

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

ORIENTER SON BIEN-ÊTRE : L'INFLUENCE DE L'ORIENTATION DES BUTS
SUR L'ESTIME DE SOI ET LA SATISFACTION DE VIE EN CONTEXTE
D'IMPASSE DÉCISIONNELLE

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

PAR
REBECCA ROY

SOUS LA SUPERVISION DE
DR KASPAR PHILIPP SCHATTKE

12 MAI 2020

Remerciements

Tout d'abord, je tiens à remercier grandement mon directeur de thèse de spécialisation, Kaspar Philipp Schattke, qui m'a encadré tout au long de mon cheminement à la thèse de spécialisation. Qu'il soit aussi remercié pour sa générosité, sa bienveillance, sa disponibilité et pour les nombreux conseils et opportunités qu'il m'a donné. J'aimerais aussi souligner sa totale confiance et son support qui m'ont encouragé dans mon processus de recherche.

Je remercie également Ariane S. Marion-Jetten, qui m'a encadré et supervisé dans chaque étape de cette thèse. Ses précieux conseils et son temps consacré à ce projet de recherche m'ont permis de parfaire cette thèse dans les moindres détails et d'aiguiser mes connaissances dans l'élaboration d'un projet d'une telle envergure.

J'exprime aussi ma gratitude à Dave Saint-Amour, professeur et responsable dans le cadre du cours d'activité de recherche en psychologie, qui a supervisé et qui a assuré le bon déroulement de ma thèse de spécialisation ainsi que celles de mes collègues. Il a su m'éclairer et me guider tout au long de ce processus.

Je tiens en outre à remercier la professeure Geneviève Taylor, qui a rendu possible et qui a grandement facilité le recrutement des participants ainsi que la collecte de données. J'aimerais aussi remercier les étudiants qui se sont impliqués pour le recrutement des participants. Merci à tous les participants qui ont pris le temps et l'énergie de répondre au questionnaire, sans quoi ce projet n'aurait pas été réalisé.

Enfin, je tiens à remercier les étudiants qui m'ont accompagné et supporté dans ce processus de rédaction et de correction et je tiens à souligner leurs contributions dans mon cheminement à la thèse de spécialisation.

Un grand merci aussi à tous les professeurs et étudiants de la section psychologie du travail et des organisations d'avoir partagé leurs intérêts et leur support.

Table des matières

Remerciements	i
Table des matières.....	ii
Liste des tableaux.....	iv
Liste des figures.....	iv
Résumé	v
Introduction.....	1
Contexte théorique	2
Orientation de but.....	2
Conséquences associées aux buts de maîtrise et de performance.....	3
Conséquences associées aux orientations d’approche et d’évitement.....	4
Estime de soi.....	5
Estime de soi et orientation de buts.....	5
Satisfaction de vie.....	7
Impasse décisionnelle.....	7
Impasses décisionnelles et adaptation selon l’orientation de but.....	8
Objectifs et hypothèses	10
Méthodologie	10
Participants	10
Procédure.....	10
Mesures	11
Orientation de but.....	11
Impasse décisionnelle.....	11
Estime de soi.....	12
Satisfaction de vie.....	12
Analyses.....	12
Résultats	13
Corrélations, moyennes et écarts-types.....	13
Régression hiérarchique	13
Modèle de médiation modérée.....	14
Discussion	15
Limites et portées.....	17
Conclusion	21
Références.....	22
Annexe A.....	29

Annexe B	30
Annexe C	31
Annexe D	32
Annexe E	33
Annexe F	34
Annexe G	35
Annexe H	36
Annexe I	37
Annexe J	38
Annexe K	41

Liste des tableaux

TABLEAU 1. CORRÉLATIONS DE L'ESTIME DE SOI, SATISFACTION DE VIE ET DE L'ORIENTATION DE BUT.....	29
--	-----------

Liste des figures

FIGURE 1. MÉDIATION MODÉRÉE. EFFET DIRECT ET INDIRECT DU BUT DE PERFORMANCE-ÉVITEMENT SUR LA SATISFACTION DE VIE	30
---	-----------

Résumé

L'orientation de but décrit *pourquoi* et *comment* une personne tente d'atteindre un objectif. Les quatre types d'orientation de buts auraient des impacts différents sur l'estime de soi et sur la satisfaction de vie. Des obstacles rencontrés lors de la poursuite de but peuvent engendrer une impasse décisionnelle, durant laquelle une personne devient déchirée entre poursuivre ou se désengager de son but. Alors que les buts de performance-évitement sont associés avec une faible estime de soi et un moins grand bien-être, on ignore l'influence des impasses décisionnelles sur l'estime de soi. Cette étude a investigué l'influence d'une induction expérimentale d'impasse décisionnelle combinée à l'effet de l'orientation de buts sur l'estime de soi et la satisfaction de vie. Un total de 179 étudiants universitaires a identifié un but personnel, puis l'orientation de ce but a été mesurée avant d'être assignée aléatoirement à la condition induisant une impasse décisionnelle ou à la condition contrôle. À l'aide de questionnaires, la présence d'impasse, l'estime de soi et la satisfaction de vie ont été mesurées. Une médiation modérée n'a révélé aucun effet de l'impasse sur la relation entre les buts de performance-évitement et l'estime. L'estime de soi expliquait partiellement la relation entre l'orientation de but de performance-évitement et la satisfaction de vie. Cette étude est la première à évaluer l'impact possible des impasses décisionnelles combiné à celui de l'orientation de but sur l'estime de soi. Les relations entre l'orientation des buts, l'estime et la satisfaction de vie établies dans la littérature sont également répliquées et discutées.

Mots clés : but d'accomplissement, estime de soi, impasse décisionnelle, orientation de but, satisfaction de vie, buts de performance-évitement

Introduction

Le début de l'âge adulte constitue une période de vie pendant laquelle les individus développent une trajectoire de vie et se fixent des objectifs personnels qui dirigent leurs cheminements de vie future (Salmela-Aro et Nurmi, 1997). Avoir un objectif de vie personnel important et atteindre cet objectif est positivement associé au bien-être (Deci et Ryan, 1985; Koestner, Lekes, Powers et Chicoine, 2002; Salmela-Aro et Nurmi, 1997). Parmi ces objectifs de vie, certains sont des buts d'accomplissement, tels que les buts académiques et de carrières. Ces buts guident les comportements et les prises de décision dans un contexte de réalisation (Ames, 1992; Dweck, 1986). Ames (1992) et Dweck et Leggett (1988) proposent deux types d'objectifs : le premier vise à développer ses habiletés personnelles et le second vise à prouver ses compétences à autrui. D'ailleurs, il est possible d'orienter ces deux types d'objectifs de façons différentes, soit vers la réussite, soit vers l'évitement de l'échec (Elliot et McGregor, 2001). Selon Crocker et ses collègues (2006), vivre des échecs peut entraîner des répercussions négatives sur l'estime de soi.

Peu importe l'orientation d'un but, il arrive que des obstacles entravent le progrès vers un but, de sorte qu'une remise en question par rapport à sa poursuite survienne. Ces remises en question sont des impasses décisionnelles (*action crises* en anglais; *Handlungskrise*, dans l'original en allemand) et représentent le conflit psychique dans lequel s'opposent la poursuite et l'abandon d'un but personnel important (Brandstätter et Schüler, 2013). Puisque les jeunes adultes se fixent des buts personnels et construisent des projets d'avenir dans diverses sphères de vies (professionnelles, académiques, etc.; Nurmi, 1991), ils sont plus susceptibles de rencontrer des difficultés dans l'atteinte de leurs buts (Arnett, 2000). Les impasses décisionnelles diminuent le progrès vers le but (Brandstätter et Herrmann, 2016; Brandstätter et Schüler, 2013) et nuisent à la satisfaction de vie (Brandstätter, Herrmann et Schüler, 2013; Holding, Hope, Harvey, Marion-Jetten et Koestner, 2017). Les études suggèrent que les impasses décisionnelles diminuent le bien-être, mais leur effet sur l'estime de soi demeure méconnu. Une impasse décisionnelle devrait diminuer l'estime de soi, car elle génère de l'incertitude par rapport aux capacités personnelles à atteindre un but. Puisque les buts d'évitement sont associés à une estime de soi plus faible (Heimpel, Elliot et Wood, 2006) et à un moins grand bien-être (Elliot, Sheldon et Church, 1997), nous postulons qu'une impasse décisionnelle soit particulièrement dommageable lorsqu'un tel but est poursuivi. Mieux comprendre l'effet des remises en question lors de la

poursuite d'un but de performance-évitement sur l'estime de soi et la satisfaction de vie permettrait d'élargir les connaissances sur les impasses décisionnelles et de voir si leurs effets sur l'estime de soi et la satisfaction de vie varient selon le but poursuivi.

La présente étude s'intéresse également à l'influence de l'orientation des buts sur l'estime de soi et sur la satisfaction de vie. Ainsi, les conséquences des impasses décisionnelles combinées à l'orientation des buts seront examinées. Si les impasses décisionnelles influencent l'estime de soi, et que cette influence s'additionne à celle des buts de performance-évitement, les conséquences délétères pourraient être inquiétantes.

Contexte théorique

Orientation de but

L'orientation de but se définit par une disposition individuelle à orienter ses actions et comportements vers l'accomplissement d'une tâche (Ames, 1992; Dweck, 1986; Nicholls, 1984), notamment vers un but d'accomplissement. Plutôt que de s'intéresser au *quoi*, c'est-à-dire au but qu'un individu poursuit, l'orientation de but s'attarde au *pourquoi* et *comment* une personne tente d'atteindre son objectif (Anderman et Maehr, 1994). La notion de but d'accomplissement renvoie à un objectif guidant les prises de décision et les comportements d'un individu vers le développement de ses compétences afin d'atteindre son objectif. Ces buts influencent également la manière d'interpréter, d'expérimenter et d'agir pour réaliser ce but (Dweck, 1986). Il y aurait deux types de buts d'accomplissement distincts : les buts de maîtrise, ou d'apprentissage, ainsi que les buts de performance, lesquels impliquent l'ego (Nicholls, 1984). D'un côté, lorsqu'un individu cherche à apprendre, comprendre ou maîtriser quelque chose, on parle de but de maîtrise. D'un autre côté, lorsqu'un individu cherche à démontrer ses compétences aux autres, pour obtenir un jugement favorable sur soi ou sur ses compétences, on parle alors de but de performance (Dweck, 1986; Elliot et Church, 1997).

Plus récemment, une révision de la dichotomie maîtrise/performance propose d'inclure une distinction additionnelle, soit une orientation d'approche et une orientation d'évitement (Elliot et Church, 1997; Elliot et Harackiewicz, 1996; Elliot et McGregor, 2001). Une orientation d'approche est une motivation à atteindre et à réussir son objectif, tandis qu'une orientation d'évitement est une motivation à éviter l'échec. À titre d'exemple, les buts de maîtrise-approche se concentrent sur l'atteinte d'une compétence liée à une tâche ou une habileté personnelle,

alors que les buts de maîtrise-évitement se concentrent sur l'évitement de l'incompétence relié à une tâche ou à une habileté personnelle (Elliot et McGregor, 2001; Gillet, Lafrenière, Vallerand, Huart et Fouquereau, 2014). Puis, les buts de performance-approche mettent l'accent sur le jugement favorable des compétences normatives, tandis que les buts de performance-évitement mettent l'accent sur l'évitement d'un jugement défavorable des compétences normatives.

Autrement dit, ces derniers se concentrent sur l'évitement de la démonstration de l'incompétence, de l'échec (Elliot et McGregor, 2001; Gillet et al., 2014) et implique l'estime de soi (Nicholls, 1984). En effet, les buts de performance sont conceptualisés de deux façons différentes, d'abord, en termes d'estime de soi contingente, puis en termes d'évaluation normative des compétences, c'est-à-dire une comparaison de ses propres compétences avec celles d'autrui (Rawsthorne et Elliot, 1999). Le concept de l'implication de l'ego fait référence à la condition dans laquelle l'estime de soi est investie ou contingente à l'atteinte d'un résultat précis ou d'un certain standard (Deci et Ryan, 1985; Nicholls, 1984). Par conséquent, les buts de maîtrise sont poursuivis pour le développement de ses propres compétences, puis ceux de performance sont poursuivis pour atteindre un niveau de compétence relatif à celui des autres.

Conséquences associées aux buts de maîtrise et de performance. Puisque les buts de performance visent la comparaison de ses compétences par rapport aux autres alors que les buts de maîtrise visent l'amélioration de ses compétences vis-à-vis soi-même, ils mènent à des résultats différents. D'abord, un but de maîtrise favorise la perception de l'engagement (Elliot et McGregor, 2001) et des défis, et le sentiment d'intérêt et de plaisir (Butler, 1987; Dweck, 1986). Puis, les buts de maîtrise favorisent l'autodétermination (Deci et Ryan 1985), qui est associée au progrès vers un but (Hortop et al., 2013; Koestner et al., 2002, 2008; Sheldon et Elliot, 1999; Sheldon et Houser-Marko, 2001), à plus de vitalité (Nix, Ryan, Manly et Deci, 1999, p.266) et à un meilleur bien-être subjectif (Deci et Ryan, 1985; Koestner et al., 2002; Ryan et al., 1993; Sheldon et Houser-Marko, 2001; Vansteenkiste et al., 2004). À l'inverse, un but de performance produirait une perception de pression et un manque d'intérêt et de plaisir (Dweck, 1986; Rawsthorne et Elliot, 1999). Ce type de but est d'ailleurs associé à une faible autodétermination, entraînant un manque de vitalité (Sheldon et Kasser, 1995; Nix et al., 1999; Sheldon et al., 1996), n'est pas associé avec le progrès vers le but (Koestner et al., 2008) et n'est pas associé avec le bien-être subjectif (Miquelon et Vallerand, 2008; Sheldon et Elliot, 1999). La motivation contrôlée, qui est associée avec les buts de performance-évitement (Elliot et Church, 1997), est

un prédicteur de symptômes dépressifs, d'anxiété liée à l'école, ainsi qu'à un niveau moins élevé de satisfaction de vie (Brunet, Gunnell, Gaudreau et Sabiston, 2015), tout comme à un niveau moins élevé d'autoréalisation (Miquelon et Vallerand, 2006) et à des affectes négatifs (Gillet, Vallerand, Lafrenière et Bureau, 2013).

Conséquences associées aux orientations d'approche et d'évitement. Les orientations d'approches et d'évitements mènent également à des conséquences distinctes. En effet, l'orientation d'évitement est associée à la peur de l'échec, de l'anxiété, de l'émotivité, des inquiétudes, une tendance à la désorganisation et un niveau d'estime de soi et d'autodétermination moindre (Elliot et McGregor, 2001; Heimpel et al., 2006). D'ailleurs, l'orientation d'évitement propose une issue à éviter, omettant d'indiquer la conclusion désirée, qui pourrait préserver la motivation et la concentration des efforts dirigées vers une finalité, vers le but (Heimpel et al., 2006). Ce type de régulation amène les individus à envisager de façon récurrente la survenue d'événements négatifs, encourageant la perception des menaces (*threat appraisal*), de l'anxiété, des inquiétudes (Elliot et McGregor, 1999) et une vision de la réussite comme une absence de retombées négatives (Elliot et al., 1997). En réalité, l'orientation d'évitement représente une forme d'autorégulation liée à des probabilités d'échouer, s'opposant à l'orientation d'approche, qui représente une forme d'autorégulation liée à la réussite. Ainsi, les buts de performance-évitement seraient moins optimaux et adaptatifs que les autres orientations de buts (Heimpel et al., 2006). Considérant ces conséquences déjà importantes des orientations de but, il est important de vérifier si elles sont amplifiées par une impasse décisionnelle.

La littérature scientifique distingue également les buts de performance-approche et ceux de performance-évitement puisqu'ils n'entraînent pas les mêmes conséquences (Elliot, 1999). Les buts de performance-évitement mènent à des conséquences telles que de mauvaises performances aux examens ainsi qu'une tendance à la sélection subséquente de buts de performance-évitement, contrairement aux autres buts, qui ne montrent pas de tendance de sélection répétitive de buts inadaptés (Elliot et McGregor, 2001). Dans un contexte académique, ce type de but est également associé à une perception de ses habiletés comme étant faible, à une faible perception d'efficacité dans les travaux scolaires, à l'évitement de l'aide offerte par autrui, à des stratégies autohandicapantes, ainsi qu'à des résultats scolaires faibles. (Kaplan et Maehr, 1999; Middleton et Midgley, 1997; Urda et al., 2002), tandis que les buts de performance-

approche seraient reliés à la persistance et un affect positif (Elliot, 1999) et à une meilleure performance aux examens (Elliot et McGregor, 2001).

D'ailleurs, plusieurs prédicteurs des buts d'évitement sont connus, comme le névrosisme et une faible estime de soi (Heimpel et al., 2006). Bien que peu d'études se penchent sur l'estime de soi et les buts de performance, André (2009) suggère qu'une estime plus faible augmente le désir de démontrer ses compétences à autrui (André, 2009), rejoignant ainsi la conceptualisation des buts de performance (Dweck, 1986). Cependant, la présente étude explore l'estime de soi en tant que conséquence des buts de performance-évitement, puisque la perception des menaces à l'estime de soi est caractéristique de ce type de but, influençant négativement l'estime de soi.

Estime de soi

L'estime de soi correspond au sentiment plus ou moins favorable que chaque individu éprouve à son égard, la considération et le respect qu'il se porte et l'évaluation qu'il fait de sa propre valeur (Rosenberg, 1979). L'estime de soi semble également fluctuer à mesure qu'on vit des succès et échecs (Crocker, Brook, Niiya et Villacorta, 2006; Mruk, 2013).

D'ailleurs, réussir à atteindre un but convoité engendre des émotions positives et augmente l'estime de soi (Carver et Scheier, 1998; Sheldon et Elliot, 1999) puis l'inverse est observé lorsqu'on échoue à atteindre un tel objectif, donc l'estime de soi se voit affectée négativement (Crocker et al., 2006). Or, si l'estime de soi est contingente, c'est-à-dire qu'elle est fonction de l'approbation d'autrui, la réussite encourage l'individu à atteindre un objectif et engendre un sentiment plaisant, à l'inverse des échecs qui font douloureusement diminuer l'estime (Crocker et Wolfe, 2001). Ce faisant, la protection, le maintien ainsi que l'augmentation de l'estime peuvent devenir le but en soi. Notamment lorsque l'estime de soi est contingente, l'individu désire prouver, à lui-même et aux autres, qu'il a satisfait sa contingence de valeur personnelle, c'est-à-dire qu'il tend à avoir des buts autovalidant (Crocker et al., 2006). Bien que ce genre de buts soient stimulants, ils sont une source fragile de motivation, puisqu'ils sont facilement abandonnés lorsque leurs atteintes sont incertaines (Crocker et al., 2006).

Estime de soi et orientation de buts. Lorsqu'un individu poursuit un but d'orientation approche et aspire à réussir son objectif, il démontre une estime de soi supérieure à celle associée à l'orientation d'évitement (Heimpel et al., 2006). Les individus avec une bonne estime de soi savent qu'ils restent estimés malgré les échecs, alors que ceux qui ont une estime de soi plus faible entretiennent la croyance selon laquelle ils sont estimés par les autres que s'ils réussissent

(André, 2009), notamment si l'estime de soi est contingente (Crocker et al., 2006). En réalité, plus un individu a une bonne estime de lui-même, moins il cherchera à démontrer ses compétences à autrui (André, 2009) et ne devrait pas avoir de buts de performance-évitement si l'estime est contingente (Heimpel et al., 2006). Par exemple, une étude a trouvé que les élèves d'âges primaires poursuivant des buts de performance se concentraient plus sur l'atteinte de meilleurs résultats que les autres et tentaient d'éviter les situations dans lesquels ils étaient susceptibles d'échouer, de faire des erreurs ou de paraître incompetents (Tuominen-Soini, Salmela-Aro et Niemivirta, 2008). Ceux-ci présentaient des symptômes dépressifs plus élevés et une estime de soi plus faible comparativement à ceux ayant des buts de maîtrise.

Lorsqu'on s'attarde aux conséquences qu'ils engendrent, les buts de performance semblent moins adaptatifs que les buts de maîtrise. En dépit du fait que la sélection de l'orientation de but soit assez stable à travers le temps (Elliot et McGregor, 2001; Tuominen-Soini et al., 2011), la sélection à répétition d'un but engendrant des conséquences délétères n'est pas adaptative. En effet, la sélection de buts de performance-évitement à répétition est encore mal comprise à ce jour et nous allons explorer une piste vers une meilleure compréhension.

Cette inclinaison pour les buts de performance-évitement s'expliquerait par le faible niveau d'estime de soi d'un individu (Heimpel et al., 2006), le poussant à choisir un but qui protégerait, maintiendrait ou augmenterait son estime de lui-même. Cependant, la poursuite d'un but de performance-évitement ne semble pas protéger l'estime de soi comme elle prétend le faire, mais semble plutôt rendre l'estime vulnérable et confronter l'individu à des situations la menaçant. La poursuite d'un but de performance-évitement conduit les gens vers l'évitement de l'échec plutôt que vers la réussite de leur but, et mène ces individus à percevoir toutes menaces entravant l'atteinte du but (Elliot et McGregor, 1999), c'est-à-dire percevoir la possibilité d'échouer de façon éminente. Bien que cette perception de l'échec imminent ne soit pas un échec en soi, il est probable qu'elle entraîne une diminution ou conserve un faible niveau d'estime de soi de l'individu, pouvant mener à la diminution de la motivation et de la performance (Baumeister et Tice, 1985). Il se pourrait aussi que, même lorsque le but progresse bien, ce progrès puisse être perçu comme l'évitement de l'échec plutôt qu'un pas vers le succès et donc l'estime de soi des individus poursuivant un but de performance-évitement reste faibles, puisqu'ils ne vivent pas de succès qui protégerait ou augmenterait l'estime de soi. Ayant encore un niveau faible d'estime de soi, l'individu choisit de poursuivre ses prochains buts dans une

orientation de performance-évitement, tentant d'éviter d'être le pire une fois de plus pour protéger son estime de soi.

Bien qu'il soit établi qu'une faible estime de soi pousse à sélectionner un but d'évitement (Heimpel et al., 2006), aucune étude, à notre connaissance, n'a exploré l'autre aspect de cette relation, c'est-à-dire l'étude des buts de performance-évitement comme prédicteur de l'estime de soi. Faire ainsi expliquerait donc une nouvelle partie la relation dynamique entre les buts de performance-évitement et l'estime de soi. Enfin, si l'orientation de but de performance-évitement influence l'estime de soi d'un individu comme il est attendu, cette relation entre l'orientation de but et l'estime de soi aurait des implications au niveau du bien-être, puisque l'estime de soi a une influence sur la satisfaction de vie des individus (Moksnes et Espnes, 2013; Salmela-Aro et Tuominen-Soini, 2010).

Satisfaction de vie

La satisfaction de vie renvoie à la sensation subjective de bien-être qui fait allusion au bonheur général éprouvé à la suite de l'évaluation globale qu'une personne fait de la qualité de sa vie (Diener et al., 1985; Lent et al., 2005). Avoir un objectif de vie personnel important et atteindre cet objectif est positivement associé au bien-être (Deci et Ryan, 1985; Koestner, Lekes, Powers et Chicoine, 2002; Salmela-Aro et Nurmi, 1997). Dans le même ordre d'idée, un individu serait plus satisfait de sa vie lorsqu'il y a moins d'incongruence entre ses désirs et ses accomplissements (Diener, Oishi et Lucas, 2003). Autrement dit, même si avoir un but personnel est bénéfique pour la satisfaction de vie, la distance entre l'état idéal et actuel du but peut engendrer un affect négatif. Ceci se produit lors d'impasses décisionnelles, car le progrès vers le but diminue (Brandstätter et al., 2013). Une diminution de la satisfaction de vie est également observée dans certains types d'orientation de but (Elliot et al., 1997; Kaplan et Maehr, 1999). Cependant, l'influence commune de l'orientation de buts et des impasses décisionnelles sur la satisfaction de vie demeure inconnue.

Impasse décisionnelle

Les impasses décisionnelles surviennent lorsqu'un individu a investi des efforts et des ressources considérables pour atteindre son objectif, mais se heurte à des difficultés récurrentes. L'accumulation de ces difficultés peut entraîner une impasse, soit un questionnement relatif à la poursuite ou à l'abandon d'un but personnel (Brandstätter et Schüler, 2013). Elles impliquent une réflexion sur les avantages et inconvénients de la poursuite en opposition à l'abandon du but

(Brandstätter et Schüler, 2013). Cette réflexion peut mener au désengagement du but, mais pas de façon systématique (Herrmann et Brandstätter, 2015). Les impasses décisionnelles surviennent lors de phase post-décisionnelle et de la phase d'action du modèle du *Rubicon* (Heckhausen, 1987), un modèle identifiant les phases de l'établissement et de la poursuite d'un but (Heckhausen et Gollwitzer, 1987). Une impasse pourrait se dérouler ainsi : un étudiant au baccalauréat a pour but de faire un doctorat et s'apprête à poser sa candidature, mais il se questionne quant à ses chances d'être admis à la suite de mauvais résultats et d'un refus pour la thèse de spécialisation. Ces obstacles le poussent à considérer des alternatives et nuisent à son processus d'application et d'admission (Brandstätter et Herrmann, 2016).

Impasses décisionnelles et adaptation selon l'orientation de but. Le type d'orientation de buts influence la façon d'atteindre son objectif ainsi que la façon de réagir aux différents événements (Ames, 1992). Dans l'éventualité dans laquelle des obstacles font émerger une impasse décisionnelle diminuant la progression du but (Brandstätter et Herrmann, 2016; Brandstätter et Schüler, 2013), les individus ayant des buts de performance-évitement, qui ont initialement un niveau d'engagement et qui fournissent un niveau d'effort moindre vers l'atteinte de leurs buts (Tuominen-Soini et al., 2008), vont potentiellement percevoir leurs buts comme étant inatteignables devant de tels obstacles. À ces obstacles s'ajoute la possibilité accrue d'échouer et donc une menace à l'estime de soi déjà fragile. Les buts de performance-évitement, qui sont poursuivis à des fins de maintien ou de protection de l'estime de soi, seraient donc particulièrement sensibles aux situations qui génèrent de l'incertitude et des défis, comme les impasses décisionnelles, puisqu'elles peuvent menacer l'estime de soi. Les individus ayant des buts de performance-évitement ont aussi tendance à la protection de soi (*self-protection*) lorsqu'ils se retrouvent dans une situation qui implique l'ego (Niemivirta, 2002), les rendant plus vulnérables aux échecs et aux difficultés potentiels. Cette vulnérabilité pourrait donc ressortir lors d'impasses décisionnelles et pourrait possiblement générer de l'anxiété, des symptômes dépressifs, une diminution du bien-être (Brandstätter et al., 2013; Holding et al., 2017) et possiblement diminuer l'estime de soi.

Bien que les impasses décisionnelles remettent en question l'atteinte du but et peuvent prendre la forme d'obstacles qui entravent le progrès vers un but, elles ne sont pas des échecs en soi (Brandstätter et Schüler, 2013). Cependant, comparativement à l'orientation d'approche, qui favoriserait une perception des impasses décisionnelles comme étant un défi à surmonter, les

buts de performance-évitement encourageraient l'évitement des défis (Dweck, 1986) ainsi qu'une perception des menaces (*threat appraisal*; Elliot et McGregor, 1999), donc engendreraient une vision négative des impasses décisionnelles. En effet, les individus ayant des buts de performance-évitement ont tendance à percevoir une menace et un danger d'échec imminent, même lorsque ce n'est pas le cas (Elliot et McGregor, 1999). Puisque les buts de performance-évitement génèrent de l'anxiété, des inquiétudes et une pression de performance, ils pourraient éventuellement accroître la sensibilité aux impasses décisionnelles et amèneraient les individus à entrevoir une possibilité accrue d'échouer. Ainsi, les impasses décisionnelles seraient perçues comme une menace pour leur estime de soi lors de la poursuite d'un but personnel important (Crocker et al., 2006). Dans le cas échéant, cette perception négative des impasses décisionnelles pourrait encourager le désengagement prématuré d'un but, afin de ne pas compromettre l'estime de soi et la satisfaction de vie, initialement faible (Crocker et al., 2006; Kaplan et Maehr, 1999). Cela dit, l'effet du désengagement de but lors de la poursuite d'un but de performance-évitement pourrait également influencer négativement l'estime de soi et la satisfaction de vie de l'individu, et nécessiterait de plus amples recherches.

D'ailleurs, les buts d'évitement sont associés à un moins grand bien-être (Elliot et al., 1997; Tuominen-Soini et al., 2008), tout comme le sont les impasses décisionnelles (Brandstätter et al., 2013; Holding et al., 2017), suggérant une diminution plus marquée de la satisfaction de vie des individus ayant un but de performance-évitement qui vivent une impasse, comparativement aux individus qui n'en vivent pas. De plus, l'atteinte d'objectifs personnels est associée au bien-être et à la satisfaction de vie, notamment au début de l'âge adulte (Messersmith et Schulenberg, 2010; Salmela-Aro et Nurmi, 1997). Or, puisque les impasses décisionnelles diminuent la progression vers le but (Brandstätter et Herrmann, 2016) et diminuent la satisfaction de vie, ces effets des impasses devraient être observés chez notre échantillon de jeunes adultes étudiants vivant une impasse décisionnelle. Ainsi, la combinaison d'une impasse avec un but d'évitement devrait donc faire diminuer la satisfaction de vie et l'estime de soi. Notons que les buts de performance-évitement ainsi que les impasses décisionnelles sont associés avec des symptômes dépressifs (Holding et al., 2017; Heimpel et al., 2006; Tuominen-Soini et al., 2008) ce qui suggère que leur combinaison aurait des effets négatifs.

Objectifs et hypothèses

La présente recherche a comme objectif d'examiner l'interaction entre les influences des impasses décisionnelles et des buts de performances-évitement sur l'estime de soi et la satisfaction de vie. Comme le suggère la littérature actuelle, nous proposons, à titre de première hypothèse, que la poursuite d'un but de performance-évitement soit associée à une estime de soi moindre et que cette association soit plus prononcée qu'avec d'autres types d'orientations de buts. En plus, nous prédisons que, à titre de seconde hypothèse, l'association entre les buts de performance-évitement et l'estime de soi est plus forte lorsqu'on s'imagine une impasse décisionnelle, comparativement à l'absence d'impasse. Il est également attendu que, à titre de troisième hypothèse, l'estime de soi soit associée à la satisfaction de vie et que cette association explique une partie de la relation entre les buts de performance-évitement et la satisfaction de vie.

Méthodologie

Participants

Des adultes (18 ans et plus) évoluant en contexte universitaire au Canada, apte à consentir et ayant une bonne compréhension du français écrit ont été recrutés. L'échantillon est composé de 179 participants, dont 129 femmes (72,1%) et 50 hommes (27,9%). L'âge moyen des participants était de 26,17 ans ($ÉT = 6,54$). La grande majorité des participants sont d'origine québécoise (78,7%, $n = 140$) et caucasienne (69,3%, $n = 124$). Une minorité de participants ($n = 2$; 1,1%) provient d'une autre province du Canada, puis 20,2% ($n = 36$) des participants sont d'origine étrangère. Parmi les participants, 77,1% ($n = 138$) d'entre eux étudient à temps plein, tandis que 22,9% ($n = 41$) d'entre eux étudient à temps partiel. Le recrutement s'est effectué par Facebook ou par courriel par des étudiants d'un cours de méthodologie offert dans le département d'éducation et pédagogie de l'Université du Québec à Montréal. Le questionnaire et les informations relatives à l'étude ont été envoyés par courriel. Les participants ont rempli un questionnaire individuel en ligne à leur convenance (hors laboratoire) et ont été informés de l'utilisation ultérieure des données recueillies par le formulaire de consentement (voir Annexe J).

Procédure

Les participants ont rempli un questionnaire d'environ 30 minutes à l'ordinateur sur le logiciel *Qualtrics*. Ils ont d'abord lu et consenti de manière libre et éclairé au formulaire de

consentement (voir Annexe J) avant de débiter l'étude. Ils ont ensuite indiqué trois buts qu'ils poursuivaient au moment de l'étude, puis ont sélectionné le but le plus important à leurs yeux (voir Annexe C). Ensuite, l'orientation des buts a été mesurée (voir Annexe D; Elliot et McGregor, 2001). Puis, les participants ont été assignés aléatoirement à l'une des deux conditions. Une manipulation expérimentale d'impasses décisionnelles était induite à l'aide d'un scénario personnalisé (voir Annexe E). Les scénarios, élaborés à partir des travaux de Brandstätter et Schüler (2013) sont construits de façon à ce que n'importe quel but puisse s'insérer dans ceux-ci. Le scénario d'impasse décisionnelle décrit une situation dans laquelle des obstacles nuisent au progrès vers leur but sélectionné précédemment et induit une impasse décisionnelle. Dans la condition contrôle, le scénario décrit un progrès normal vers le but et n'induit pas d'impasse décisionnelle. Les participants recevant le scénario induisant une impasse décisionnelle forment le groupe expérimental ($n = 95$) et ceux recevant le scénario sans impasses décisionnelles forment le groupe contrôle ($n = 84$). Ensuite, ils ont tous répondu à un questionnaire mesurant l'intensité de l'impasse décisionnelle (voir Annexe F; Brandstätter et Schüler, 2013). Finalement, la satisfaction de vie (Diener, Larsen et Griffin, 1985) et l'estime de soi (Vallieres et Vallerand, 1990) ont été mesurées. Quelques données sociodémographiques comme le genre, l'âge, l'ethnicité, l'appartenance universitaire ainsi que l'occupation ont également été recueillies (voir Annexe I).

Mesures

Orientation de but. L'orientation de but a été évaluée par une version française adaptée du *Achievement Goal Questionnaire* (Elliot et McGregor, 2001). Celui-ci mesure les quatre orientations de buts, soit maîtrise-approche/évitement, performance-approche/évitement. L'échelle comprend quatre items mesurés sur une échelle de Likert allant de *fortement en désaccord* (1) à *fortement en accord* (7). Voici un item : « *Parce que je souhaite mettre en avant mes capacités et réussir mieux que les autres* » (orientation performance-approche; voir Annexe D). L'échelle a été traduite et adaptée de l'anglais vers le français, puis du français vers l'anglais par deux personnes bilingues. Chaque item mesure une variable différente, donc la cohérence interne de l'échelle ne peut être calculée.

Impasse décisionnelle. L'échelle utilisée est une traduction française adaptée de l'*Action Crisis Scale* (ACRISS; Brandstätter et Schüler, 2013). Deux personnes bilingues ont traduit l'échelle de l'anglais au français, puis du français vers l'anglais. L'intensité des impasses

décisionnelles est mesurée à l'aide de six énoncés mesurés sur une échelle de Likert s'étendant de *fortement en désaccord* (1) à *fortement en accord* (5). Voici un exemple d'item : « *J'ai pensé me désengager de mon objectif* », qui fait référence à l'impulsion de désengagement (voir Annexe F). Pour notre échantillon, l'alpha de Cronbach de cette échelle est de 0,73.

Estime de soi. L'estime de soi a été évaluée à l'aide d'une adaptation de l'échelle d'estime de soi (ÉES-10), traduction de *Rosenberg's Self-Esteem Scale* (RSES; Rosenberg, 1965; Vallieres et Vallerand, 1990). Afin de mesurer l'estime de soi contextuelle, une modification a été faite au niveau des instructions. Les participants devaient répondre aux items en fonction de leur sentiment actuel d'estime. L'accent était mis sur le mot *actuel*, qui était en gras dans les instructions (voir Annexe G pour les instructions). L'échelle comprend dix items, allant de *fortement en désaccord* (0) à *fortement en accord* (3). Les réponses sont additionnées et les scores indiquent le niveau d'estime (variation de 0 à 30). Voici un item : « *Parfois je me sens vraiment inutile* » (item renversé). L'alpha de Cronbach est de 0,85 dans notre échantillon.

Satisfaction de vie. Le niveau de satisfaction de vie est mesuré à l'aide de la version française du *The Satisfaction with Life Scale* (Blais, Vallerand, Pelletier et Brière, 1989 ; Diener et al., 1985). L'échelle comprend cinq items, allant de *fortement en désaccord* (1) à *fortement en accord* (7), mesurant le degré de satisfaction de vie (voir Annexe H). En voici un item : « *Je suis satisfait(e) de ma vie* ». L'alpha de Cronbach est de 0,86 pour notre échantillon.

Analyses

Les données recueillies dans le cadre de cette recherche ont été compilées et analysées avec le logiciel SPSS 26.0. D'abord, des analyses corrélationnelles ont évalué les associations entre les variables du modèle. Puis, des analyses de régressions hiérarchiques ont testé l'effet des différents types d'orientations de buts sur l'estime de soi et la satisfaction de vie. Une médiation modérée a été effectuée à l'aide du modèle 7 du macro PROCESS pour SPSS (Hayes, 2018), afin de mesurer l'effet des buts de performance-évitement sur la satisfaction de vie, en passant par l'estime de soi, tout en vérifiant l'effet d'interaction possible des buts de performance-évitement et des impasses décisionnelles sur l'estime de soi. Puisque nous estimons notre médiation à l'aide d'une technique de *Bootstrapping* qui simule 5000 ré-échantillonnages avec un intervalle de confiance de 95%, le postulat de normalité ne s'applique pas (Hayes, 2013).

Résultats

Corrélations, moyennes et écarts types

D'abord, aucune différence n'a été trouvée entre les hommes et les femmes. L'estime de soi moyenne rapportée par les participants est dans la norme ($M = 21,25$, $ET = 4,96$), car les scores entre 15 et 25 sont considérés comme normaux (Rosenberg, 1965). De manière générale, les participants sont satisfaits de leur vie ($M = 5,04$, $ET = 1,33$). En ce qui concerne les conditions, le niveau moyen d'impasse décisionnelle vécue par les participants dans la condition expérimentale ($M = 2,81$; $ET = 0,79$) est significativement plus élevé que le niveau moyen d'impasse décisionnelle vécue par les participants dans la condition contrôle ($M = 2,62$; $ET = 0,76$), $t(177) = 1,69$, $p = 0,05$ et la taille de l'effet est de $R^2 = 0,13$ pour notre échantillon ($n = 179$). En ce qui a trait à la relation entre les buts de performance-évitement et l'estime de soi, une corrélation négative significative a été observée $r(179) = -0,25$, $p = 0,01$. L'examen de la relation entre l'estime de soi et la satisfaction de vie indique qu'il y a une relation significative positive entre celles-ci, $r(179) = 0,61$, $p = 0,01$. De façon plus surprenante, seuls les buts de maîtrise-évitement sont, de façon significative, associés négativement à la satisfaction de vie. Les corrélations entre les autres variables de l'étude sont présentées dans le Tableau 1 (voir Annexe A).

Régression hiérarchique

Afin de vérifier notre première hypothèse, une régression hiérarchique a testé l'effet des buts de performance-évitement en les comparant à l'effet des autres types de buts sur l'estime de soi. Nous avons ainsi entré un prédicteur dans chacun des blocs, où les blocs illustrent une étape de la hiérarchie. En s'appuyant sur la littérature, les buts de performance-évitement semblent être le meilleur prédicteur de l'estime de soi, nous avons donc inclus cette variable dans le premier bloc de la régression hiérarchique (Field, 2013), suivi des buts de maîtrise-évitement dans le deuxième bloc, des buts de performance-approche dans le troisième bloc ainsi que des buts de maîtrise-approche dans le quatrième et dernier bloc. L'analyse de la régression a révélé que seuls les buts de performance-évitement ($\beta = -0,26$, $t(174) = -2,82$, $p = 0,005$) sont négativement associés à l'estime de soi. Les analyses indiquent qu'ensemble, les buts de maîtrise-approche, de maîtrise-évitement, de performance-approche avec les buts de performance-évitement prédisent significativement l'estime de soi, $F(4, 174) = 3,35$, $p = 0,011$. Les orientations de but maîtrise-approche, de performance-approche et de maîtrise-évitement expliquent 3%, tandis que

l'orientation de performance-évitement explique une partie significative (7%) de la variabilité de l'estime de soi au-delà de ce qui est expliqué par les autres orientations de but.

Les résidus standardisés de la régression ont été calculés et leurs normalités ainsi que l'homoscédasticité ont été testées. Un graphique des valeurs prédites et observées (*P-P plot*) a été visuellement inspecté et les valeurs d'asymétrie (-0,284) et d'aplatissement (-0,505) calculées afin de déterminer si les résidus de la régression sont normalement distribués. Les résidus suivaient la ligne de prédiction dans le graphique et avaient des valeurs d'asymétrie et d'aplatissement entre 1 et -1; ils sont donc normaux. Un nuage de point des résidus a été visuellement inspecté et montre que les résidus de la régression respectent également le postulat d'homoscédasticité (Field, 2013). Aucune multicolinéarité entre les variables n'a été détectée, tous les indicateurs d'inflation de variance (*variance inflation factor*) sont en bas de 2 (Pituch et Stevens, 2016). Puisque nos résidus respectent les postulats, nous pouvons donc avoir confiance en notre modèle (Field, 2013).

Modèle de médiation modérée

Une médiation modérée a été effectuée afin de tester le modèle proposé à la deuxième et à la troisième hypothèse. L'effet des buts de performance-évitement sur la satisfaction de vie, en passant par l'estime de soi a été testé tout en vérifiant l'effet d'interaction possible des buts de performance-évitement et des impasses décisionnelles sur l'estime de soi. La figure 1 (voir Annexe B) représente les coefficients de régression non standardisés et l'erreur standard de tous les chemins de la médiation modérée. L'orientation de but de performance-évitement était associée de façon significative et négative à l'estime de soi ($b = -0,29$, $ES = 0,11$, $p = 0,006$, I.C. [-0,5123; -0,086]) ce qui confirme notre première hypothèse. Cependant, les impasses décisionnelles n'influençaient pas cette relation, malgré le fait que la manipulation ait fonctionné ($b = -0,09$, $ES = 0,15$, $p = 0,52$, I.C. [-0,1953; 0,3845]), ce qui va à l'encontre de nos prédictions. L'effet indirect des buts de performance-évitement sur la satisfaction de vie à travers l'estime de soi était significatif pour les deux conditions (avec impasse : $b = -0,13$, $ES = 0,07$, I.C. [-0,27; -0,001] ; sans impasse : $b = -0,18$, $ES = 0,07$, I.C. [-0,32; -0,04]), et c'est ce qui était attendu. De plus, l'effet direct des buts de performance-évitement sur la satisfaction de vie n'était pas significatif ($b = 0,03$, $ES = 0,06$, $p = 0,63$, I.C. [-0,0916; 0,1519]). Bien que l'effet direct entre l'orientation de but de performance-évitement et la satisfaction de vie ne soit pas significatif, le vrai test d'une médiation est si l'effet indirect est significatif (Zhao, Lynch et

Chen, 2010), ce qui était le cas pour notre modèle, soutenant nos hypothèses. Cette procédure diffère de celle proposée par le modèle de Baron et Kenny (1986), qui suggère que la médiation doit nécessairement montrer un lien direct entre les variables en plus de l'effet de médiation. Toutefois, nous optons pour la logique d'interprétation la plus actuelle que proposent Zhao, Lynch et Chen (2010), qui est aussi soutenu par Hayes (2018) :

This logic [the Baron and Kenny approach] is predicated on the belief that an effect that doesn't exist can't be mediated, so there is no point in trying to explain the mechanisms generating such a noneffect. But this logic is flawed. It is possible for X to exert an effect on Y indirectly through M even if one cannot establish through a hypothesis test that the total effect is different from zero. Although it seems counterintuitive, that doesn't make it not true. The size of the total effect does not constrain or determine the size of the indirect effect. (Hayes, 2018, p.117)

Discussion

La présente étude visait à confirmer, dans un premier temps, l'influence des buts de performance-évitement sur l'estime de soi puis, dans un deuxième temps, l'influence de l'orientation de buts sur l'estime de soi et la satisfaction de vie lors d'impasses décisionnelles chez des étudiants universitaires québécois.

Nous observons tout d'abord l'influence négative des buts de performance-évitement sur l'estime de soi, tel qu'illustré par la littérature (Del Mar Ferradas et al., 2019; O'Keefe et al., 2013). En effet, cette association négative significative a été observée exclusivement pour les buts de performance-évitement, contrairement aux résultats de Heimpel, Elliot et Wood (2006) qui observaient cette association avec les buts de maîtrise-évitement également. Cette nuance dans les résultats est probablement due au fait que leur étude s'attardait à la comparaison des buts d'évitement et d'approche, indépendamment du fait qu'ils soient des buts de maîtrise ou de performance. Nous avons basé notre approche à partir du modèle 2 x 2 des buts d'accomplissement (Elliot et McGregor, 2001), apportant ainsi une distinction quant aux types de buts d'évitement poursuivis et leurs relations à l'estime de soi.

De plus, Heimpel et ses collègues (2006) établissaient que le niveau d'estime de soi d'un individu influençait le type d'orientation de but poursuivi, tandis que nos résultats soutiennent plutôt que le type de but poursuivi influencerait l'estime de soi de l'individu. Nous devons toutefois rester prudents quant à l'interprétation de cette différence, puisque nos résultats et ceux de Heimpel et ses collègues (2006) ne permettent pas d'établir une relation causale. Cependant, la mise en commun de ces résultats suggère une relation dynamique entre l'estime de soi et la poursuite de but de performance-évitement, qui semblent s'influencer dans une relation en boucle. En effet, une personne voulant protéger son estime de soi, plus faible, aurait tendance à choisir des buts de performance-évitement, maintenant eux-mêmes leur niveau d'estime faible.

Puis, les analyses de nos corrélations ont également démontré que seuls les buts de maîtrise-évitement sont en relation négative et significative avec la satisfaction de vie. Ce résultat soutient partiellement la littérature (Elliot et al., 1997; Kaplan et Maehr, 1999; Tuominen-Soini et al., 2008) puisqu'elle suggère que les buts d'évitement, qui comprennent aussi les buts de performance-évitement, seraient associés de la même façon à la satisfaction de vie. Cependant, une explication réside potentiellement dans nos résultats. Le fait que l'estime de soi agit comme médiateur de cette relation pourrait expliquer, du moins en partie, l'absence de lien direct négatif significatif. Notons que l'absence de liens significatifs des autres types de buts avec l'estime de soi, comparativement aux buts de performance-évitement, rend plausible cette piste comme explication du rôle médiateur de l'estime de soi.

Nos résultats indiquent également que l'estime de soi est positivement associée à la satisfaction de vie. Ce résultat est conforme à ceux retrouvés dans la littérature actuelle qui confirment qu'une estime de soi plus élevée est effectivement associée à une plus grande satisfaction à l'égard de sa vie, et l'inverse est observé lorsque l'estime de soi est faible (Çivitçi et Çivitci, 2009; Moksnes et Espnes, 2013; Salmela-Aro et Tuominen-Soini 2010; Zhang et Leung, 2002).

Ensuite, nous observons que l'effet indirect de l'estime de soi sur la relation entre l'orientation de but de performance-évitement et la satisfaction de vie était négatif et statistiquement significatif. Tandis que les études précédentes établissent un lien direct entre les buts de performance-évitement et une moindre satisfaction de vie (Elliot et al., 1997; Kaplan et Maehr, 1999; Tuominen-Soini et al., 2008), nos résultats expriment cette tendance à travers l'estime de soi. En effet, notre hypothèse concernant le lien entre les buts de performance-

évitement et la satisfaction de vie est confirmée à travers l'effet de la médiation. À cet égard, nos résultats apportent une nuance à cette relation en illustrant le rôle médiateur de l'estime de soi, qui expliquerait donc une partie de la relation entre les buts de performance-évitement et la satisfaction que les individus éprouvent face à leur vie. Ce résultat étaye ce qu'ont démontré les études précédentes par rapport à la poursuite d'un but de performance-évitement et la satisfaction de vie, et témoigne de l'importance de l'estime de soi comme prédicteur de la satisfaction à l'égard de sa vie (Çivitçi et Çivitci, 2009; Zhang et Leung, 2002). Notons que cet effet indirect était négatif et statistiquement significatif, et ce, peu importe la condition dans laquelle les participants se trouvaient (avec ou sans impasse décisionnelle).

Finalement, nous observons que, à l'inverse de nos prédictions et de la littérature (Messersmith et Schulenberg, 2010), les impasses décisionnelles vécues par les participants n'influencent pas la relation entre les buts de performance-évitement et l'estime de soi. Autrement dit, un individu qui poursuit un but de performance-évitement, et qui a donc une faible estime de lui-même, ne voit pas son estime s'affaiblir davantage s'il se met à douter de son but. Cela pourrait s'expliquer de deux façons. D'un côté, il se pourrait que l'orientation de but performance-évitement, qui vise d'abord à éviter d'échouer, induise déjà cette crainte de l'échec chez l'individu (Elliot et McGregor, 1999), camouflant ainsi les effets du doute et de la remise en question des impasses décisionnelles. D'un autre côté, l'intensité des impasses décisionnelles induites par le scénario était faible et éphémère de par la nature expérimentale de cette manipulation, limitant probablement son influence sur les mesures subséquentes d'estime de soi et de satisfaction de vie. Autrement, la faible intensité des impasses vécues pourrait être expliquée par une motivation plus autonome, protégeant ainsi les participants d'impasses décisionnelles plus sévères (Holding et al., 2017). Bien que des études démontrent qu'il n'est pas fréquent d'observer un but de performance-évitement poursuivi pour des raisons autonomes et même qu'ils nuisent souvent à la motivation intrinsèque (Elliot et Harackiewicz, 1996), il ne faut pas écarter cette possibilité. Il serait intéressant de contrôler ce facteur dans des études futures.

Limites et portées

La présente étude a établi les fondements pour de futures investigations au sujet de l'influence potentielle des impasses décisionnelles sur l'estime de soi et confirme le lien établi entre l'orientation de but et l'estime de soi. Nos résultats mettent en évidence que la poursuite d'un but de performance-évitement est associée avec une estime de soi plus faible

comparativement à la poursuite d'un autre type de but d'accomplissement, ainsi qu'un lien indirect entre les buts de performance-évitement et la satisfaction de vie, confirmant nos hypothèses à ce sujet. La nature corrélacionnelle et transversale de notre devis limite nos conclusions à des associations non causales. Cependant, comme nos résultats vont dans le même sens que ceux de Tuominen-Soini et ses collègues (2008), de Moksnes et Espnes (2013) et ceux de Salmela-Aro et Tuominen-Soini (2010), nous pouvons penser que les liens que nous proposons reflètent la réalité et pourraient être répliqués longitudinalement (Kaplan et Maehr, 1999). Tandis que le lien entre l'orientation de but de performance-évitement et un moindre niveau de satisfaction de vie avait quant à lui été démontré (Kaplan et Maehr, 1999), notons que le lien indirect associant les buts de performance-évitement et la satisfaction de vie par le biais de l'estime de soi comme médiateur n'avait pas, à notre connaissance, été exploré avant cette étude. Bien que cela constitue un des apports de la présente thèse, notre modèle de médiation gagnerait à être testé de manière longitudinale afin de déterminer des liens temporels entre l'orientation de buts, les impasses décisionnelles, l'estime de soi, ainsi que la satisfaction de vie.

À cet égard, mentionnons que le nombre de temps de mesures a été restreint par les contraintes et les échéances du cours de méthodologie à travers lequel les données ont été collectées. Toutefois, l'élaboration d'un projet de recherche comportant plusieurs temps de mesure permettrait aux participants de sélectionner un but en évolution et aux chercheurs de suivre le progrès de celui-ci ainsi que de mesurer de vraies impasses décisionnelles, remplaçant par le même fait le scénario. Un devis longitudinal permettrait en effet de mieux saisir l'influence des buts de performance-évitement comme prédicteur de l'estime de soi, puisque nos résultats nous permettent uniquement de montrer que l'orientation de but est un prédicteur statistique de l'estime de soi. Se faisant, des mesures répétées d'estime de soi et d'impasse décisionnelle à travers le temps permettraient de potentiellement arriver à tirer de telles conclusions.

Une autre limite à nos résultats mérite d'être soulignée. Pour des raisons de complexité, nous étions dans l'impossibilité d'administrer les questionnaires en laboratoire. Ce mode d'administration standardisé en laboratoire offrirait un meilleur contrôle et unifierait la passation du questionnaire, favorisant la condition expérimentale induisant une impasse décisionnelle. Bien que certains participants aient vécu une impasse à la suite du scénario, la passation en

laboratoire aurait pu favoriser l'immersion dans le scénario en coupant toute autre distraction et aurait ainsi pu augmenter l'intensité de l'impasse décisionnelle.

Par ailleurs, dû à la complexité de la création de classes latentes, l'outil utilisé pour mesurer l'orientation de but ne permettait pas de créer des catégories de buts poursuivis par les participants basées sur l'orientation de chaque but. Nous avons donc interprété l'orientation de but comme un continuum, permettant d'établir que plus une tendance était présente vers un pôle, plus le but poursuivi renvoyait à cette orientation de buts. L'obtention de résultats similaires à ceux présents dans la littérature valide notre procédure (Elliot et al., 1997; Heimpel et al., 2006; Kaplan et Maehr, 1999).

Bien que nos résultats concernant les impasses décisionnelles ne soient pas concluants, il est trop tôt pour affirmer qu'elles n'ont aucune influence sur l'estime de soi. Plusieurs explications sont possibles. D'abord, il est difficile de déterminer si l'impasse décisionnelle vécue à la suite de la lecture du scénario à durée suffisamment longtemps pour influencer l'estime de soi, qui était mesurée un peu plus loin dans le questionnaire. Autrement dit, il est possible que le temps qui s'est écoulé entre l'induction d'impasse décisionnelle et la mesure d'estime de soi, malgré le fait qu'il n'était que de quelques minutes, ait possiblement amoindri l'effet de l'impasse décisionnelle sur l'estime de soi, résultant en l'absence de résultats significatifs à cet effet. Dans cette optique, il serait intéressant de reproduire cette étude avec un scénario plus intense, ou dans la vraie vie, tout en rapprochant dans le temps la prise de ces deux mesures. Puis, une autre possibilité concerne l'utilisation de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg, qui mesure l'estime comme étant un trait, plutôt que l'estime contextuelle. Bien que nous ayons pris des précautions et ayons apporté les modifications nécessaires pour s'assurer que les participants remplissent le questionnaire en se remémorant le scénario, nous sommes conscients que l'ajout de cette consigne n'écarte pas la possibilité d'obtenir des résultats qui diffèrent de ceux qui auraient pu être obtenus avec une échelle d'estime de soi plus contextuelle. Cependant, la majorité des études sur l'orientation de buts et l'estime de soi ont également utilisé l'échelle d'estime de soi de Rosenberg.

Nous n'écartons pas la possibilité que les impasses décisionnelles n'aient peut-être pas de lien avec l'estime de soi, mais d'autres investigations sont nécessaires pour tirer de telles conclusions. Par exemple, il serait pertinent de voir si une impasse décisionnelle qui mène au désengagement d'un but de performance-évitement aurait un effet sur l'estime de soi et la

satisfaction de vie. Également, soulignons que les impasses n'ont pas que des conséquences négatives sur la poursuite d'un but, au contraire. Elles peuvent effectivement être adaptatives lorsque le but n'est plus réalisable et que cette remise en question que sont les impasses décisionnelles permet aux individus de se désengager de ce but vouer à l'échec (Brandstätter et al., 2013; Brandstätter et Herrmann, 2016). Peut-être que, à l'opposer de nos prédictions, elles jouent un rôle bénéfique sur l'estime de soi. Ce sujet nécessite de plus amples recherches.

Restons également prudents quant aux conclusions que nous faisons à partir de nos résultats. Bien que l'orientation de performance-évitement explique une partie significative (7%) de la variabilité de l'estime de soi au-delà de ce qui est expliqué par les autres orientations de but, la partie expliquée demeure infime. Il en va de même pour la taille de l'effet de l'induction d'impasse décisionnelle à l'aide du scénario, comparativement au groupe contrôle, et cette taille de l'effet est assez faible.

Notons qu'un dernier biais restreint la généralisation des résultats, et c'est la sous-représentation du genre masculin dans notre échantillon. Effectivement, le genre masculin est représenté par 50 hommes, soit 28% de l'échantillon ($n = 179$). Bien que nous ne distinguons pas de différence entre les hommes et les femmes dans les résultats, cela pourrait possiblement être dû au fait que les hommes sont sous-représentés. Les hommes ont été moins nombreux à avoir répondu au questionnaire malgré nos efforts de recrutement auprès des hommes, restreignant ainsi la généralisation des résultats à la population générale.

Dans l'avenir, il serait pertinent de reproduire cette étude dans un contexte différent, comme dans un milieu de travail ou sportif, afin d'élargir la portée et la généralisation des résultats. Puis, la reproduction de cette étude mesurant des impasses décisionnelles non induites à l'aide de scénario, c'est-à-dire à l'aide d'individus vivant des impasses au moment de l'étude, permettrait de confirmer ou d'infirmer nos résultats et d'élargir la connaissance au sujet des impasses décisionnelles dans la poursuite de buts d'accomplissement. Enfin, la relation dynamique entre l'orientation de but de performance-évitement et l'estime de soi mériterait un examen approfondi dans un contexte de resélection de buts, afin de clarifier le rôle de l'estime de soi dans la poursuite de but à long terme. À la lumière de nos résultats, cet état des faits indique qu'à ce stade et en dépit de certains résultats significatifs, les impasses décisionnelles n'influencent pas de façon systématique le cheminement d'individu vers l'atteinte de son objectif personnel. À ce propos, des études futures devraient investiguer davantage la perception qu'ont

les individus de leurs capacités personnelles à atteindre leurs buts et si cette perception est teintée lors d'impasses décisionnelles. Puisque l'étude portait notamment sur les buts de performance-évitement, il pourrait aussi être intéressant de s'attarder aux autres types de buts possiblement influencés par les impasses et même le degré d'intensité auquel les impasses ont le plus d'effet sur le progrès vers un but.

Conclusion

L'objectif de la présente thèse était de mieux comprendre les influences de l'orientation de but sur l'estime de soi et sur la satisfaction à l'égard de la vie, à la suite d'impasses décisionnelles, chez des étudiants de niveau universitaire. En définitive, la présente étude a permis d'identifier le rôle de l'estime de soi dans la relation entre l'orientation de but et la satisfaction de vie. Cette étude est également la première étude à se pencher sur la relation entre les impasses décisionnelles et l'estime de soi ainsi que sur les impasses décisionnelles et l'orientation de but. Cette thèse apporte également une piste quant à la resélection de buts de performance-évitement, qui pourrait s'expliquer par le maintien d'une faible estime de soi lors de la poursuite d'un but de performance-évitement, incitant donc un individu à sélectionner cette orientation pour ses buts futurs, ayant une estime de soi encore faible. Cependant, l'influence commune de l'orientation de buts et des impasses décisionnelles sur la satisfaction de vie et l'estime de soi demeure à explorer davantage, puisque nos résultats ne permettent pas de tirer des conclusions claires à ce sujet.

Références

- Ames, C. (1992). Classrooms : Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- Anderman, E. M. et Maehr, M. L. (1994). Motivation and schooling in the middle grades. *Review of Educational Research*, 64(2), 287-309.
- André, C. (2009). *Imparfaits, libres et heureux*. Odile Jacob.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood : A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Baron, R. M. et Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research - conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Baumeister, R. F. et Tice, D. M. (1985). Self-esteem and responses to success and failure : Subsequent performance and intrinsic motivation. *Journal of Personality*, 53(3), 450-467.
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. et Brière, N. M. (1989). L'échelle de satisfaction de vie : Validation canadienne-française du «Satisfaction with Life Scale.» *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 21(2), 210-223. <https://doi.org/10.1037/h0079854>
- Brandstätter, V. et Herrmann, M. (2016). Goal disengagement in emerging adulthood : The adaptive potential of action crises. *International Journal of Behavioral Development*, 40(2), 117-125.
- Brandstätter, V., Herrmann, M. et Schüler, J. (2013). The struggle of giving up personal goals : Affective, physiological, and cognitive consequences of an action crisis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(12), 1668-1682.
- Brandstätter, V. et Schüler, J. (2013). Action crisis and cost-benefit thinking : A cognitive analysis of a goal-disengagement phase. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(3), 543-553. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.10.004>
- Brunet, J., Gunnell, K. E., Gaudreau, P. et Sabiston, C. M. (2015). An integrative analytical framework for understanding the effects of autonomous and controlled motivation. *Personality and Individual Differences*, 84, 2-15.
- Butler, R. (1987). Task-involving and ego-involving properties of evaluation : Effects of different feedback conditions on motivational perceptions, interest, and performance. *Journal of Educational Psychology*, 79(4), 474-482.

- Carver, C. S. et Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Carver, C. S. et Scheier, M. F. (2005). Engagement, disengagement, coping, and catastrophe. Dans A. J. Elliot et C. S. Dweck (dir.), *Handbook of competence and motivation* (p. 527-547). Guilford Press.
- Çivitci, N. et Çivitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 954-958. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.022>
- Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y. et Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem : Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1749-1772. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00427.x>
- Crocker, J. et Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Del Mar Ferradas, M., Freire, C., Nunez, J. C. et Regueiro, B. (2019). Associations between profiles of self-esteem and achievement goals and the protection of the self-worth in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-20.
- Diener, Ed, Oishi, S. et Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Larsen, R. J. et Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 71-75.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040>
- Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169-189.
- Elliot, A. J. et Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218-232. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.1.218>

- Elliot, A. J. et Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation : A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 461-475.
- Elliot, A. J. et McGregor, H. A. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 628-644. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.4.628>
- Elliot, A. J. et McGregor, H. A. (2001). A 2 X 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519.
- Elliot, A. J., Sheldon, K. M. et Church, M. A. (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(9), 915-927. <https://doi.org/10.1177/0146167297239001>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5^e éd.). Sage.
- Gillet, N., Lafrenière, M.-A. K., Vallerand, R. J., Huart, I. et Fouquereau, E. (2014). The effects of autonomous and controlled regulation of performance-approach goals on well-being : A process model. *British Journal of Social Psychology*, 53(1), 154-174.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Lafrenière, M.-A. K. et Bureau, J. S. (2013). The mediating role of positive and negative affect in the situational motivation-performance relationship. *Motivation and Emotion*, 37(3), 465-479.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis : A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach* (2^e éd.) Guilford Press. 117.
- Heckhausen, H. (1987). Wünschen—Wählen—Wollen [Wishing—Choosing—Wanting]. Dans H. Heckhausen, P. M. Gollwitzer et F. E. Weinert (dir.), *Jenseits des Rubikon : Der wille in den humanwissenschaften* (p. 3-9). Springer Berlin Heidelberg.
- Heckhausen, H. et Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, 11(2), 101-120.
- Heimpel, S. A., Elliot, A. J. et Wood, J. V. (2006). Basic personality dispositions, self-esteem, and personal goals : An approach-avoidance analysis. *Journal of Personality*, 74(5), 1293-1319.
- Herrmann, M. et Brandstätter, V. (2015). Action crises and goal disengagement : Longitudinal evidence on the predictive validity of a motivational phase in goal striving. *Motivation Science*, 1(2), 121-136. <https://doi.org/10.1037/mot0000016>

- Holding, A. C., Hope, N. H., Harvey, B., Marion-Jetten, A. S. et Koestner, R. (2017). Stuck in limbo : Motivational antecedents and consequences of experiencing action crises in personal goal pursuit. *Journal of Personality*, 85(6), 893-905.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12296>
- Hortop, E. G., Wrosch, C. et Gagné, M. (2013). The why and how of goal pursuits : Effects of global autonomous motivation and perceived control on emotional well-being. *Motivation and Emotion*, 37(4), 675-687.
- Kaplan, A. et Maehr, M. L. (1999). Achievement goals and student well-being. *Contemporary Educational Psychology*, 24(4), 330-358.
- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A. et Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals : Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 231-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.1.231>
- Koestner, R., Otis, N., Powers, T. A., Pelletier, L. et Gagnon, H. (2008). Autonomous motivation, controlled motivation, and goal progress. *Journal of Personality*, 76(5), 1201-1230. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00519.x>
- Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H.-B., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D. et Ades, L. (2005). *Social cognitive predictors of domain and life satisfaction : Exploring the theoretical precursors of subjective well-being*. 52(3), 429-442.
- Messersmith, E. E. et Schulenberg, J. E. (2010). Goal attainment, goal striving, and well-being during the transition to adulthood : A ten-year U.S. national longitudinal study. Dans S. Shulman et J.-E. Nurmi (dir.), *The role of goals in navigating individual lives during emerging adulthood* (p. 27-40). San Francisco, CA, US : Jossey-Bass.
- Middleton, M. J. et Midgley, C. (1997). Avoiding the demonstration of lack of ability : An underexplored aspect of goal theory. *Journal of Educational Psychology*, 89(4), 710-718.
- Miquelon, P. et Vallerand, R. J. (2006). Goal motives, well-being, and physical health : happiness and self-realization as psychological resources under challenge. *Motivation and Emotion*, 30(4), 259-272. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9043-8>
- Miquelon, P. et Vallerand, R. J. (2008). Goal motives, well-being, and physical health : An integrative model. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 241-249.
<https://doi.org/10.1037/a0012759>
- Moksnes, U. K. et Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents— Gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928.
<https://doi.org/10.1007/s11136-013-0427-4>

- Mruk, C. J. (2013). Defining self-esteem as a relationship between competence and worthiness : How a two-factor approach integrates the cognitive and affective dimensions of self-esteem. *Polish Psychological Bulletin*, 44(2), 157-164. <https://doi.org/10.2478/ppb-2013-0018>
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation : Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Niemivirta, M. (2002). Motivation and performance in context : The influence of goal orientations and instructional setting on situational appraisals and task performance. *Psychologia -An International Journal of Psychology in the Orient*, 45(4), 250-270. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2002.250>
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B. et Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation : The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266-284. <https://doi.org/10.1006/jesp.1999.1382>
- Nurmi, J.-E. (1991). *How do adolescents see their future ? A review of the development of future orientation and planning*. 11, 1-59.
- O'Keefe, P. A., Ben-Eliyahu, A. et Linnenbrink-Garcia, L. (2013). Shaping achievement goal orientations in a mastery-structured environment and concomitant changes in related contingencies of self-worth. *Motivation and Emotion*, 37(1), 50-64. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9293-6>
- Pituch, K. A. et Stevens, J. P. (2016). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (6e éd.). Routledge.
- Rawsthorne, L. J. et Elliot, A. J. (1999). Achievement goals and intrinsic motivation : A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 3(4), 326-344. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0304_3
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryan, R. M., Rigby, S. et King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 586-596. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.3.586>
- Salmela-Aro, K. et Nurmi, J.-E. (1997). Goal contents, well-being, and life context during transition to university : A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 20(3), 471-491. <https://doi.org/10.1080/016502597385234>

- Salmela-Aro, K. et Tuominen-Soini, H. (2010). Adolescents' life satisfaction during the transition to post-comprehensive education : Antecedents and consequences. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 683-701. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9156-3>
- Sheldon, K. M. et Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal : Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(5), 546-557. <https://doi.org/10.1177/0146167298245010>
- Sheldon, K. M. et Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being : The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
- Sheldon, K. M. et Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness : Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 152-165.
- Sheldon, K. M. et Kasser, T. (1995). Coherence and congruence : Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 531-543. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.531>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. et Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270-1279. <https://doi.org/10.1177/01461672962212007>
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K. et Niemivirta, M. (2008). Achievement goal orientations and subjective well-being : A person-centred analysis. *Learning and Instruction*, 18(3), 251-266. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2007.05.003>
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K. et Niemivirta, M. (2011). Stability and change in achievement goal orientations : A person-centered approach. *Contemporary Educational Psychology*, 36(2), 82-100. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.08.002>
- Urduan, T., Ryan, A. M., Anderman, E. M. et Gheen, M. H. (2002). Goals, goal structures, and avoidance behaviors. Dans C. Midgley (dir.), *Goals, goal structures, and patterns of adaptive learning* (p. 55-83). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Vallieres, E. F. et Vallerand, R. J. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology*, 25(2), 305-316. <https://doi.org/10.1080/00207599008247865>
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M. et 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), 246-260. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.246>

- Zhang, L. et Leung, J.-P. (2002). Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese. *International Journal of Psychology*, 37(2), 83-91.
- Zhao, X., Lynch, J. G. et Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny : Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206.
<https://doi.org/10.1086/651257>

Annexe A

Tableau 1

Corrélations de l'estime de soi, satisfaction de vie et de l'orientation de but

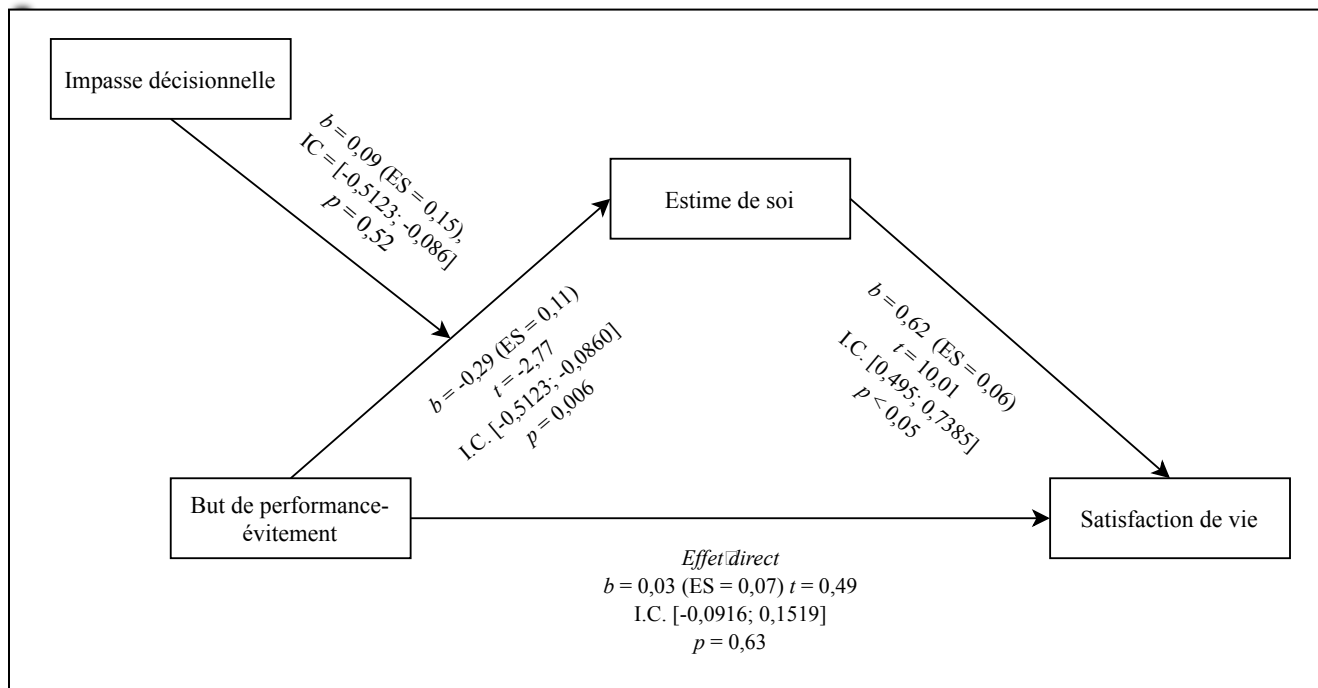
	1	2	3	4	5	6	Moyenne (Écart type)
1. Maîtrise-approche	-						6,14 (1,19)
2. Performance-approche	0,30**	-					4,34 (2,02)
3. Maîtrise-évitement	0,19**	0,28**	-				4,45 (1,95)
4. Performance-évitement	-0,01	0,47**	0,43**	-			4,08 (2,07)
5. Satisfaction de vie	0,09	0,05	-0,16*	-0,12	-		5,04 (1,33)
6. Estime de soi	0,08	-0,05	-0,13	-0,25**	0,61**	-	21,24 (4,96)

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$

Annexe B

Figure 1

Médiation modérée. Effet direct et indirect du but de performance-évitement sur la satisfaction de vie



Annexe C

Sélection d'un but personnel – Version française

Des objectifs personnels sont des projets auxquels les gens pensent, pour lesquels ils planifient et accomplissent des actions et qu'ils complètent ou réalisent parfois (mais pas toujours). Ils peuvent être plus ou moins difficiles à réaliser ; nécessiter peu d'étapes ou une séquence complexe d'étapes ; représenter divers domaines de la vie d'une personne ; et être plus ou moins énergivores, attirants, ou urgents.

Veillez prendre un moment pour penser à trois (3) objectifs personnels que vous voudriez réaliser à l'avenir et que vous avez déjà entamés, mais pas encore atteints. Nous allons vous demander de les écrire.

Voici quelques exemples d'objectifs personnels : « obtenir une moyenne cumulative de... », « poursuivre des études graduées/de 2e ou 3e cycle », « devenir infirmière » ou « courir un demi-marathon ».

Objectif 1 : _____

Objectif 2 : _____

Objectif 3 : _____

Sélection d'un seul but parmi les trois

Maintenant que vous avez identifié vos trois objectifs, veuillez sélectionner celui qui est le plus important à vos yeux.

Annexe D

Achievement goal scale - Échelle d'orientation des buts – Version Française

Je poursuis mon objectif parce que...

Parce que je désire acquérir de nouvelles connaissances et augmenter mon niveau de maîtrise en lien avec mon objectif. (<i>Maîtrise-approche</i>)						
Fortement en désaccord 1	Modérément en désaccord 2	Légèrement en désaccord 3	Neutre 4	Légèrement en accord 5	Modérément en accord 6	Fortement en accord 7
Parce que je souhaite mettre en avant mes capacités et réussir mieux que les autres. (<i>Performance-approche</i>)						
Fortement en désaccord 1	Modérément en désaccord 2	Légèrement en désaccord 3	Neutre 4	Légèrement en accord 5	Modérément en accord 6	Fortement en accord 7
Parce je suis soucieux(se) de ne pas comprendre ou de ne pas maîtriser suffisamment cette tâche. (<i>Maîtrise-évitement</i>)						
Fortement en désaccord 1	Modérément en désaccord 2	Légèrement en désaccord 3	Neutre 4	Légèrement en accord 5	Modérément en accord 6	Fortement en accord 7
Parce que je veux éviter d'échouer ou de réussir/performer moins bien que la plupart des gens. (<i>Performance-évitement</i>)						
Fortement en désaccord 1	Modérément en désaccord 2	Légèrement en désaccord 3	Neutre 4	Légèrement en accord 5	Modérément en accord 6	Fortement en accord 7

Annexe E

Scénario sans impasse et scénario d'impasse décisionnelle

Scénario sans impasse

Imaginez que vous avez travaillé fort depuis un certain temps pour _____; c'est un but important et significatif pour vous. C'est quelque chose que vous pensiez toujours accomplir. Vos efforts récents ont donné les résultats escomptés et vous progressez bien vers votre objectif.

Vous faites de votre mieux et _____ semble à votre portée. Vous avez réussi à surmonter les obstacles qui se sont présentés. Vous savez où donner de la tête, par où continuer, et quelle stratégie adopter. Cela vous donne de l'énergie pour la poursuite de votre but, et vous permet d'y voir clair.

Vous continuez de progresser et vous êtes confiant(e) que _____ en vaut vraiment la peine. Lorsque vous repensez aux autres objectifs que vous aviez lorsque vous vous êtes engagé(e) dans votre objectif actuel, vous pensez avoir pris la bonne décision, puisque vous touchez maintenant au but. Maintenant, prenez un moment pour penser à votre objectif et à la progression que vous avez accomplie pour en être à ce stade.

Scénario impasse décisionnelle

Imaginez que vous avez travaillé dur depuis un certain temps pour _____; c'est un but important et significatif pour vous. C'est quelque chose que vous pensiez toujours accomplir. Pourtant, on dirait que vos efforts récents n'ont pas donné les résultats escomptés.

Vous faites de votre mieux, mais _____ demeure hors de votre portée. Les obstacles continuent de s'accumuler. Vous ne savez plus où donner de la tête, par où continuer, ou quelle stratégie adopter. Cela devient frustrant et vous y pensez et y repensez sans cesse, sans être capable de trouver une solution.

Vous finissez par procrastiner et vous vous demandez si _____ en vaut vraiment la peine. Les autres objectifs que vous aviez deviennent plus tentants maintenant que vous réalisez que vous n'allez peut-être pas être capable d'atteindre votre objectif actuel. Maintenant, prenez un moment pour penser à votre objectif et aux obstacles auxquels vous faites face en ce moment pour l'atteindre.

Annexe F

Échelle d'impasse décisionnelle - Action Crisis Scale – ACRISS – Version française

Je me demande si je devrais continuer à travailler vers mon objectif.						
Fortement en désaccord	1	2	3	4	5	Fortement en accord
Faire des efforts pour cet objectif ne me pose aucun problème.						
Fortement en désaccord	1	2	3	4	5	Fortement en accord
Lorsque je travaille pour atteindre mon objectif, je me retrouve souvent face à des situations dans lesquelles je ne sais pas comment continuer.						
Fortement en désaccord	1	2	3	4	5	Fortement en accord
Je rumine souvent des pensées par rapport à mon objectif.						
Fortement en désaccord	1	2	3	4	5	Fortement en accord
J'ai pensé me désengager de mon objectif.						
Fortement en désaccord	1	2	3	4	5	Fortement en accord
Il m'arrive souvent de ne pas travailler vers mon objectif, malgré mon intention de le faire.						
Fortement en désaccord	1	2	3	4	5	Fortement en accord

Traduction par : Ariane S. Marion-Jetten

Annexe G

Échelle d'estime de soi

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous **en ce moment** en sélectionnant l'option appropriée.

Il m'arrive de penser que je suis un(e) bon(ne) à rien.			
Tout à fait d'accord 1	Plutôt d'accord 2	Plutôt en désaccord 3	Tout à fait en désaccord 4
Je sens peu de raisons d'être fier(e) de moi.			
Tout à fait d'accord 1	Plutôt d'accord 2	Plutôt en désaccord 3	Tout à fait en désaccord 4
Dans l'ensemble, je suis satisfait(e) de moi.			
Tout à fait d'accord 1	Plutôt d'accord 2	Plutôt en désaccord 3	Tout à fait en désaccord 4
Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.			
Tout à fait d'accord 1	Plutôt d'accord 2	Plutôt en désaccord 3	Tout à fait en désaccord 4
J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.			
Tout à fait d'accord 1	Plutôt d'accord 2	Plutôt en désaccord 3	Tout à fait en désaccord 4
Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.			
Tout à fait d'accord 1	Plutôt d'accord 2	Plutôt en désaccord 3	Tout à fait en désaccord 4
Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.			
Tout à fait d'accord 1	Plutôt d'accord 2	Plutôt en désaccord 3	Tout à fait en désaccord 4
Parfois je me sens vraiment inutile.			
Tout à fait d'accord 1	Plutôt d'accord 2	Plutôt en désaccord 3	Tout à fait en désaccord 4
Tout bien considéré, je suis porté(e) à me considérer comme un(e) raté(e).			
Tout à fait d'accord 1	Plutôt d'accord 2	Plutôt en désaccord 3	Tout à fait en désaccord 4
J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.			
Tout à fait d'accord 1	Plutôt d'accord 2	Plutôt en désaccord 3	Tout à fait en désaccord 4

Annexe H

Échelle de satisfaction de vie – Traduction française

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

Annexe I
Données sociodémographiques

Genre : Masculin ; Féminin ; Autre

Âge : _____

Lieu de naissance : Québec ; Autre province du Canada ; Autres pays : _____

Groupe ethnique auquel vous vous identifiez le plus :

Blanc ; Autochtone ; Noir ; Latino-américain ; Arabe ; Philippin ; Sud-Asiatique (Indien, Pakistanais, Sri Lankais, etc.) ; Asiatique Occidental (Iranien, Afghan, etc.) ; Chinois ; Asiatique du Sud-Est (Vietnamien, Cambodgien, Malaisien, Laotien, etc.) ; Coréen ; Japonais ; Autre, spécifiez : _____

Veillez indiquer votre statut d'étudiant :

- Temps plein
- Temps partiel
- Je ne suis pas étudiant

Veillez identifier dans quel département votre programme actuel s'inscrit : _____

Combien de sessions avez-vous complété dans ce programme ? _____

À quelle université étudiez-vous ? _____

Veillez indiquer votre statut d'emploi :

- Temps plein
- Temps partiel
- Je n'ai pas d'emploi

Annexe J

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 S. 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 sociodémographique 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 audionumérique 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 !

Veillez entrer le **nom complet** de la **personne qui vous a envoyé ce questionnaire** pour qu'elle puisse obtenir les points associés à cette tâche du cours.

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.

Annexe K

Justification d'exemption de demande d'éthique auprès du CER

La présente recherche utilise des données secondaires anonymes recueillies dans le cours CAR3401 - méthodologie de la recherche en développement de carrière à l'UQAM. Les étudiants de ce cours, enseigné par la professeure Geneviève Taylor et la chargée de cours Ariane Marion-Jetten, doivent réaliser un mini-projet de recherche en équipe. Chaque membre de l'équipe doit recruter trois participants. Les participants recevront par courriel les informations relatives au projet ainsi que le lien d'accès au questionnaire en ligne et au formulaire de consentement. C'est en vertu de l'article 2.4 de l'énoncé de la politique des trois conseils en matière d'éthique de la recherche (EPTC2) que mon projet de thèse de spécialisation est exempté de demande d'éthique : *« il n'y a pas lieu de faire évaluer par un CER un projet fondé exclusivement sur l'utilisation secondaire de renseignements anonymes, à condition que les procédures de couplage, d'enregistrement ou de diffusion ne créent pas de renseignements identificatoires ».*

Aucune donnée identificatoire ne sera demandée et la diffusion des résultats présentera l'ensemble des données des participants, de sorte qu'aucun participant ne puisse s'identifier, préservant ainsi l'anonymat et la vie privée de ceux-ci. L'accès aux données sera limité à mes variables d'intérêts, c'est-à-dire la condition dans laquelle les participants ont été assignés, l'estime de soi, etc., ainsi que les données sociodémographiques (l'âge, le genre, l'ethnicité, et l'appartenance universitaire des participants). De plus, le formulaire de consentement mentionne que la collecte de données sociodémographiques conservera l'anonymat, puisque les données ne seront pas couplées. Ce formulaire demande aux participants l'autorisation d'utiliser ces données pour d'autres études, tout en assurant l'anonymat et la confidentialité des renseignements.

En outre, la présente recherche fait une utilisation secondaire des renseignements conforme à l'article 2.4, puisque les renseignements sont anonymes et que le couplage des informations est impossible. Puis, les participants ne reconnaîtront pas leurs résultats lors de la diffusion. Finalement, ils ont consenti de manière libre et éclairée à l'utilisation secondaire des données, donc l'évaluation par un CER n'est pas nécessaire.