

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

QU'EST-CE QUI VOUS ANIME ? PRÉSENCE ATTENTIVE ET ACTIONS
ENGAGÉES : LE RÔLE MÉDIATEUR DES VALEURS PERSONNELLES

THÈSE DE SPÉCIALISATION
PRÉSENTÉE COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU BACCALAURÉAT EN PSYCHOLOGIE
PROFIL HONOURS

PAR

FRÉDÉRIQUE BEAULIEU

SOUS LA SUPERVISIONS DE

KASPAR SCHATTKÉ

22 AVRIL 2020

Table des matières

Résumé	2
Introduction	3
Cadre théorique	4
<i>Thérapie d'acceptation et d'engagement.....</i>	<i>4</i>
<i>Théorie de l'autodétermination.....</i>	<i>5</i>
<i>Présence attentive</i>	<i>7</i>
<i>ACT et présence attentive.....</i>	<i>8</i>
<i>TAD et présence attentive</i>	<i>8</i>
Objectifs	9
Méthode.....	9
Participants	9
Procédure	9
Instruments de mesure	10
<i>Présence attentive.....</i>	<i>10</i>
<i>Valeurs.....</i>	<i>10</i>
<i>Style de vie engagé</i>	<i>11</i>
Analyses statistiques	11
Résultats	12
Discussion	14
Limites et apports théoriques	15
Directions futures.....	16
Conclusion.....	17
Références	18
<i>Annexe 1</i>	<i>23</i>
<i>Annexe 2</i>	<i>25</i>
<i>Annexe 3</i>	<i>26</i>
<i>Annexe 4</i>	<i>27</i>

Résumé

Selon le modèle de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), la présence attentive permet aux individus de développer un style de vie plus engagé, c'est-à-dire d'agir en congruence avec leurs valeurs. Toutefois, le contenu des valeurs n'est pas explicité dans l'ACT, ce qui suggère qu'un haut niveau de présence attentive devrait mener à plus d'actions engagées, et ce, sans égards au contenu des valeurs. Kasser et Ryan (1996) distinguent deux types de valeurs, ayant chacune différentes conséquences pour le bien-être : les aspirations extrinsèques (p. ex. : le succès financier) et les aspirations intrinsèques (p. ex., s'impliquer dans sa communauté). Plusieurs études indiquent que la présence attentive soutient le développement de valeurs plus intrinsèques. Toutefois, aucune n'a encore testé l'apport spécifique du contenu des valeurs dans le développement d'un style de vie plus engagé. Ainsi, nous supposons que les valeurs intrinsèques et extrinsèques agissent comme médiateur dans la relation entre la présence attentive et les actions engagées. Un total de 185 étudiants (67,7 % femmes) a rempli un questionnaire mesurant la présence attentive, les actions engagées et les valeurs intrinsèques et extrinsèques. Une analyse de médiation indique un effet direct significatif entre la présence attentive et les actions engagées. Un effet indirect significatif de la présence attentive sur les actions engagées à travers son association négative avec les valeurs extrinsèques a également été relevé. Ces résultats suggèrent qu'il y a un effet du contenu des valeurs dans la dynamique reliant la présence attentive et les actions engagées. Les retombées théoriques seront discutées.

Introduction

Comment faire pour connaître ce qui compte réellement pour soi ? Alors que la psychologie populaire scande « qu'il faut faire ce que l'on aime vraiment pour être heureux », cette idée véhicule implicitement l'idéal d'un accès direct au « soi ». Pourtant, Baumann et ses collègues (2018) soutiennent que, malgré l'impression intuitive de bien se connaître, le concept de soi se base sur des processus conscients qui se limitent à certaines unités sémantiques ainsi qu'à un spectre limité de l'expérience immédiate.

Dans la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT; Hayes et Wilson 1999) la présence attentive est utilisée comme outil attentionnel afin d'aider les individus à se connecter à ce qui compte réellement pour eux et à agir davantage en fonction de leurs valeurs. Ainsi, cette approche considère que la présence attentive, en permettant aux individus d'apprendre à se désengager d'habitudes de pensées néfastes et de se réengager dans des actions valorisées, contribue à la construction d'une vie plus riche de sens (Fletcher et Hayes, 2005). Alors que l'identification des valeurs est au cœur du processus thérapeutique de l'ACT, la volonté d'en évacuer l'aspect moral fait en sorte que leur contenu n'y est pas explicité. En effet, dans l'ACT, les valeurs sont considérées comme étant amORALES et leur choix est laissé à la discrétion de l'individu (Grégoire, Lachance, et Richer, 2016). Cela suggère que le fait de s'engager dans des actions cohérentes avec nos valeurs mènerait à plus de bien-être, et ce, sans égard au contenu des valeurs envers lesquelles on s'engage.

Pourtant, on sait que les valeurs ne sont pas nécessairement autodéterminées, puisqu'elles résultent en très grande partie d'un conditionnement social et culturel (Shapiro, Carlson, Astin, et Freedman, 2006). En effet, Rokeach (2008) souligne que les valeurs représentent un investissement psychologique dont le contenu est largement déterminé par les contraintes et les opportunités présentes dans l'environnement social. Par exemple, il est probable qu'une personne évoluant dans un milieu académique compétitif adopte implicitement les valeurs de performance lui permettant de se distinguer de ses collègues, même si elles ne correspondent pas à ses « vraies » valeurs. Selon Sheldon (2014), l'incapacité de discerner ses propres valeurs et intérêts peut mener les individus à s'engager dans des buts imposés qui ne correspondent pas à ce qui compte réellement pour eux. Ainsi, alors que la présence attentive a été associée à un style de vie

plus engagé par le biais d'une meilleure connaissance de ses valeurs (Fletcher et Hayes, 2005), on peut se demander envers quel type de valeur elle favorise l'engagement.

Dans la théorie de l'autodétermination (TAD), on distingue deux types de valeurs sur la base de leur contenu; les valeurs intrinsèques (p. ex. : s'impliquer dans sa communauté) et les valeurs extrinsèques (p. ex., le succès financier) (Kasser et Ryan, 1996) ayant chacune différentes conséquences sur le bien-être. En effet, les valeurs intrinsèques ont été associées à la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux et à un meilleur bien-être, contrairement aux valeurs extrinsèques (Grouzet et al., 2005). La présente étude vise donc à approfondir le rôle joué par le contenu intrinsèque et extrinsèque des valeurs dans la dynamique entre la présence attentive et l'engagement envers ses valeurs.

Cadre théorique

Thérapie d'acceptation et d'engagement

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT; Hayes, Strosahl et Wilson 1999) est l'une des principales thérapies cognitive et comportementale de troisième vague. Ces dernières, plutôt que la diminution des symptômes, visent à modifier la relation que l'individu entretient avec ses pensées, ses émotions et ses comportements. L'ACT s'inscrit dans la philosophie du contextualisme fonctionnel selon laquelle l'expérience interne et externe de l'individu est indissociable du contexte social et historique dans laquelle elle s'inscrit (Hayes, Pistorello et Levin, 2012). En outre, l'ACT se base sur la théorie des cadres relationnels, qui postule qu'en associant des objets à travers le langage, nous créons des réseaux de règles implicites qui peuvent contribuer à la rigidité psychologique (Grégoire et al., 2016). Par exemple, une personne qui a du succès à l'école pourrait se croire au contraire médiocre, car cette croyance résulte d'une association qu'elle aurait apprise étant plus jeune (Hayes, Pistorello, et Levin, 2012). Ainsi, les cadres relationnels tendent à se maintenir à travers le temps et à favoriser certains comportements au détriment d'autres réponses possibles, qui seraient plus en accord avec les valeurs de l'individu. Par conséquent, l'objectif principal de l'ACT est de développer plus de flexibilité psychologique chez les individus, décrite par Grégoire et al. (2016) comme « une habileté grâce à laquelle ils entrent en contact (de façon volontaire et consciente) avec le moment présent, en fonction à la fois de ce qu'offre la situation

dans laquelle ils se trouvent et de leurs valeurs » p.83. Six processus inter-reliés permettent le développement de la flexibilité psychologique.

- L'acceptation : se tourner activement vers son expérience, moment après moment, sans tenter de la changer. L'acceptation est utilisée pour contrer l'évitement expérientiel et favoriser l'engagement (Hayes et al., 2012).
- La défusion : considérer ses pensées comme des produits de l'esprit, plutôt que de s'attacher à leur signification littérale.
- Le soi observateur : adopter un point de vue basé sur l'expérience directe, plutôt que sur une idée préconçue du soi.
- Le contact avec le moment présent : plutôt que de rester pris dans des ruminations concernant le passé ou dans l'appréhension du futur, développer une attention flexible, capable de s'orienter vers l'expérience du moment présent.
- Les valeurs : domaines de vie jugés importants pour soi et qui orientent l'action.
- Les actions engagées : comportements congruents avec nos valeurs. Alors que les valeurs sont des directions vers lesquelles on ne cesse jamais de tendre, les actions engagées sont des objectifs à court, moyen ou long-terme qui peuvent être atteints (Fletcher et Hayes, 2005).

Théorie de l'autodétermination

La théorie de l'autodétermination (TAD ; Deci et Ryan, 1985) est une macro-théorie de la motivation et de la personnalité qui postule que l'être humain a une tendance innée à croître. Selon la TAD, cette tendance est supportée par trois besoins psychologiques fondamentaux, soit les besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation (Deci et Ryan, 2008 ; Ryan et Deci, 2000). Cette théorie considère qu'il y a plusieurs types de motivation, variant en fonction des différences individuelles et des contextes (Deci et Ryan, 2008). Par exemple, une personne peut agir par pur intérêt pour une activité ou par coercition. Les contextes sociaux qui supportent la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux sont associés à un fonctionnement plus autonome et à plus de bien-être, alors que les contextes qui briment ces besoins sont plutôt associés

à une motivation contrôlée ainsi qu'à des conséquences néfastes pour le bien-être (Adams, Little et Ryan, 2017, p.17).

Deci et Ryan (2008) situent ces différents types de motivation sur un continuum d'autorégulation allant de la plus autonome à la plus contrôlée. La régulation la plus autonome est la motivation intrinsèque, souvent associée au jeu chez l'enfant, qui agit par pur plaisir, curiosité et intérêt. La régulation autonome comprend également les types de motivations extrinsèques où l'individu participe à une activité parce qu'elle est en lien avec ses valeurs (motivation identifiée) ou encore l'a intégrée dans son concept de soi (motivation intégrée). La régulation contrôlée, pour sa part, comprend la motivation externe, où l'action est émise pour ses conséquences secondaires (p. ex. obtenir une récompense ou éviter une punition), ainsi que la motivation introjectée, où l'engagement dans l'activité est partiellement intégré au soi (p. ex., l'action est émise pour éviter la honte ou pour préserver son estime). Les effets de ces types de régulation diffèrent, la motivation plus autonome menant à la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux et à plus de bien-être que la motivation contrôlée (Ryan et Deci, 2000).

En plus de s'intéresser aux raisons de s'engager dans une activité (le pourquoi), la TAD s'est intéressée aux contenus des objectifs à long terme (le quoi) qui guident le comportement des individus (Deci et Ryan, 2008). Kasser et Ryan (1996) distinguent deux types d'aspiration (ou valeurs). Le premier type représente les aspirations intrinsèques, lesquelles sont définies comme étant liées à l'autodétermination et à la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (Grouzet et al., 2005). Ces aspirations comprennent l'acceptation de soi, l'affiliation, le sentiment de communauté et la santé physique (Kasser, 2019). Le deuxième type correspond aux aspirations extrinsèques, décrites comme un moyen de compenser pour l'insatisfaction des besoins psychologiques fondamentaux et ne pouvant ainsi apporter de la satisfaction que par leurs conséquences secondaires (Grouzet et al., 2005; Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon, & Deci, 2004). Ces valeurs comprennent le succès financier, l'apparence physique, la popularité et la conformité (Kasser, 1996). Les valeurs intrinsèques ont été associées à plus de bien-être contrairement aux valeurs extrinsèques qui contribuent plutôt à sa diminution (Schultz & Ryan, 2015). Deci et Ryan (1985) ont également montré que les événements contrôlants, c'est-à-dire qui reposent sur des conséquences extérieures à

l'individu (p. ex., l'approbation sociale) tendent à réduire la motivation intrinsèque et l'autodétermination.

Présence attentive

La présence attentive, concept dont la source remonte à plus de 2500 ans dans la tradition bouddhiste, est récemment devenue l'un des outils thérapeutiques les plus étudiés en occident (Siegel, Germer, et Olendzki, 2009), notamment en raison de son association avec la diminution des symptômes de stress, comme en témoignent les nombreuses études testant l'efficacité des interventions basées sur la présence attentive (p. ex. : Poulin et al., 2008 ; Burton et al., 2017 ; Virgili, 2015). Le premier programme d'intervention basée sur la présence attentive, le *Mindfulness Based Stress Reduction Program* (MBSR), a été développé par Jon Kabat-Zinn (1982) en contexte médical auprès de patients souffrants de douleurs chroniques. Ce dernier définit la présence attentive comme le fait de prêter attention, sans jugement, aux événements internes et externes se produisant dans l'instant présent.

Certains auteurs (p. ex., Bhikkhu et Bhikkhu, 2007; Bishop et al., 2004) remettent en question cette définition axée sur la dimension du non-jugement. Ceux-ci revendiquent la fonction fondamentalement évaluative, qu'est celle de distinguer les états sains des états malsains, comme étant l'un des mécanismes centraux menant à la réduction de la souffrance. En effet, selon Brazier (2013), la conscience du moment présent et la suspension des jugements ne sont que des prérequis permettant de mieux discerner le conditionnement de l'esprit, rendant ainsi possible le chemin vers l'éveil. Dans la tradition bouddhiste, la présence attentive permet de développer une meilleure connaissance des habitudes de pensées qui génèrent de la souffrance, comme la jalousie, la colère ou l'avarice (Siegel et al., 2009) et de cultiver à leur place des qualités telles que la compassion, l'équanimité et la sagesse (Olendzki, 2009). Ainsi, alors que la réduction du stress en est l'aspect le plus étudié en Occident (Mikulas, 2011), l'une des fonctions les plus importantes de la présence attentive dans la tradition bouddhiste est le développement des qualités qui permettent la transformation (Olendzki, 2009).

ACT et présence attentive. Dans l'ACT, la présence attentive est conçue comme l'intégration des processus de défusion, d'acceptation, du soi observateur et du contact avec le moment présent permettant le développement d'un style de vie plus engagé (Hayes, Pistorello, et Levin, 2012). En effet, le fait d'être présent à l'expérience qui se déroule moment après moment est nécessaire, non seulement pour entrer en contact avec ce qui compte pour nous, mais également pour traduire ces valeurs dans des actions concrètes au quotidien (Hayes et al., 2011). Ainsi, cette approche considère l'aspect développemental de la présence attentive qui, en permettant aux individus de se désengager d'habitudes et de pensées néfastes et de se réengager dans des actions en lien avec leurs valeurs, contribue à la construction d'une vie qui a un sens (Fletcher et Hayes, 2005). Toutefois, bien que les écrits suggèrent que les valeurs devraient être intrinsèques (Hayes et al., 2012; Luoma, Hayes, et Walser, 2017), le modèle de l'ACT se veut amoral et ne distingue pas les valeurs en fonction de leur contenu (Luoma, Hayes et Walser, 2017).

TAD et présence attentive. Dans la TAD, la présence attentive est définie comme une attention réceptive, une conscience des événements et de l'expérience présente (Brown et Ryan, 2003) et est considérée comme une composante essentielle au développement de stratégies de régulation efficaces (Schultz et Ryan, 2015). En effet, selon Schultz et Ryan (2015), la présence attentive agit par deux mécanismes principaux, soit la réduction de comportements automatiques inadaptés et la réduction de l'importance attribuée à l'égo et aux distorsions cognitives. En étant plus présents à leur expérience, les individus sont à même de reconnaître les pressions internes et externes qui guident leurs comportements et de se connecter à ce qui est réellement important pour eux (Brown, Creswell, et Ryan, 2015; Brown & Ryan, 2003). Ainsi, la présence attentive a été associée positivement avec le développement de valeur intrinsèques, la régulation autonome et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (Brown et Kasser, 2005; Brown et Ryan, 2003).

L'ACT tout comme la TAD associent la présence attentive à un style de vie plus engagé (ACT) ou autonome (TAD) par le biais d'une meilleure connaissance de ses valeurs. Toutefois, même si l'identification des valeurs est une étape centrale dans le

processus clinique de l'ACT (Grégoire et al., 2016), le contenu des valeurs n'est pas intégré à son cadre théorique et ne fait donc pas partie de leur conceptualisation de la relation entre la présence attentive et la construction d'une vie plus riche de sens. Pourtant, dans la TAD, les valeurs intrinsèques et extrinsèques ont été associées à des conséquences différentes en ce qui concerne le bien-être et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (Schultz & Ryan, 2015).

Objectifs

Ainsi, l'objectif de cette étude est de déterminer le rôle du contenu des valeurs dans la relation entre la présence attentive et le style de vie engagé. Pour ce faire, nous utilisons à la fois le concept de style de vie engagé décrit dans l'ACT et les types de valeurs extrinsèques et intrinsèques tels que développés dans la TAD, en supposant que celles-ci agissent comme variables médiatrices dans la relation entre la présence attentive et les actions engagées. Plus précisément, nos hypothèses sont 1) que la présence attentive est positivement associée au style de vie engagé, 2) qu'il y a un lien indirect positif entre la présence attentive, les valeurs intrinsèques et le style de vie engagé et 3) qu'il y a un lien indirect négatif entre la présence attentive, les valeurs extrinsèques et le style de vie engagé. À notre connaissance, cette étude est la première à tester la relation entre des concepts de l'ACT et de la TAD.

Méthode

Participants

Dans le cadre d'un cours de méthodologie à l'Université du Québec à Montréal, des étudiants au baccalauréat en développement de carrière avaient pour tâche de recruter chacun 3 universitaires pour participer à une étude. Cette étude faisait partie des étapes à compléter pour leur projet de session. Notre étude utilise, à titre secondaire, les données collectées par les étudiants du cours. Un total de 144 étudiants (69,4 % femmes) entre 19 et 53 ans (âge moyen de 25,77) a complété le questionnaire en ligne.

Procédure

Le devis utilisé est de type corrélationnel. Les participants ont répondu à un questionnaire en ligne d'une durée d'environ 25 minutes sur la plateforme *Qualtrics*. Avant de participer à l'étude, les participants devaient lire et adhérer au formulaire de

consentement, qui mentionnait l'utilisation des données secondaires. Ils ont ensuite répondu à des échelles mesurant la présence attentive, les valeurs intrinsèques et extrinsèques, ainsi que le style de vie engagé. Les participants ont complété le questionnaire durant le mois de novembre et n'ont pas reçu de compensation.

Instruments de mesure

Présence attentive. La présence attentive a été mesurée à l'aide de la version française du *Five Facet Mindfulness Questionnaire*, version courte (FFMQ ; Heeren, Douilliez, Peschard, Debrauwere & Philippot, 2011). Ce questionnaire mesure le trait de présence attentive, c'est-à-dire leur disposition générale à être présent de manière attentive. Les 5 composantes mesurées par le FFMQ sont la capacité à observer, à décrire, le non-jugement, la non-réactivité et le fait d'agir avec conscience. Les participants ont reçu comme instruction de choisir l'option qui correspond le mieux à ce qui est généralement vrai pour eux et de répondre selon leur expérience réelle plutôt qu'en fonction de l'expérience qu'ils souhaiteraient avoir. Le questionnaire compte 24 items sur une échelle de Likert à 5 points (allant de 1 « Jamais ou très rarement vrai » à 5 « Toujours vrai ou souvent vrai »). Des exemples d'items sont « J'ai des difficultés à rester centré(e) sur ce qui se passe dans le moment présent » (agir avec conscience) ou encore « Lorsque j'ai des pensées ou images pénibles, je prends du recul et suis conscient(e) de la pensée ou image, sans me laisser envahir par elle » (non-réactivité). L'échelle indique une bonne cohérence interne (alpha de Cronbach=0,80).

Valeurs. Les valeurs intrinsèques et extrinsèques ont été mesurées avec la version française du *Aspiration Index* (AI ; Kasser, 2019) version courte. Les participants ont reçu comme instruction d'indiquer à quel point chacun des buts est important pour eux. L'échelle comporte 11 items sur une échelle de Likert à 9 points allant de 1 « Pas du tout » à 9 « Extrêmement ». Chaque item représente 1 des 11 domaines de valeurs identifiées par Kasser (2019). Par exemple, l'item « Je désire pour l'avenir être admiré(e) par plusieurs personnes » représente la valeur extrinsèque de popularité, alors que l'item « Je désire pour l'avenir qu'une personne dans ma vie m'accepte tel que je suis, peu importe ce que je suis » représente la valeur intrinsèque d'affiliation. Deux scores relatifs de l'importance des valeurs extrinsèques et intrinsèques ont été calculés. Ces scores ont été créés en calculant d'abord la moyenne obtenue pour les valeurs intrinsèques et

extrinsèques. La moyenne totale a ensuite été soustraite aux moyennes correspondant aux scores des deux types de valeur de façon à obtenir deux scores relatifs. Un score positif pour les valeurs intrinsèques indique un système de valeur où l'on accorde une importance supérieure aux valeurs intrinsèque relativement aux autres valeurs, alors qu'un score positif pour les valeurs extrinsèques indique un système de valeur où l'on accorde une importance supérieure aux valeurs extrinsèques relativement aux autres valeurs. Étant donné que la version courte comprend un seul item par domaine, il n'est pas pertinent de rapporter l'alpha.

Style de vie engagé. La version française du *Committed Action Questionnaire* (CAQ; Gagnon, Dionne, Martel, Scott & McCracken, 2015 ; version courte originale de McCracken, Chilcot & Norton, 2015) a été utilisée pour mesurer le style de vie engagé; c'est-à-dire la disposition à agir, moment après moment et de manière flexible, en fonction de ses valeurs, et ce, malgré les obstacles internes et externes rencontrés (McCracken et al., 2015). Ce questionnaire comporte 8 items sur une échelle de Likert à 7 points allant de 1, « Jamais vrai » à 7, « Toujours vrai ». Des exemples d'items sont « Je préfère changer ma façon d'aborder un objectif plutôt que de l'abandonner » et « Je suis en mesure de poursuivre mes objectifs à long terme, même lorsque les progrès sont lents ». L'échelle indique une bonne cohérence interne (alpha de Cronbach=0,79).

Analyses statistiques

Les analyses ont été effectuées à l'aide du logiciel SPSS (version 26). Pour les analyses de médiation, nous avons utilisé le macro PROCESS 2.16.3 de Hayes (2013), un outil statistique permettant de tester les effets conditionnels indirects. Plus précisément, nous avons utilisé l'intervalle de confiance bootstrap corrigé du biais sur 5000 rééchantillonnages afin de tester si la présence attentive avait un effet sur les actions engagés à travers son effet sur la centralité relative des valeurs intrinsèques et extrinsèques dans le système de valeurs des participants. L'échantillon initial était composé de 187 participants. Afin d'éliminer les données aberrantes, nous avons éliminé les participants se situant à trois écart-types de la moyenne sur les variables du modèle, ce qui était le cas d'un seul participant. Nous avons également retiré de l'échantillon les personnes qui n'avaient pas le statut d'étudiants (10 personnes). De plus, en considérant

que le questionnaire devrait prendre environ 25 minutes à compléter selon les pré-tests effectués, nous avons retiré de l'échantillon les participants qui ont pris plus de 50 minutes à remplir le questionnaire (32 personnes). L'échantillon final considéré dans nos analyses comporte ainsi 144 participants.

Résultats

Dans notre échantillon, les valeurs intrinsèques indiquent une association négative forte avec les valeurs extrinsèques et une association positive faible avec la présence attentive et le style de vie engagé. Quant aux valeurs extrinsèques, elles indiquent une corrélation négative faible avec la présence attentive et le style de vie engagé. Finalement, la présence attentive indique une corrélation positive modérée avec le style de vie engagé. La table 1 ci-dessous présente les corrélations entre les variables principales de l'étude.

Table 1
Corrélations entre les variables principales de l'étude

	1	2	3	4	Stats. descriptives
1. Score valeurs intrinsèques	-	-.608**	.233**	.211*	M= 1.13 É.T.=.76 N=144
2. Score valeurs extrinsèques		-	-.196*	-.269**	M= -1.01 É.T.=.87 N=144
3. FFMQ			.018	.494**	M= 1.13 É.T.=.76 N=144
4. CAQ				.000	M= 1.13 É.T.=.76 N=144

Nous avons effectué une analyse de médiation afin de tester l'hypothèse selon laquelle les valeurs personnelles agissent comme variables médiatrices dans la relation entre la présence attentive et les actions engagées. Nos résultats indiquent que la présence attentive est un prédicteur significatif des valeurs intrinsèques $F(1, 142)=5.69$, $R^2=.04$, $p=.02$. La présence attentive était aussi un prédicteur significatif des valeurs extrinsèques $F(1, 142)=8.17$, $R^2=.05$, $p<.01$. À leur tour les valeurs extrinsèques ont prédit

négativement les actions engagées, alors qu'aucune relation significative n'a été relevée entre les valeurs intrinsèques et les actions engagées. Ensemble, la présence attentive et les valeurs intrinsèques et extrinsèques expliquent 27% de la variance des actions

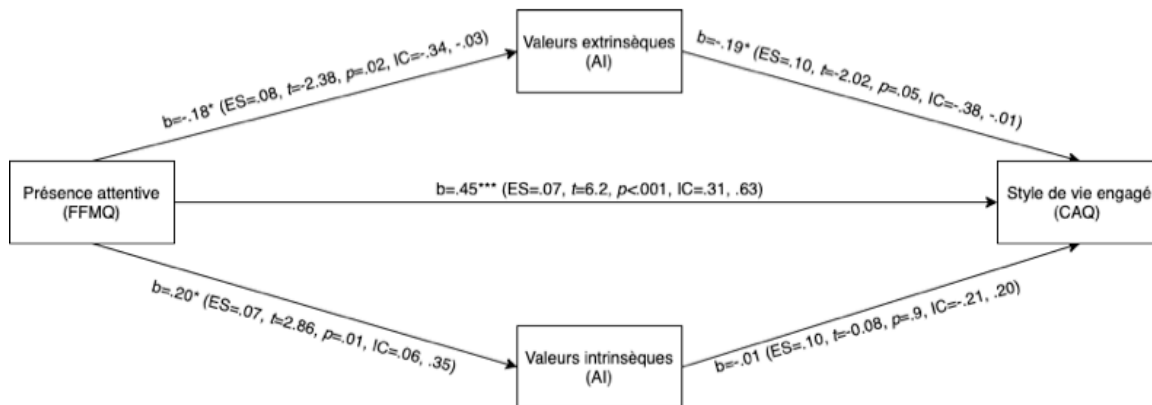


Figure 1. Les effets directs entre la présence attentive, les valeurs extrinsèques et intrinsèques et les actions engagées
 *** $p < .001$, ** $p < .001$, * $p < .05$

engagées $F(3, 140) = 17.67$, $R^2 = .27$, $p < .001$. Pour ce qui est des coefficients des effets simples, le lecteur peut se référer à la figure 1 ci-dessous.

Nous avons ensuite examiné les effets directs et indirects. L'effet direct de la présence attentive sur les actions engagées est significatif $b = .45$, $ES = .07$, $t = 6.20$, $p < .001$, $IC = .31, .60$. L'effet indirect de la présence attentive sur les actions engagées à travers les valeurs extrinsèques est également significatif $b = .04$, $ES = .03$, $IC = .0002, .12$. Toutefois, l'effet indirect de la présence attentive sur les actions engagées à travers les valeurs intrinsèques n'est pas significatif $b = -.0017$, $ES = .02$, $IC = -.04, .04$. Finalement, l'effet total de la présence attentive sur les actions engagées est significatif, $b = .49$, $SE = .07$, $t = 6.77$, $p < .001$, $IC = .35, .63$.

Discussion

Cette étude visait à éclaircir le rapport entre la présence attentive, les valeurs et le style de vie engagé en testant l'effet médiateur du contenu intrinsèque et extrinsèque des valeurs sur cette relation. Pour ce faire, nous avons testé un modèle de médiation mettant pour la première fois en relation les types de valeurs tels que conceptualisés dans la TAD et le concept d'actions engagées de l'ACT. Les résultats issus de cette mise en commun confirment l'association positive entre la présence attentive et les actions engagées. Cela est en accord avec le modèle théorique de l'ACT, selon lequel la présence attentive permet de traduire les valeurs en actions concrètes au quotidien (Fletcher et Hayes, 2005; Hayes, Pistorello, et Levin, 2012; Hayes et al., 2011).

Nos résultats confirment également l'hypothèse principale selon laquelle le contenu des valeurs est impliqué dans la dynamique reliant la présence attentive aux actions engagées. Plus précisément, la présence attentive était négativement associée aux actions engagées à travers son association négative avec les valeurs extrinsèques. Cela indique que plus les participants avaient un haut niveau de présence attentive, moins leur système de valeur était centré sur des valeurs extrinsèques, et ce faisant, moins ils avaient tendance à agir en fonction de leurs valeurs de façon générale. Ces résultats sont cohérents avec les postulats de la TAD, selon lesquels la présence attentive est associée négativement aux valeurs extrinsèques et à la poursuite de buts contrôlés (Brown et Kasser, 2005 ; Brown et Ryan, 2003 ; Schultz et Ryan, 2015).

Nos résultats révèlent également une association positive entre la présence attentive et un système de valeurs centré sur les valeurs intrinsèques, ce qui va dans le sens de la fonction de discernement de la présence attentive, qui permet de distinguer les états sains des états malsains (p. ex., Bhikkhu et Bhikkhu, 2007; Bishop et al., 2004). Toutefois, bien que la présence attentive soit effectivement associée positivement aux valeurs intrinsèques, l'effet indirect des valeurs intrinsèques n'expliquait pas la relation entre la présence attentive et les actions engagées dans notre étude. Les valeurs intrinsèques n'étaient pas associées au style de vie engagé, ce qui explique l'absence d'effet indirect entre la présence attentive et le style de vie engagé. Cela va à l'encontre des propositions faites autant par l'ACT que par la TAD (Hayes et al., 2012 ; Brown et Kasser, 2005).

Limites et apports théoriques

L'une des explications possibles pour cet effet indirect non significatif des valeurs intrinsèques est la mesure d'engagement utilisée. En effet, les items du CAQ ont trait à l'engagement en général, ces derniers ne tiennent donc pas compte des contraintes environnementales et des possibilités d'engagement. Puisque notre échantillon est composé d'étudiants qui évoluent dans un milieu académique compétitif et contraignant, il se peut que les scores des participants ayant des valeurs plus intrinsèques reflètent leur difficulté à agir conformément à ces valeurs dans ce contexte particulier. En effet, comme l'indique Rokeach (2008), l'engagement général d'un individu envers ses valeurs ne peut se transposer en actions concrètes qu'à travers son adaptation aux situations sociales spécifiques auxquelles il est confronté. Par conséquent, Sheldon (2004) souligne l'importance de mener des études qui impliquent l'environnement dans lequel s'inscrit l'activité pour avoir une idée plus juste de l'impact du type de valeur sur l'engagement. Par ailleurs, notre étude utilise un devis corrélational qui ne nous permet pas d'inférer de relation de cause à effet entre nos variables. De plus, seulement une partie de la variance (27%) entre la présence attentive et les actions engagées a été expliquée par le contenu des valeurs dans notre modèle. Cela signifie que d'autres études seront nécessaires pour mieux comprendre la dynamique entre la présence attentive et les actions engagées.

Néanmoins, nos résultats contribuent à une meilleure conceptualisation de la relation entre la présence attentive et le style de vie engagé en fournissant des données empiriques sur le rôle joué par le type de valeur. La considération du contenu des valeurs dans le mécanisme de la présence attentive constitue un apport théorique important, en accord avec la fonction de discernement attribuée à la présence attentive dans la tradition bouddhiste (Bhikkhu et Bhikkhu; 2007; Brazier, 2013; Siegel et al., 2009 et Olendzki, 2009). En effet, selon Mikulas (2011), la plupart des gens ont tendance à se laisser emporter et contrôler par leurs pensées; le fait d'être présent de manière attentive leur permettrait de mieux discerner ces pensées contrôlantes et de s'engager dans ce qui est réellement important pour eux. Les processus de « défusion » et du « soi-observateur » du modèle de l'ACT reflètent d'ailleurs cette fonction de la présence attentive qui permet de réévaluer ses actions en considérant ses pensées comme des produits de l'esprit et en

adoptant un point de vue basé sur l'expérience directe, plutôt que sur une idée préconçue du soi.

Nous croyons également qu'un élargissement du concept de valeurs à la considération de leur contenu serait cohérent avec la philosophie du contextualisme fonctionnel dont se réclame l'ACT, puisque cela éclairerait l'interdépendance des valeurs avec le contexte sémantique dans lequel elles s'inscrivent. En effet, les valeurs ne peuvent être conçues séparément du contexte social et historique dans lequel agit l'individu puisque celui-ci détermine les possibilités de son action. Dans la lignée de William James, Bauman et ses collègues (2018) affirment ainsi que le « concept du soi » doit être distingué du « soi » auquel il réfère, ce dernier conservant obligatoirement une part d'opacité pour le sujet. En outre, cette idée s'accorde à la théorie des cadres relationnels, qui postule qu'à travers notre expérience du monde, nous créons des réseaux de règles implicites qui tendent à se maintenir à travers le temps et à favoriser certains comportements au détriment d'autres réponses possibles, qui seraient plus en accord avec les valeurs de l'individu (Grégoire et al., 2016). Le modèle de la TAD permet de nuancer la fonction accordée aux valeurs et leurs conséquences sur le bien-être, en tenant compte de la part prescriptive qu'impose notre environnement social sur celles-ci.

Directions futures

Tel que le suggère Sheldon (2004), nous croyons que pour mieux comprendre le rôle du contenu des valeurs sur l'engagement, il serait important de mener des études qui impliquent le contexte dans lequel s'inscrit l'activité. Pour ce faire, des études qualitatives et longitudinales pourraient permettre une conceptualisation plus flexible de l'engagement en l'ancrant dans les contextes spécifiques à l'intérieur desquels évoluent les individus. Ainsi, des études qui testent l'effet de la présence attentive chez des méditants de longue date en regard des modifications dans le contenu de leurs valeurs et de la manière dont ils les traduisent au quotidien pourraient fournir des informations précieuses sur les effets développementaux de la présence attentive mis de l'avant dans la tradition bouddhiste. De plus, des études pourraient s'intéresser à une meilleure connaissance des valeurs et au support de valeurs plus intrinsèques en tant que mesure d'efficacité des interventions basées sur la présence attentive, au-delà de la réduction des symptômes qui lui sont associés (Mikulas, 2011).

Conclusion

L'objectif de cette étude était de déterminer le rôle du contenu des valeurs dans la relation entre la présence attentive et le style de vie engagé. Pour ce faire, nous avons utilisé les concepts de deux théories complémentaires, le concept d'actions engagées de l'ACT ainsi que le concept de valeurs intrinsèques et extrinsèques de la TAD. Nous avons testé les relations entre ces variables dans un devis corrélationnel impliquant un échantillon de 144 étudiants. Nos résultats confirment l'hypothèse principale selon laquelle le contenu des valeurs est impliqué dans la relation unissant la présence attentive aux actions engagées en relevant un effet indirect significatif de la présence attentive sur les actions engagées, à travers son association négative avec les valeurs extrinsèques. Toutefois, aucun effet indirect des valeurs intrinsèques dans la relation entre présence attentive et actions engagées n'a été relevé. Cette étude est importante car elle ouvre la voie à une conception élargie des mécanismes de la présence attentive dans l'ACT en considérant l'importance que peut jouer le contenu des valeurs dans la création d'une vie plus riche de sens.

Références

- Adams, N., Little, T. D., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory. In M. L. Wehmeyer, K. A. Shogren, T. D. Little, & S. J. Lopez (Eds.), *Development of self-determination through the life-course* (p. 47–54). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6_4
- Baumann, N., Kazén, M., Quirin, M., & Koole, S. L. (2018). How do we know if you know yourself: Measures, causes, and consequences of self-access. Why people do the things they do: Building on Julius Kuhl's contributions to the psychology of motivation and volition, 259-280.
- Bhikkhu, T., & Bhikkhu, T. (2007). Mindfulness defined. Retrieved November, 30, 2007.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Brazier, C. (2013). Roots of mindfulness. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 15(2), 127-138. <https://doi.org/10.1080/13642537.2013.795336>
- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). *Handbook of Mindfulness : Theory, Research, and Practice*. Guilford Publications.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present : Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burton, A., Burgess, C., Dean, S., Koutsopoulou, G. Z., & Hugh-Jones, S. (2017). How effective are mindfulness-based interventions for reducing stress among

- healthcare professionals? A systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*, 33(1), 3-13.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). *Self-determination theory : A macrotheory of human motivation, development, and health*. *Canadian Psychology*. 2008a; 49(3).
- Dreyfus, G. (2011). Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 41-54.
<https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564815>
- Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315-336.
<https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>
- Gagnon, J., Dionne, F., & Pychyl, T. A. (2016). Committed action: An initial study on its association to procrastination in academic settings. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 97-102.
- Grégoire, S., Lachance, L., & Richer, L. (2016). *La présence attentive (mindfulness) : État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. PUQ.
- Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R. M., Saunders, S., Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (2005). The Structure of Goal Contents Across 15 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800-816. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.800>

- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist, 40*(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual review of clinical psychology, 7*.
- Hayes, S. Wilson.(1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experimental Approach to Behaviour of Change.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry, 4*(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context : Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further Examining the American Dream : Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(3), 280-287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Kasser, T. (2019). An overview of the Aspiration Index.
Unpublished manuscript, Knox College, Galesburg, Illinois, USA.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT : An acceptance & commitment therapy skills training manual for therapists* (Second edition). Context Press, an imprint of New Harbinger Publications, Inc.

- McCracken, L. M., Chilcot, J., & Norton, S. (2015). Further development in the assessment of psychological flexibility : A shortened Committed Action Questionnaire (CAQ-8). *European Journal of Pain, 19*(5), 677-685.
<https://doi.org/10.1002/ejp.589>
- Mikulas, W. L. (2011). Mindfulness : Significant Common Confusions. *Mindfulness, 2*(1), 1-7. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0036-z>
- Olendzki, A. (2009). Mindfulness and Meditation. In F. Didonna (Éd.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (p. 37-44). Springer New York.
https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_3
- Rokeach, M. (2008). *Understanding Human Values*. Simon and Schuster.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations : Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Poulin, P. A., Mackenzie, C. S., Soloway, G., & Karayolas, E. (2008). Mindfulness training as an evidenced-based approach to reducing stress and promoting well-being among human services professionals. *International Journal of Health Promotion and Education, 46*(2), 72-80.
- Schultz, P. P., & Ryan, R. M. (2015). The “Why,” “What,” and “How” of Healthy Self-Regulation : Mindfulness and Well-Being from a Self-Determination Theory Perspective. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Éd.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (p. 81-94). Springer New York.
https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_7

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and social psychology bulletin*, 30(4), 475-486.
- Sheldon, K. M. (2014). Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 349-365.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness : What Is It? Where Did It Come From? In F. Didonna (Éd.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (p. 17-35). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: the synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of personality and social psychology*, 87(2), 246.
- Virgili, M. (2015). Mindfulness-based interventions reduce psychological distress in working adults: a meta-analysis of intervention studies. *Mindfulness*, 6(2), 326-337.

Annexe 1

The Five Facet Mindfulness Questionnaire Version française

1. Je suis doué(e) pour trouver les mots qui décrivent mes sentiments.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
2. Je peux facilement verbaliser mes croyances, opinions et attentes.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
3. J'observe mes sentiments sans me laisser emporter.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
4. Je me dis que je ne devais pas ressentir mes émotions comme je les ressens.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
5. Il m'est difficile de trouver les mots qui décrivent ce à quoi je pense.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
6. Je prête attention aux sensations, comme le vent dans mes cheveux ou le soleil sur mon visage.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
7. Je pose des jugements quant à savoir si mes pensées sont bonnes ou mauvaises.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
8. J'ai des difficultés à rester centré(e) sur ce qui se passe dans le moment présent.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
9. Lorsque j'ai des pensées ou images pénibles, je prends du recul et suis conscient(e) de la pensée ou image, sans me laisser envahir par elle.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
10. Je fais attention aux sons, comme le tintement des cloches, le sifflement des oiseaux ou le passage des voitures.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
11. Lorsque j'éprouve une sensation dans mon corps, il m'est difficile de la décrire car je n'arrive pas à trouver les mots justes.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
12. On dirait que je fonctionne en mode "automatique" sans prendre vraiment conscience de ce que je fais.				

Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
13. Lorsque j'ai des pensées ou images pénibles, je me sens calme peu de temps après.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
14. Je me dis que je ne devrais pas penser de la manière dont je pense.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
15. Je remarque les odeurs et les arômes des choses.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
16. Même lorsque je me sens terriblement bouleversé(e), je parviens à trouver une manière de le transposer en mots.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
17. Je me précipite dans des activités sans y être réellement attentif(ve).				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
18. Lorsque j'ai des pensées ou images pénibles, je suis capable de simplement les remarquer sans y réagir.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
19. Je pense que certaines de mes émotions sont mauvaises ou inappropriées et que je ne devrais pas les ressentir.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
20. Je remarque les détails visuels dans l'art ou la nature, comme les couleurs, les formes, les textures ou les patterns d'ombres et de lumières.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
21. Lorsque j'ai des pensées ou images pénibles, je les remarque et les laisse passer.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
22. Je réalise mes travaux ou les tâches automatiquement sans être conscient(e) de ce que je fais.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
23. Je me retrouve en train de faire des choses sans y prêter attention.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5
24. Je désapprouve de moi-même lorsque j'ai des idées irrationnelles.				
Jamais ou très rarement vrai 1	Rarement vrai 2	Parfois vrai 3	Souvent vrai 4	Très souvent ou toujours vrai 5

Annexe 2

The Aspiration Index version française

TES ASPIRATIONS POUR L'AVENIR EN GENERAL

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

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

Je désire POUR L'AVENIR ...

1. ... que je sois admiré(e) par plusieurs personnes.
2. ... que je sois poli(e) et obéissant(e).
3. ... que mes besoins de base en nourriture, en logement et en habillement soient comblés.
4. ... qu'une personne dans ma vie m'accepte tel que je suis, peu importe ce que je suis.
5. ... que je gère efficacement les problèmes de ma vie.
6. ... que j'ai beaucoup d'excitation dans ma vie.
7. ... que je trouve des croyances spirituelles ou religieuses qui m'aident à trouver un sens au monde.
8. ... que j'aide le monde à devenir meilleur.
9. ... que j'aie un travail bien payé.
10. ... que je sois en bonne santé physique.
11. ... que je sois à la mode au niveau de l'habillement et de la coiffure.

Annexe 3

The Committed Action Questionnaire version française

1. Je peux poursuivre mes objectifs, même si parfois j'échoue.
2. Si un but est difficile à atteindre, je suis capable d'agir étape par étape pour l'atteindre.
3. Je préfère changer ma façon d'aborder un objectif plutôt que de l'abandonner.
4. Je suis en mesure de poursuivre mes objectifs à long terme, même lorsque les progrès sont lents.
- *5. Je trouve qu'il est difficile de poursuivre une activité, sauf si j'ai le sentiment de la réussir
- *6. Si je me sens angoissé ou découragé, je laisse tomber ce dans quoi je me suis engagé.
- *7. Je suis tellement préoccupé par ce que je pense ou ce que je ressens que je ne peux pas faire les choses qui comptent pour moi.
- *8. Si je ne peux pas faire quelque chose comme je le veux, je ne le ferai pas du tout.

Annexe 4

Formulaire de consentement

Dans le cadre du cours « CAR3401-Méthodologie de la recherche en développement de carrière » offert au baccalauréat en développement de carrière à l'UQAM, les étudiants doivent réaliser un mini-projet de recherche en équipe. C'est dans ce contexte que vous êtes invité(e) à participer à ce projet qui vise à mieux comprendre vos buts personnels. Avant d'accepter de participer à ce projet, il est important de prendre le temps de lire et de bien comprendre les renseignements ci-dessous. S'il y a des mots ou des sections que vous ne comprenez pas, n'hésitez pas à poser des questions.

Professeure et chargée de cours responsables du cours :

Geneviève Taylor, PhD, professeure au Département d'éducation et pédagogie, UQAM,
local N-6430, Tél : (514) 987-3000 poste 4594, taylor.genevieve@uqam.ca

Ariane Sophie Marion-Jetten, PhD (cand.), UQAM
marion-jetten.ariane@courrier.uqam.ca

OBJECTIF DU PROJET ET FINANCEMENT :

Vous êtes invité(e) à participer à un projet de recherche qui vise à mieux comprendre les facteurs personnels et sociaux qui favorisent l'engagement et la poursuite des buts ainsi que le bien-être personnel. Ce projet de recherche est réalisé dans le cadre d'un cours à l'UQAM et ne reçoit aucun appui financier.

PROCÉDURES ET TÂCHES DEMANDÉES AU PARTICIPANT :

Votre participation à ce projet consiste à répondre à un questionnaire en ligne d'environ 30 minutes incluant le questionnaire socio-démographique et plusieurs échelles sur vos buts et valeurs ainsi que sur les facteurs susceptibles d'y être associés.

Dans le cadre du projet, il se pourrait qu'un étudiant du cours vous demande aussi de participer à une entrevue qui prendra environ 15 minutes. Cette entrevue sera enregistrée de façon audionumérique seulement avec votre permission. Le lieu et l'heure de l'entrevue seront à déterminer avec l'interviewer. La transcription sur support informatique qui en suivra ne permettra pas de vous identifier.

AVANTAGES ET RISQUES POTENTIELS :

En participant à cette recherche, vous contribuez à l'avancement des connaissances à l'égard des objectifs et des perceptions des étudiants en lien avec leur capacité d'ajustement à leurs buts et, éventuellement, à l'identification de moyens concrets pour aider les étudiants à s'ajuster à leurs buts, tâche qui n'est pas toujours évidente.

Aucun inconfort significatif n'est anticipé en lien à votre participation à ce projet.

Certaines questions ou mises en situation pourraient toutefois raviver ou déclencher certaines émotions désagréables. Vous pourriez ressentir un inconfort à l'égard de votre carrière ou de vos objectifs personnels à la suite d'une prise de conscience. Si tel était le cas, nous vous suggérons d'entrer en contact avec les chercheuses responsables qui vous guideront vers une ressource d'aide appropriée à votre situation.

ANONYMAT ET CONFIDENTIALITÉ :

Il est entendu que les renseignements recueillis lors de la passation des entrevues et du questionnaire en ligne sont confidentiels et que seuls les membres de l'équipe de recherche et les chercheuses responsables du cours y auront accès. L'ensemble du matériel de recherche sera protégé par des mots de passe connus seulement par les chercheuses responsables. Au terme du cours, vos données seront conservées en lieu sûr. Votre anonymat est assuré puisqu'aucune donnée permettant de vous identifier ne sera recueillie.

Ainsi, si vous avez une entrevue avec un(e) étudiant(e) du cours, cette dernière et les données recueillies par le présent questionnaire ne pourront être associées. S'il y a lieu, l'enregistrement audio numérique ne servira qu'à des fins de transcription et d'analyse. Les enregistrements et les fichiers de données seront effacés au terme du cours.

PARTICIPATION VOLONTAIRE ET DROIT DE RETRAIT :

Votre participation à ce projet est volontaire. Cela signifie que vous acceptez de participer au projet sans aucune contrainte ou pression extérieure, et que vous êtes libre de mettre fin à votre participation en tout temps au cours de cette recherche, sans préjudice de quelque nature que ce soit et sans avoir à vous justifier. Dans ce cas, et à moins d'une directive contraire de votre part, les documents vous concernant seront détruits.

Votre accord de participer implique également que vous acceptez que les membres de l'équipe de recherche puissent utiliser aux fins de la présente recherche (travail de session, rapport de recherche, conférences et communications scientifique) les données recueillies.

COMPENSATION FINANCIÈRE OU AUTRE :

Il est entendu que vous ne recevrez pas de compensation financière pour votre contribution à ce projet de recherche.

DES QUESTIONS SUR LE PROJET OU SUR VOS DROITS?

Si vous avez des questions concernant les objectifs de ce travail de recherche, votre participation ou à l'égard des responsabilités des étudiants membres de l'équipe de recherche sur le plan de l'éthique de recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la professeure ou la chargée de cours responsables du cours :

Geneviève Taylor

Tél : (514) 987-3000 poste 4594
Adresse courriel : taylor.genevieve@uqam.ca

Ariane Sophie Marion-Jetten

Adresse courriel : marion-jetten.ariane@courrier.uqam.ca

Votre collaboration est importante à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche des étudiants du cours tient à vous en remercier!

Par la présente :

- a) je reconnais avoir lu le présent formulaire d'information et de consentement;
- b) je consens volontairement à participer à ce projet de recherche;
- c) je comprends les objectifs du projet et ce que ma participation implique;
- d) je confirme avoir disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer;
- e) je reconnais aussi qu'un membre de l'équipe de recherche a répondu à mes questions de manière satisfaisante;
- f) je comprends que ma participation à cette recherche est totalement volontaire et que je peux mettre fin en tout temps, sans pénalité d'aucune forme, ni justification à donner.