

## POURSUITE DES BUTS PERSONNELS ET SANTÉ MENTALE

### PURSUIT OF PERSONAL GOALS AND MENTAL HEALTH

#### PRÉSENTATION<sup>1</sup>

Depuis fort longtemps, les théoriciens, les chercheurs et les cliniciens ont reconnu le caractère déterminant des buts personnels<sup>2</sup> dans le comportement humain. Plus récemment, ils ont découvert qu'une compréhension complète du rôle des buts exigeait de considérer comment ils sont choisis et poursuivis, d'examiner comment ils sont structurés, gérés et mis en ordre les uns par rapport aux autres et d'approfondir le processus complexe d'autorégulation de l'action orientée vers un but. Évidemment, la poursuite des buts personnels ne se fait pas dans un contexte « d'isolement motivationnel », car elle implique les motivations, les cognitions et les capacités de l'individu de même que les contraintes et les possibilités de la situation. Cette poursuite exige donc une interaction fructueuse entre les intentions individuelles et les contingences de l'environnement et fait des buts personnels un « système dynamique en action » (Shah & Kruglanski, 2008).

Ne pouvant traiter de l'ensemble des nouveautés dans ce domaine, les collaborateurs du présent numéro ont pour objectif de compléter le dossier thématique publié par cette même *Revue* en l'an 2000 (vol. 21, n° 2) et de faire état de quelques avancées :

- intégration des buts dans un modèle plus large de la personnalité,
- conditions du démarrage de l'action orientée vers un but,
- réorganisation des buts lors du passage à l'âge adulte,
- applications d'une intervention – *La gestion des buts personnels* – à diverses clientèles,
- désengagement par rapport aux buts non pertinents.

Chacune des contributions sera brièvement décrite à la dernière section de cette *Présentation*. Auparavant, il convient d'énumérer les bénéfices de la poursuite des buts personnels et d'en préciser les

- 
1. Les éditeurs invités, Sylvie Lapierre et Léandre Bouffard, remercient chaleureusement les auteurs pour leur généreuse collaboration ainsi qu'Hélène Bourassa pour son assistance.
  2. Par ordre chronologique, signalons les pionniers de la théorie sur les buts : James (1890), McDougall (1908), Lewin (1926), Nuttin (1951). Depuis un quart de siècle, il y a résurgence de l'approche des buts personnels : Nuttin (1985), Pervin (1989), Ford (1992), Zaleski (1994), Austin et Vancouver (1996), Cantor et Sanderson (1999), Schmuck et Sheldon (2001). Il y a également neuf articles portant sur le sujet dans les trois numéros de la *Revue québécoise de psychologie* paru en 1993 et le dossier thématique de cette même revue en 2000 y est également consacré. Plus récemment, signalons, parmi bien d'autres, deux ouvrages majeurs : Little, Salmela-Aro et Phillips (2007) et Shah et Gardner (2008).

conditions, d'identifier les types de buts susceptibles d'apporter ces bénéfices. Enfin, seront citées quelques interventions basées sur l'approche des buts personnels.

### Les bénéfices de la poursuite des buts personnels

Avant d'énumérer les effets positifs de la poursuite des buts personnels, il convient de signaler quelques limites de la recherche en ce domaine. D'abord, le progrès de la démarche vers un but n'est pas facile à mesurer puisque la réussite peut prendre différents sens : atteindre un objectif nouveau, maintenir le *statu quo* ou éviter une situation déplaisante, sans compter que les effets peuvent survenir à court ou à long terme. Pour compliquer l'analyse encore davantage, certaines personnes, en plus de se donner des buts spécifiques, ajoutent le but plutôt vague d'être heureux! Ensuite, plusieurs études ne font pas la distinction entre le progrès de la poursuite et l'atteinte du but. De plus, les critères d'évaluation des effets varient grandement : satisfaction de vivre, sentiment d'efficacité, expérience d'intégration, etc.

Malgré ces inconvénients, de nombreuses études<sup>1</sup> concluent que le progrès dans la poursuite de ses buts augmente le bien-être psychologique; il s'agit là d'une convergence remarquable. Wiese (2007) le confirme une fois de plus à la suite de l'analyse de 30 études longitudinales (qui sont décrites schématiquement dans son travail).

Considérons maintenant quelques *bénéfices spécifiques* associés au progrès dans la poursuite des buts. La démarche progressive vers le but :

- Focalise l'énergie et donne une direction aux activités de l'individu; sa vie ne ressemble pas à une errance dans le désert.
- Donne structure et sens à la vie.
- Augmente l'estime de soi ou le sentiment d'efficacité personnelle, ce à quoi s'ajoute la fierté ressentie lors de la réalisation de chaque étape conduisant au but final.
- Favorise la maîtrise de son temps puisque la poursuite du but suppose un agenda et la planification des étapes.
- Améliore la performance au travail, à l'école et dans d'autres domaines de la vie.
- Préviend la dépression, car, si l'espoir favorise la poursuite des buts, cette dernière nourrit l'espoir en retour (Green, Oades et Grant, 2006).
- Aide à affronter des problèmes (*coping*), puisque l'objectif à atteindre incite à franchir les obstacles.

---

1. Voici quelques revues de recherches récentes sur le sujet : Bouffard (2000); Cantor et Sanderson (1999); Dubé, Lapierre, Bouffard et Alain (2007); Little et Grant (2007); Pomerantz et Shim (2008); Shah et Kruglanski (2008); Sheldon (2002) ainsi que la revue la plus importante, celle de Wiese (2007).

- Fournit l'occasion de relations avec autrui, soit qu'il s'agisse d'un but partagé (faire du jogging avec un ami), soit qu'on ait demandé du soutien.

Il est donc évident, comme le mentionne le titre du présent dossier thématique, que la poursuite des buts personnels est associée à la santé mentale et est une source d'intégration personnelle, d'épanouissement humain et de bonheur. Cependant, les bénéfices dépendent de certaines conditions.

#### Quelles sortes de buts poursuivre?

Pour obtenir les bénéfices mentionnés, certains buts sont plus appropriés parce que « les buts ne sont pas créés égaux », selon l'expression de Ryan, Sheldon, Kasser et Deci (1996).

- Des buts intrinsèques : ceux dont l'atteinte constitue une récompense en elle-même. Ils nous rendent heureux parce qu'ils satisfont nos besoins psychologiques fondamentaux. À moins d'être intériorisés, les buts extrinsèques (argent, popularité, apparence) ne favorisent pas le bien-être subjectif ni l'épanouissement personnel.
- Des buts authentiques : ils sont autodéterminés, concordants avec nos valeurs et traits personnels (intégration organismique).
- Des buts harmonieux qui ne sont pas en conflit les uns avec les autres (intégration systémique).
- Des buts importants qui suscitent l'engagement.
- Des buts exigeants puisque les défis stimulent la performance.
- Des buts d'approche plutôt que d'évitement puisqu'un trop grand nombre de ces derniers est nuisible.
- Des buts appropriés à l'âge : ils doivent évoluer avec les différentes étapes de la vie.
- Des buts appropriés à la culture : plus centrés sur la réussite en Occident, plus orientés vers l'harmonie avec autrui en Asie, par exemple.
- Des buts consistant à poursuivre une activité susceptible de provoquer le *flow* décrit par Csikszentmihalyi (2004) au lieu d'essayer de changer les circonstances de notre vie (plus de popularité, plus d'argent), ce qui n'apporte qu'une satisfaction temporaire.

Il faut ajouter une autre condition pour que la poursuite des buts soit bénéfique : le progrès doit être attribué à un facteur interne (comme l'effort ou le talent), parce que l'on ne tire pas de satisfaction ni de fierté d'un succès provoqué par autrui ou par le hasard. Enfin, une dernière condition s'impose pour une démarche efficace vers le but, c'est la régulation des affects que nous expliquons ci-dessous.

### *La régulation des affects*

Lors de la poursuite des buts personnels, les gens éprouvent différentes expériences émotives dont certaines sont négatives, telles les frustrations. D'intensité modérée, ces affects négatifs peuvent être adaptatifs en favorisant la vigilance perceptuelle, la promptitude à agir, la persistance et la mobilisation de l'énergie. De grande intensité, ils deviennent délétères : ils nuisent à l'autorégulation, coupent l'individu de ses propres besoins et préférences et affectent la santé physique et mentale. Il est donc crucial de développer des stratégies efficaces de régulation des affects (positifs et négatifs) en vue du contrôle de l'action dirigée vers un but. Les stratégies les plus courantes sont la suppression, l'évaluation cognitive, la distraction, la compartimentalisation. Cet arsenal peut être appliqué à différents problèmes de la vie : impulsion d'achat, abus de drogues, prise de médicaments; bref, la régulation émotionnelle est omniprésente. Elle peut être automatique ou intervenir à la suite d'un processus complexe de traitement de l'information. En tout état de cause, elle guide un grand nombre de nos décisions.

La poursuite efficace du but exige donc une humeur appropriée à la situation. Des contraintes sociales peuvent aider en ce sens (par exemple, un porteur d'une mauvaise nouvelle ne doit pas être exubérant), mais les contraintes fonctionnelles – celles inhérentes à la tâche – sont beaucoup plus importantes. Ainsi, un affect positif peu intense favorise la délibération; intense, il provoque l'action impulsive. Par ailleurs, l'affect négatif peu intense permet de réaliser une intégration cognitive (de voir l'ensemble d'une situation) tandis que, s'il est intense, il incite à s'arrêter à un aspect ou à un détail.

Pour soutenir l'action orientée vers un but, la régulation affective doit être efficace (rapide) et flexible (adaptée aux circonstances). Elle suppose une interaction complexe entre les processus émotionnels et cognitifs (Koole et Kuhl, 2008) et elle peut s'appliquer aux trois étapes de la consultation : diagnostic, intervention et évaluation (Kuhl, Kazen et Koole, 2006).

#### Des interventions basées sur l'approche des buts personnels

Des chercheurs et des cliniciens de différents pays ont mis au point des interventions axées sur les buts personnels; en voici quelques exemples :

- Le programme québécois « La gestion des buts personnels » (Dubé, Bouffard, Lapierre, & Alain, 2005) est recommandé par Lyubomirsky (2008) comme une stratégie efficace pour atteindre un bonheur durable. L'article de Navratil et Lapierre (ce numéro) de même que

celui de Rivest, Dubé et Dubé (ce numéro) fournissent deux applications de cette intervention.

- L'approche des projets personnels de Little<sup>1</sup> dans le cadre de l'ergothérapie (Christiansen, Little, & Backman, 1998).
- La réinsertion sociale de « personnes psychiatisés » (Collins, Mowbray, & Bybee, 1999).
- La préparation à la vie des adolescents (Danish, 1997).
- Les comportements relatifs à la santé des personnes âgées (Fleury, 1996).
- Le traitement des personnes âgées hospitalisées souffrant de dépression (Klausner, Clarkihn, Spielman, Pupo, Abrams, & Alexopoulos, 1998).
- Une démarche efficace de changement personnel (Watson & Tharp, 1997).
- L'approche des buts personnels dans le cadre de l'orientation professionnelle (Marko et Savickas, 1998).
- L'approche narrative appliquée récemment aux buts personnels (King, 2008) que nous allons expliquer quelque peu.

*Les bénéfiques de l'écriture  
portant sur les « sois possibles »*

De nombreuses études ont démontré les effets positifs de l'écriture portant sur des expériences traumatisantes (Pennebaker, Kielcolt-Glaser et Glaser, 2004). Sur cette base, King (2008) a proposé d'élargir l'usage de la narration et de l'appliquer aux « sois possibles » en vue d'aider les gens à intégrer ces projections de soi dans leur définition d'eux-mêmes. La notion de soi possible, introduite par Markus et Ruvolo (1989), correspond à ce qu'on voudrait devenir dans un avenir plus ou moins éloigné. King escomptait que l'écriture portant sur les sois possibles aurait des effets bienfaisants pour la santé physique et mentale. C'est ce que cette chercheure a obtenu auprès de parents ayant un enfant atteint du syndrome de Down (King et Paterson, 2000), auprès d'homosexuels hommes et femmes (King et Smith, 2004) et avec des femmes divorcées (King et Raspin, 2004). Considérons quelque peu ce dernier groupe.

King et Raspin (2004) ont invité des femmes divorcées à écrire une description des sois possibles qu'elles avaient avant leur divorce et de leurs sois possibles actuels. Les chercheurs ont également demandé aux participantes d'évaluer le caractère « saillant » de ces sois possibles dans leur vie mentale (jusqu'à quel point elles y pensaient, par exemple) tandis que des juges indépendants évaluaient le niveau « d'élaboration » des mêmes sois possibles, c'est-à-dire de la vivacité de la description et de

1. Pour une présentation récente des recherches et applications provenant de l'approche des projets personnels de Little, voir Little, Salmena-Aro et Phillips (2007).

l'abondance des détails. Comme prévu, les sois possibles actuels élaborés et saillants sont reliés positivement au bien-être psychologique et négativement à la détresse. Comme prévu également, les sois possibles « perdus » (ceux existant avant le divorce) sont associés positivement à la détresse et négativement au bien-être psychologique, bien qu'avec le temps passé depuis le divorce, ils soient associés au développement personnel. C'est dire qu'après un certain temps, les buts qui avaient été formulés durant le mariage (et qui sont perdus) sont devenus source de progrès personnel, malgré la peine éprouvée, tandis que les sois possibles actuels bien en évidence dans la vie mentale sont porteurs de bien-être psychologique. L'écriture a favorisé l'intégration au soi de buts personnels perdus et de buts personnels encore présents et actifs.

### Les contributions

**Kennon Sheldon** de l'Université du Missouri apporte une contribution importante en présentant un modèle multiniveaux de la personnalité et en insistant sur l'importance de l'harmonie ou de la concordance entre les buts personnels et les différents aspects ou niveaux de la personnalité : le soi, les traits et les besoins. Son texte intitulé *Buts personnels et personnalité* constitue une ouverture magistrale au dossier thématique et offre des applications intéressantes pour les cliniciens.

L'article de **Peter Gollwitzer** de l'Université de Konstanz (Allemagne) s'intitule *La ténacité flexible dans la poursuite des buts personnels*. Il est curieux et passionnant de constater comment les recherches expérimentales réalisées en laboratoire par ce chercheur prolifique sont proches de la vie quotidienne. Ses résultats font comprendre pourquoi nos résolutions du Nouvel An tiennent si peu et comment, grâce à la planification spécifique, nous pouvons utiliser des indices de l'environnement pour un démarrage automatique, efficace et flexible de l'action dirigée vers un but. Cette « automaticité stratégique » constitue certainement l'une des innovations les plus marquantes des dernières années.

L'article de la chercheuse finlandaise **Katariina Salmela-Aro** s'intitule *Buts personnels, estime de soi et symptômes dépressifs au cours de la transition vers l'âge adulte*. Cette contribution est unique puisqu'elle présente les résultats d'une étude longitudinale de dix ans qui couvre l'importante transition vers l'âge adulte d'étudiants universitaires. Ces derniers connaissent des changements majeurs au cours de la vingtaine, comme la fin des études, le mariage ou la cohabitation et, parfois, la naissance d'un enfant. Ces changements commandent un ajustement des buts personnels qui à leur tour influencent leur vie. Cette dynamique n'est

pas sans provoquer au cours de cette période de vie des changements de l'estime de soi et, dans certains cas, des symptômes dépressifs.

Deux articles provenant de l'Université du Québec à Trois-Rivières portent sur l'efficacité d'une intervention axée sur les buts personnels. **France Navratil et Sylvie Lapierre** – *La réorientation des buts après un divorce au mitan de la vie* – ont démontré que l'intervention pouvait faciliter l'adaptation au divorce en favorisant la croissance personnelle, la restructuration du réseau social, tout en diminuant l'anxiété et la dépression. Le texte de **Lyne Rivest, Micheline Dubé et Claudine Dubé**, intitulé *Effet du programme Gestion des buts personnels sur la santé mentale de femmes victimes d'agressions à caractère sexuel*, fait voir que l'apprentissage du processus de réalisation des buts a apporté une amélioration significative de la santé mentale : diminution du syndrome dépressif, des troubles de la pensée et des symptômes de la personnalité limite. Ces deux études s'ajoutent à plusieurs autres démontrant l'efficacité et les possibilités d'adaptation de l'intervention centrée sur les buts personnels auprès de diverses clientèles.

**Isabelle Bauer**, actuellement en stage postdoctoral à l'Université d'État de la Floride, a fait son doctorat en psychologie à l'Université Concordia sous la direction de **Carsten Wrosch**, professeur à cette même institution. Ces deux chercheurs discutent de l'importance d'ajuster les buts personnels selon les circonstances en vue d'une bonne qualité de vie. Dans leur article intitulé *Il faut savoir quand s'arrêter : l'ajustement des buts pour le bien-être et la santé*, ils présentent une revue de recherches qui démontre que, devant un but irréalisable, il vaut mieux se « désengager » et chercher une alternative pour consacrer son énergie à la poursuite d'un but plus approprié. Sur cette base, ils suggèrent des applications cliniques fort pertinentes qui visent à assurer un équilibre entre désengagement et réengagement à l'endroit des buts personnels.

À la fin du numéro, le lecteur trouvera dans l'*Épilogue* quelques recommandations pour une poursuite bénéfique et efficace des buts personnels.

#### Références

- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in personality. *Psychological Bulletin*, 120, 338-375.
- Bouffard, L. (2000). Nouvelles interventions basées sur l'approche des buts personnels. Présentation. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 101-114.
- Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Éds), *Well being* (pp. 230-243). New York: Russell Sage Foundation.
- Christiansen, C. H., Little, B. R., & Backman, C. (1998). Personal projects: A useful approach to the study of occupation. *American Journal of Occupational Therapy*, 52, 439-446.

## Présentation

---

- Collins, M. E., Mowbray, C. T., & Bybee, D. (1999). Establishing individualized goals in a supported education intervention. *Research on Social Work Practice, 9*(4), 483-507.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre. Psychologie du bonheur*. Paris : Robert Laffont.
- Danish, S. J. (1997). Going to the goal : A life skills program for adolescents. In G. Albee & T. Gullotta (Éds), *Prevention works* (pp. 291-312). Newbury Park, CA: Sage.
- Dubé, M., Bouffard, L., Lapiere, S., & Alain, M. (2005). La santé mentale par la gestion des projets personnels : une intervention auprès de jeunes retraités. *Santé mentale au Québec, 30*(2), 321-344.
- Dubé, M., Lapiere, S., Bouffard, L., & Alain, M. (2007). Impact of a goal management program on the subjective well-being of young retirees. *European Journal of Applied Psychology, 57*, 183-192.
- Fleury, J. (1996). Wellness motivation theory. *Nursing Research, 45*(5), 277-283.
- Ford, M. E. (1992). *Motivating humans*. Newbury Park, CA: Sage.
- Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being and hope. *The Journal of Positive Psychology, 1*, 142-149.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Holt.
- King, L. A. (2008). Personal goals and life dreams. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Éds), *Handbook of motivation science* (pp.518-530). New York: Guilford.
- King, L. A., & Paterson, C. (2000). Reconstructing life goals after the birth of a child with Down syndrome. *International Journal of Rehabilitation and Health, 5*, 17-30.
- King, L. A., & Raspin, C. (2004). Lost and found possible selves, well-being and ego development in divorced women. *Journal of Personality, 72*, 603-631.
- King, L. A., & Smith, N. G. (2004). Gay and straight possible selves: Goals, identity, subjective well-being and personality development. *Journal of Personality, 72*, 967-994.
- Klausner, E. J., Clarkih, J. F., Spielman, L., Pupo, C., Abrams, R., & Alexopoulos, G. (1998). Late-life depression and functional disability: The role of goal-focused group psychotherapy. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 13*, 707-713.
- Koole, S. L., & Kuhl, J. (2008). Dealing with unwanted feeling. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Éds), *Handbook of motivation science* (pp. 295-307). New York: Guilford.
- Kuhl, J., Kazen, M., & Koole, S. L. (2006). Putting self-regulation theory into practice: A user's manual. *Applied Psychology: An International Journal, 55*, 408-418.
- Lewin, K. (1926). Intention, will and need. In D. Rapaport (Éd.), *Organization and pathology of thought* (pp. 95-153). New York: Columbia University Press.
- Little, B. R., & Grant, A. M. (2007). The sustainable pursuit of core projects: Retrospect and prospects. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Éds), *Personal project pursuit* (pp. 403-416). Mahwah, NJ: Earlbaum.
- Little, B. R., Salmela-Aro, K., & Phillips, S. D. (Éds) (2007). *Personal project pursuit*. Mahwah, NJ: Earlbaum.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Comment être heureux et le rester*. Paris : Flammarion.
- Marko K. W., & Savickas, M. L. (1998). Effectiveness of a career time perspective intervention. *Journal of Vocational Behavior, 52*(1), 106-119.
- Markus, H., & Ruvolo, A. (1989). Possible selves : Personalized representations of goals. In L. A. Pervin (Éd.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 211-241). Hillsdale, NJ: Earlbaum.
- McDougall, W. (1908). *An introduction to social psychology*. Boston: Luce.
- Nuttin, J. (1951). *Psychanalyse et conception spiritualiste de l'homme*. Louvain : Presses universitaires de Louvain.
- Nuttin, J. (1985). *Théorie de la motivation*. Paris: Presses universitaires de France.
- Pennebaker, J. W., Kielcolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (2004). Disclosure of traumas and immune function. In R. M. Kowalski & M. R. Leary (Éds), *The interface of social and clinical psychology* (pp. 301-312). New York: Psychology Press.
- Pervin, L. A. (Ed.) (1989). *Goal concepts in personality and social psychology*. Hillsdale, NJ: Earlbaum.
- Pomerantz, E. M., & Shim, H. (2008). The role of goal investment in self-regulation. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Éds). *Handbook of motivation science* (pp. 393-404). New York: Guilford.

- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals were not created equal. *In* P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Éds), *The psychology of action* (pp. 7-26). New York: Guilford.
- Shah, J. Y., & Gardner, W. L. (Éds) (2008). *Handbook of motivation science*. New York: Guilford.
- Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2008). Structural dynamics: The challenge of change in goal systems. *In* J. Y. Shah & W. L. Gardner (Éds), *Handbook of motivation science* (pp. 217-229). New York: Guilford.
- Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (Éds) (2001). *Life goals and well-being*. Göttingen: Hogrefe & Huber.
- Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goal-striving. *In* E. L. Deci & R. M. Ryan (Éds), *Handbook of self-determination research* (pp. 65-86). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Watson, D. L., & Tharp, R. G. (1997). *Self-directed behavior*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Wiese, B. S. (2007). Successful pursuit of personal goals and subjective well-being. *In* B. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Éds), *Personal project pursuit* (pp. 301-328). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Zaleski, Z. (Éd.) (1994). *Psychology of future orientation*. Lublin: Catholic University of Lublin Press.

**Sylvie Lapierre**

*Université du Québec à Trois-Rivières*

**Léandre Bouffard**

*Université de Sherbrooke*

