avenir un jour à la fois en ayant peu ou pas de projets personnels, même à court terme. La nécessité de se redéfinir comme personne est soulevée et, pour plusieurs, ce sont les enfants qui donnent un sens à leur vie. Alors que quelques individus avouent se tenir très occupés pour ne pas ressentir le vide, d'autres essaient d'avoir de la compassion pour eux-mêmes dans les moments plus difficiles. Le partage du vécu à la suite de la rupture conjugale a pour effet de resserrer les liens entre les participants qui vont tous, sauf une femme (qui n'a assisté qu'à sept rencontres), s'investir dans le programme par leur présence très régulière aux rencontres.

Élaboration du but

À cette étape, les membres des deux groupes amorcent véritablement leur démarche sur les buts personnels. Ils sont d'abord invités à faire l'inventaire de leurs désirs, souhaits, aspirations et projets personnels en complétant 23 débuts de phrase tels que : « J'espère... », « Je désire ardemment... » ou « Je me propose de... ». L'exercice est plus difficile pour deux femmes, inhibées dans leurs aspirations par un sentiment de vide, une préoccupation excessive à l'égard de leurs enfants ou de l'insécurité face aux responsabilités financières. Les autres participants réussissent d'emblée à nommer leurs objectifs et certains arrivent à identifier les pensées nuisibles qui pourraient les inhiber. Il est primordial de travailler sur l'identification et la modification des pensées négatives tout au long de la démarche. L'animatrice explique donc aux participants les principes de base de l'approche cognitive et les encourage à être attentifs à leurs croyances négatives. Ils doivent également vérifier à quelles dimensions de vie (santé/bien-être physique, vie affective, vie sociale/interpersonnelle, développement personnel et intellectuel, vie spirituelle, possessions/confort matériel et sécurité) correspondent leurs

buts afin d'être conscients de l'importance qu'ils accordent à certaines dimensions au détriment d'autres.

À la rencontre suivante, les participants s'imaginent âgés de 80 ans au moment où ils réfléchissent aux réalisations de leur vie passée. Ils sont invités à identifier ce qui leur procurera alors le plus de satisfaction et de sérénité. Faire cet exercice de visualisation est très révélateur pour plusieurs personnes et favorise le choix de cinq buts associés aux valeurs personnelles des participants. Dans les deux groupes, il se manifeste une volonté de se rencontrer entre les séances et les femmes échangent leurs coordonnées. Lors de l'atelier suivant, les individus évaluent chacun de leurs cinq buts prioritaires sur une échelle de 1 à 10 en fonction de neuf caractéristiques : l'importance, le plaisir à poursuivre le but, le plaisir ressenti lors de l'atteinte du but, le sentiment de contrôle, le sentiment de compétence, le stress, l'effort, la probabilité de réalisation et l'appui social dont la personne croit disposer pour atteindre ce but. Les participants font ensuite le choix du but à poursuivre dans le cadre du programme et le traduisent en actions concrètes, claires et facilement observables en vue de faciliter sa réalisation. Les participants s'engagent ensuite par écrit à réaliser leur objectif qui pourra toutefois être modifié s'il se révèle inadéquat par la suite. En effet, le programme se veut flexible en permettant des réaménagements lorsque les obstacles rendent les buts inatteignables.

Planification du but

Les participants, qui ont maintenant des contacts entre eux hors du cadre des rencontres, sont amenés à prévoir le processus de réalisation de leur but en effectuant une planification détaillée. Ils choisissent les moyens pour atteindre leur objectif, spécifient les étapes de sa réalisation, prévoient les obstacles et élaborent des stratégies pour les contourner. Parmi les obstacles anticipés, le manque de temps est souvent mentionné. Lorsque des pensées nuisibles émergent, les participants s'aident mutuellement à remplacer leurs croyances négatives par des pensées de remplacement plus réalistes et plus aidantes. Ils identifient également les ressources personnelles et environnementales qui pourraient leur venir en aide. Quelques personnes doivent bonifier ou redéfinir les moyens qu'elles avaient prévus au départ. Le thème des relations avec les membres du sexe opposé revient régulièrement pendant les rencontres. Parfois, les individus partagent leur gêne et leur peur du rejet et, à d'autres moments, ils relatent avec humour leur expérience de recherche d'un(e) partenaire.

Poursuite du but

Les participants sont alors invités à se mettre en action, à progresser vers la réalisation de leur objectif et à persister malgré les obstacles

rencontrés. Ils s'entraident et proposent des activités et des stratégies pour se soutenir dans leur démarche respective. Toutefois, la réalité douloureuse de certains événements de vie du quotidien (p. ex., le déménagement d'un parent en foyer d'accueil, la nouvelle que l'ex-conjoint est à nouveau en couple ou le décès d'un ami) retarde quelques personnes dans la poursuite de leur but. La mise en œuvre de la planification est également difficile pour des participants qui doivent composer avec des obstacles hors de leur contrôle (conflit d'horaire, annulations d'activités, besoins des enfants) et envisager d'autres moyens pour atteindre leur but. Néanmoins, toutes les personnes vont progresser dans la poursuite de leur but. Alors que certains rapportent avec fierté ce qu'ils ont réalisé, d'autres participants s'attribuent moins facilement leurs réussites, et leurs efforts sont alors validés par le groupe. Devant la fin des rencontres qui approche, certains individus manifestent des appréhensions, mais la possibilité de se revoir en dehors du programme semble apaisante.

Évaluation

L'étape de l'évaluation permet aux participants d'apprécier le degré de réalisation du but poursuivi, d'évaluer l'acquisition des apprentissages et d'estimer le niveau de satisfaction à l'égard de la démarche. La dernière rencontre y est entièrement consacrée. Les participants discutent aussi des moyens pour faire face aux difficultés présentes et à celles qu'ils pourraient rencontrer, dans la poursuite de leur but jusqu'à la rencontre de suivi prévue dans un mois. Ils expriment leur intention de maintenir le contact pour y arriver. Certains individus formulent des commentaires attestant le changement positif qu'ils ont remarqué chez leurs collègues depuis le début du programme.

La plupart des participants ont choisi des buts reliés au développement personnel ou à la santé/bien-être physique. Ils sont satisfaits du choix de leur but et de la planification effectuée pour l'atteindre. Bien que les deux tiers des individus aient réalisé des progrès satisfaisants dans la poursuite de leur but, tous jugent qu'il leur reste encore du travail à faire. Plusieurs disent repartir avec de nouveaux moyens qui leur permettront d'établir des stratégies pour avancer dans leur cheminement personnel. Ils mentionnent avoir saisi l'impact décisif de la planification dans la réalisation d'un but et avoir pris conscience des pensées nuisibles et de leurs effets néfastes, de même que de la possibilité de les contrer par des pensées de remplacement plus aidantes. Les participants terminent le programme avec la conviction que les échanges avec d'autres personnes ayant vécu un divorce/séparation au mitan de la vie apportent un réel soutien. Ils ont aussi le sentiment d'être moins seuls et davantage centrés sur leurs besoins.

Impact du programme sur le bien-être et l'adaptation

Compte tenu de la petite taille de l'échantillon ($N = 9$), des analyses non paramétriques ont été employées afin de vérifier si les participants se sont améliorés à la suite de leur implication dans le programme *Gestion des buts personnels*. Le test statistique de Wilcoxon a été choisi parce qu'il permet de révéler l'ampleur relative de la différence entre les moyennes des variables à l'étude ainsi que la direction de ces différences (Siegel, 1956). Le Tableau 2 présente les moyennes et les écarts-types au pré-test et au post-test des variables dépendantes ainsi que les résultats des analyses non paramétriques.

L'observation des moyennes présentées dans le Tableau 2 montre que les changements vont dans le sens prévu et que la majorité des variables affichent des améliorations significatives. Dans un premier temps, les résultats indiquent que les participants ont bien intégré les notions présentées dans le cadre du programme. En effet, la variable « Processus de réalisation des projets » et ses trois composantes affichent des améliorations significatives entre les mesures au pré-test et celles au post-test indiquant que les participants ont développé leur capacité à élaborer, à planifier et à poursuivre leurs projets personnels. Sur le plan de l'adaptation, les analyses indiquent que les participants ont significativement moins de difficultés consécutives à la rupture conjugale après leur implication dans le programme, particulièrement en ce qui a trait aux difficultés personnelles. Par exemple, ils ont moins de difficultés à contrôler leur peur de déranger, à demander de l'aide ou à envisager leur situation de façon plus positive. De plus, les participants ont significativement augmenté leur niveau d'adaptation à la séparation entre le pré-test et le post-test. Plus spécifiquement, des gains sont observés sur le plan des composantes « Absence de réactions émotives et somatiques » et « Reconstruction de la vie sociale ». Par exemple, les participants mentionnent avoir moins besoin de se tenir actifs et occupés pour éviter de se sentir malheureux et ils disent avoir un plus grand nombre d'ami(e)s qui les aident à s'adapter à leur situation. Sur le plan du bien-être psychologique, les résultats démontrent que les participants ont fait des acquis en ce qui concerne la composante « Croissance personnelle », alors que les niveaux d'anxiété et de dépression ont baissé de façon significative.

DISCUSSION

Cette étude pilote avait comme objectif d'adapter le programme *Gestion des buts personnels* aux besoins des personnes divorcées au mitan de la vie et d'évaluer son influence sur leur bien-être psychologique et leur adaptation au divorce. Le vécu des participants au cours de cette

Tableau 2

Moyennes et écarts-types au pré-test et au post-test des variables dépendantes et résultats des analyses non paramétriques

Variables	Pré-test		Post-test		Wilcoxon Z	p
	M	ÉT	M	ÉT		
Réalisation des projets/7	4,06	1,29	5,09	0,70	-2,31a	.02*
Élaboration des buts	4,10	1,59	5,23	0,86	-2,19a	.03*
Planification des buts	3,83	1,22	4,97	0,85	-2,31a	.02*
Poursuite des buts	4,31	1,23	5,09	0,58	-2,20a	.03*
Difficultés adaptation séparation/5	2,14	0,45	1,88	0,46	-2,38b	.02*
Interactions ex-conjoint(e)	2,80	1,39	2,43	1,17	-0,84b	.40
Soins des enfants	1,48	0,33	1,62	0,47	-0,98a	.33
Difficultés pratiques	1,59	0,50	1,39	0,37	-1,53b	.13
Difficultés personnelles	2,43	0,46	2,02	0,57	-2,02b	.04*
Adaptation à la séparation/5	3,92	0,26	4,10	0,30	-2,52a	.01**
Acceptation de la rupture	4,65	0,36	4,76	0,28	-1,40a	.16
Absence réactions émotives	3,99	0,50	4,35	0,44	-2,68a	.01**
Reconstruction vie sociale	3,53	0,48	3,81	0,66	-2,18a	.03*
Absence colère contre ex	3,74	0,61	3,86	0,58	-1,08a	.28
Bien-être psychologique						
Autonomie/6	4,35	0,86	4,54	0,82	-1,19a	.24
Compétence/6	4,57	0,54	4,76	0,51	-0,95a	.34
Croissance personnelle/6	4,39	0,79	4,76	0,76	-2,26a	.02*
Relations avec autrui/6	4,41	0,81	4,74	0,81	-1,74a	.08
Sens à la vie/6	3,98	1,00	4,57	0,77	-1,72a	.09
Acceptation de soi/6	4,17	0,79	4,33	0,42	-0,99a	.33
Anxiété/3	0,37	0,23	0,22	0,18	-1,95b	.05*
Dépression/3	0,55	0,31	0,23	0,23	-2,52b	.01**

a. basé sur les rangs négatifs (variable pré-test < post-test)

b. basé sur les rangs positifs (variable pré-test > post-test)

* significatif à $p \leq .05$ ** $p \leq .01$

démarche (pour plus de détails voir Navratil, 2009) et les analyses quantitatives portant sur les variables étudiées indiquent que le programme semble bénéfique à cette clientèle qui doit restructurer ses priorités et ses objectifs de vie à la suite d'une rupture conjugale. Le programme semble faciliter l'adaptation au divorce et le bien-être

psychologique en favorisant la croissance personnelle et en diminuant la dépression et l'anxiété.

Néanmoins, le niveau de scolarité élevé des participants ne permet pas de savoir si le programme pourrait être utile à des personnes divorcées ayant un faible niveau d'éducation. Toutefois, l'adaptation du programme par Rivest et Dubé (ce numéro) pour des femmes peu scolarisées, victimes d'abus sexuels durant l'enfance, permet de croire qu'il est possible d'atteindre les objectifs du programme à l'aide d'outils différents : peu ou pas d'exercices écrits, matériel concret (collage). Mais, leur échantillon étant constitué de femmes, il est impossible de dire si ce genre d'ajustement conviendrait aux hommes. Des adaptations du programme sont actuellement en cours pour des hommes illettrés dépressifs. Il serait aussi intéressant d'offrir le programme à davantage d'hommes afin d'effectuer des analyses comparatives entre les sexes concernant les effets du programme. En effet, bien qu'il semble aussi bénéfique aux hommes, il est difficile de préciser si certains aspects du programme fonctionnent mieux avec les hommes qu'avec les femmes ou si les hommes ressentent des effets plus marqués pour certaines dimensions psychologiques. Mais les chercheurs et les praticiens peuvent s'attendre à d'importantes difficultés de recrutement, car certaines personnes ont peur du jugement d'autrui ou du non-respect de la confidentialité dans les sessions de groupe et préfèrent une démarche individuelle. De plus, le programme est souvent d'abord perçu comme une thérapie centrée sur l'expression des émotions, ce qui n'est pas le cas. Il s'agit avant tout d'un programme d'apprentissage centré sur la mise en application concrète de la démarche menant vers la réalisation des projets personnels, ce qui est habituellement très apprécié par les hommes qui préfèrent l'action (Lapierre *et al.*, 2007).

Lors de prochaines applications du programme, il est recommandé de constituer des groupes homogènes pour ce qui est du temps écoulé depuis le divorce. En effet, lors des étapes préliminaires, le temps passé à ventiler les émotions associées à l'événement semble particulièrement long pour les personnes dont le divorce remonte à quelques années comparativement à celles dont la rupture est plus récente. L'expérimentation auprès des hommes révèle que le groupe devrait être formé d'au moins quatre personnes pour favoriser la diversité des échanges.

Voici d'autres recommandations à l'intention des intervenants qui voudraient appliquer cette démarche. L'apprentissage de l'approche cognitive doit se faire tout au long de la démarche en utilisant des exemples concrets de la vie quotidienne des participants afin que ces notions soient bien intégrées par ceux-ci. À l'étape de l'élaboration du but,

l'exercice de visualisation de soi à 80 ans (facultatif dans le programme original) devrait être réalisé systématiquement, car il favorise le choix des cinq buts prioritaires en privilégiant des buts qui donnent du sens à la vie. En ce qui concerne le nombre de rencontres, il serait souhaitable d'en ajouter une à l'étape de la poursuite du but, afin que les participants aient plus de temps pour accomplir le travail nécessaire à l'atteinte de leur objectif. Il appert toutefois, comme le démontre la présente étude, qu'il n'est pas nécessaire que les individus aient complètement réalisé le but choisi pour augmenter leur niveau de bien-être et d'adaptation au divorce. Néanmoins, il demeure primordial que l'animation soit souple et qu'à chaque rencontre, du temps soit alloué aux participants pour leur permettre d'échanger à propos de leurs difficultés de vie, sans que ce moment ne se transforme en thérapie de groupe. Les problèmes de la vie quotidienne doivent être abordés, car ils peuvent empêcher la personne de progresser dans sa démarche.

Des recommandations s'appliquent aussi en regard du choix du but poursuivi par les participants. Même si le but d'être de nouveau en couple apparaissait fréquemment dans les cinq buts prioritaires, il a été rarement choisi comme but à poursuivre, et l'expérimentation tend à démontrer qu'il en est mieux ainsi. Il n'est pas souhaitable que le but choisi dans le cadre du programme soit de rencontrer un nouveau partenaire, principalement parce que cet objectif est partiellement hors de contrôle du participant et qu'il l'amène à se centrer sur l'autre et non sur des projets qui donnent un sens à sa vie malgré la perte. Il faut noter que ce but n'a pas été sélectionné, sauf par un homme (qui a abandonné à la huitième rencontre), bien qu'il ait été sur la liste des priorités de la plupart des participants. Il semble que la peur d'être blessé à nouveau orienterait les personnes vers un autre but moins menaçant, sur lequel ils ont davantage de pouvoir et plus de chance de succès. Toutefois, plusieurs participants, hommes et femmes, ont mentionné poursuivre ce but indirectement en voulant augmenter leur réseau social.

Il est très fréquent, et c'est d'ailleurs arrivé au cours de la présente étude, que certains participants changent complètement de but lorsque les obstacles rencontrés sont insurmontables ou que leur premier objectif s'avère inatteignable, cela leur permet de faire l'apprentissage de la flexibilité. Il peut aussi arriver que des individus veuillent poursuivre plusieurs buts en même temps. Il devient alors important pour l'animateur d'indiquer à ces personnes qu'elles s'imposent un niveau de difficulté élevé et de les inviter à recentrer leurs énergies sur un seul but pour ainsi maximiser leurs chances de succès dans la démarche.

Le développement de relations interpersonnelles avec des personnes de même sexe, l'entraide, le soutien mutuel et le partage du vécu sont des

dimensions essentielles à l'amélioration du bien-être et à l'adaptation et semblent contribuer de façon importante aux progrès dans la réalisation du but choisi. Il serait intéressant d'ajouter des questionnaires portant sur la solitude, sur la capacité d'établir des relations sociales, ainsi que sur l'estime de soi afin de vérifier l'effet du programme sur ces variables.

En conclusion, le programme *Gestion des buts personnels* semble être une démarche bénéfique aux personnes divorcées qui doivent réorienter leurs projets personnels à la suite d'une rupture conjugale. L'utilisation d'une intervention de groupe centrée sur les buts est une approche innovatrice qui semble favoriser l'orientation vers l'avenir et la prise en charge de sa vie à la suite d'une perte significative. Cette étude pilote encourage la réalisation de recherches de plus grande envergure qui permettraient de mieux comprendre quels sont les éléments spécifiques du programme qui améliorent le bien-être des participants et de vérifier lesquels répondent le mieux aux besoins des personnes de chaque sexe.

RÉFÉRENCES

- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1993). *Beck Anxiety Inventory: Manual*. San Antonio: The Psychological Corporation.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Inventaire de dépression de Beck, deuxième édition : Manuel*. Toronto: The Psychological Corporation.
- Bogolub, E. B. (1991). Women and midlife divorce : Some practice issues. *Social Work, 36*, 428-433.
- Boisvert, J.-M., Freeston, M., Pépin, M., Beaudry, M., & Prévost, M.-J. (1994). Validation de l'Inventaire des difficultés d'adaptation à la séparation : résultats préliminaires. *Revue québécoise de psychologie, 15*, 3-21.
- Bouffard, L., Bastin, É., Lapierre, S., & Dubé, M. (2001). La gestion des buts personnels : un apprentissage significatif pour les étudiants universitaires. *Revue des sciences de l'éducation, 27*(3), 503-522.
- Bouffard, L., & Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. *Revue québécoise de psychologie, 18*, 271-310.
- Bouffard, L., Lapierre, S., & Dubé, M. (2004). *Questionnaire sur le processus de réalisation des buts*. Manuscrit non publié, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging, 5*, 58-67.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 1061-1070.
- Cardinal, M. (2005). *Proposition d'une intervention de groupe auprès des personnes atteintes de fibromyalgie : la gestion des buts personnels*. Essai de maîtrise, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Croft, V. (1997). *Attachement, attributions et adaptation psychologique suivant une rupture conjugale*. Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Dubé, M., Bouffard, L., & Lapierre, S. (2005). *L'adaptation à différentes situations de crise ou transitions de vie par la Gestion des buts personnels : intervention de groupe. Guide d'animation* (132 pages). Laboratoire de gérontologie, UQTR.
- Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S., & Alain, M. (2005). La santé mentale par la Gestion des projets personnels : une intervention auprès de jeunes retraités. *Santé mentale au Québec, 30*, 321-344.

- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., & Alain, M. (2002). Gestion des buts personnels et développement du potentiel chez les jeunes retraités : un programme d'intervention. *Vie et vieillissement*, 1(1), 59-65.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., & Labelle, R. (2000). Le bien-être psychologique par la gestion des buts personnels : une intervention de groupe auprès des retraités. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 255-280.
- Duffy, M. E., Mowbray, C., & Hudes, M. (1990). Personal goals of recently divorced women: A feminist study. *Image*, 22, 14-17.
- Duffy, M. E., Thomas, C., & Trayner, C. (2002). Women's reflections on divorce: 10 years later. *Health Care for Women International*, 23, 550-560.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Fisher, B. (1994). Rebuilding seminar for mid-life divorce. In L. L. Schwartz (Éd.), *Mid-life divorce counseling* (p. 99-113). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Fisher, B. (2005). *Après la rupture: reconstruire sa vie après un divorce ou une séparation*. Paris : Dunod-InterÉditions
- Fisher, B. F. (1977). Identifying and meeting needs of the formerly-married people through a divorce adjustment seminar (Thèse de doctorat, University of Northern Colorado, 1976). *Dissertation Abstracts International*, 37, 7036.
- Freeston, M. H., Ladouceur, R., Thibodeau, N., Gagnon, F., & Rhéaume, J. (1994). L'inventaire d'anxiété de Beck : propriétés psychométriques d'une traduction française. *Encéphale*, 20, 47-55.
- Hill, L. C., & Hilton, J. M. (1999). Changes in roles following divorce: Comparison of factors contributing to depression in custodial single mothers and custodial single fathers. *Journal of Divorce and Remarriage*, 31, 91-114.
- King, L. A., & Raspin, C. (2004). Lost and found possible selves, subjective well-being, and ego development in divorced women. *Journal of Personality*, 72, 603-632.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331.
- Lapierre, S., Dubé, M., Bouffard, L., & Alain, M. (2007). Addressing suicidal ideations through the realization of meaningful personal goals. *Crisis*, 28(1), 16-25.
- Lavigne, A. (2008). *Évaluation de l'impact du programme de Gestion des buts personnels chez une jeune femme présentant des symptômes dépressifs*. Essai de doctorat, Université du Québec à Trois-Rivières.
- McAdams, D. P. (2001). Generativity in midlife. In M. E. Lachman (Éd.), *Handbook of midlife development* (p. 395-443). New York: Wiley.
- Meehan, F. A. (1998). The impact of divorce on women in middle age (Thèse de doctorat, Widener University, 1997). *Dissertation Abstracts International*, 59, 0879.
- Molina, O. (2004). Member's satisfaction with union-based divorce support groups. *Journal of Divorce and Remarriage*, 42, 145-157.
- Navratil, F. (2009). *Adaptation et évaluation du programme Gestion des buts personnels auprès de personnes divorcées au milieu de la vie*. Essai de doctorat, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Niemeyer, R. A. (2006). *Lessons of loss : A guide to coping*. Memphis: Center for the study of loss and transition.
- Nurmi, J.-E., & Salmela-Aro, K. (2006). What works makes you happy: The role of personal goals in life-span development. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Éds), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (p. 182-199). New York: Oxford University Press.
- Nuttin, J. R. (1991). *Théorie de la motivation humaine : du besoin au projet d'action*. Paris : Presses universitaires de France.
- Øygaard, L., Thuen, F., & Solvang, P. (2000). An evaluation of divorce support groups: A qualitative approach. *Journal of Divorce and Remarriage*, 32, 149-164.
- Perreault, M., Poirier, M., Bélanger, S., & Boisvert, J.-M. (1989). *Traduction et adaptation de l'Échelle d'adaptation à la séparation de Bruce Franklin Fisher*. Document inédit. Université Laval.

Réorientation des buts après un divorce au mitan de la vie

- Quinney, D. M., & Fouts, G. T. (2003). Resilience and divorce adjustment in adults participating in divorce recovery workshops. *Journal of Divorce and Remarriage*, 40, 55-68.
- Rodrigue, L. (2008). *Adaptation et évaluation du programme Gestion des buts personnels auprès d'une personne ayant subi un accident vasculaire cérébral*. Essai de doctorat, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sakraida, T. J. (2005). Common themes in the divorce transition experience of midlife women. *Journal of Divorce and Remarriage*, 43, 69-88.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (1997). Goal contents, well-being, and life context during transition to university: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 20, 471-491.
- Schneller, D. P., & Arditti, J. A. (2004). After the breakup: Interpreting divorce and rethinking intimacy. *Journal of Divorce and Remarriage*, 42, 1-37.
- Schoon, I., Hansson, L., & Salmela-Aro, K. (2005). Combining work and family life: Life satisfaction among married and divorced men and women in Estonia, Finland, and the UK. *European Psychologist*, 10, 309-319.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Siegel, S. (1956). *Non parametric statistics for the behavioral sciences*. New York: McCraw-Hill.
- Smock, P. J., Manning, W. D., & Gupta, S. (1999). The effect of marriage and divorce on women's economic well-being. *American Sociological Review*, 64, 794-812.
- Statistique Canada (2008). *Le Quotidien, Divorces*. Récupéré le 11 mars 2009 de <http://cansim2.statcan.gc.ca/cgi-win/cnsmcgi.exe?Lang=Fetamp;CNSM-FI=CII/CII_1-fra.htm>.
- Tein, J.-Y., Sandler, I. N. et Zautra, A. J. (2000). Stressful life events, psychological distress, coping, and parenting of divorced mothers : A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 1, 27-41.
- Textor, M. R. (1989). The divorce transition. In M. R. Textor (Éd.), *The divorce and divorce therapy handbook* (p. 3-43). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Wrosch, C., & Heckhausen, J. (1999). Control processes before and after passing a developmental deadline: Activation and deactivation of intimate relationship goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 415-427.

RÉSUMÉ

Le divorce constitue une transition importante qui oblige les personnes à réorienter leurs buts personnels. Les objectifs de cette étude pilote étaient d'adapter le programme *Gestion des buts personnels* aux besoins des individus divorcés au mitan de la vie et d'en évaluer les effets sur leur capacité à réaliser leurs projets personnels ainsi que sur leurs niveaux d'adaptation et de bien-être psychologique. Le programme a été offert à un groupe de neuf femmes et à un groupe de trois hommes. Le vécu des participants et les résultats statistiques indiquent que le programme semble faciliter l'adaptation au divorce en favorisant la croissance personnelle, la restructuration du réseau social et en diminuant la dépression et l'anxiété. Des recommandations sont formulées pour les applications subséquentes du programme.

MOTS CLÉS

buts personnels, divorce, mitan de la vie, intervention, adaptation, bien-être psychologique, dépression, anxiété

ABSTRACT

Divorce is an important transition which compels people to adjust their personal goals to the new situation. The objectives of this pilot study were to adapt the *Personal Goal Management Program* to the needs of people who divorce during midlife, and to evaluate the effects of the program on their ability to realize their goals and on their levels of adjustment and psychological well-being. The program was offered to a group of nine women and a group of three men. Qualitative and quantitative results indicated that the program seems to facilitate adaptation by increasing personal growth, restructuring the social network, and decreasing depression and anxiety. Recommendations are proposed for future applications of the program.

KEYWORDS

personal goals, divorce, intervention, adaptation, midlife, psychological well-being, depression, anxiety
