

Table des matières

Introduction	7
La naissance d'un programme d'intervention	7
L'objectif et la structure de l'ouvrage	8
Les bases théoriques : pour une psychologie des buts personnels	11
L'importance du futur dans le comportement humain	11
Les études préliminaires sur la perspective future	17
Les facettes des buts et le bien-être psychologique	24
Le processus de réalisation des buts et le bien-être psychologique	34
L'animation	47
Les ateliers d'apprentissage	48
Le rôle de l'animateur	48
Les critères de sélection des participants	50
L'organisation d'un groupe	51
Les étapes de la démarche	53
Démarche individuelle	54
Étape préliminaire : faire connaissance et partager son vécu	55
Élaboration du but (Rencontres 2, 3, 4)	66
Rencontres 5 et 6. Planification concrète du projet	111
Rencontres 7, 8 et 9. Poursuite du but	127
Dernière rencontre. Évaluation des acquis	135
Tenue de dossiers	141
Techniques et stratégies facilitant le progrès vers le but	145
Quelques études de cas inspirantes	165
Résultats d'études sur l'application du programme <i>Gestion des buts personnels</i>	195
Références	221

Liste des tableaux

TABLEAU 1	Description et exemples de catégories de contenu de la perspective future.....	18
TABLEAU 2	Description et exemples de catégories temporelles de la perspective future.....	19
TABLEAU 3	Les étapes de la démarche.....	58
TABLEAU 4	Cas de Julie : examen des caractéristiques des projets personnels prioritaires.....	174
TABLEAU 5	Cas de Julie : Auto-observation lors de la cinquième semaine.....	177
TABLEAU 6	Examen des caractéristiques des buts prioritaires de Madame S.....	191
TABLEAU 7	Scores de Madame S. aux différentes variables psychologiques.....	194
TABLEAU 8	Moyennes selon la condition expérimentale et le temps de mesure pour les variables dépendantes.....	205
TABLEAU 9	Moyennes et écarts-types du groupe expérimental et du groupe contrôle pour les variables évaluées lors de l'intervention sur la gestion des buts personnels auprès de personnes très âgées vivant en EHPAD.....	218

Liste des figures

FIGURE 1	Relation entre l'âge des femmes interrogées et les quatre principales catégories de buts.....	21
FIGURE 2	Pourcentage de sujets dont l'indice d'extension temporelle est sous la médiane selon l'âge et l'autonomie.....	23
FIGURE 3	Illustration de l'association entre les divers aspects des buts et les indices de bien-être psychologique.....	25
FIGURE 4	Nombre d'heures d'étude par jour pour Julie.....	178
FIGURE 5	Cas de Julie : Nombre d'heures d'étude par semaine.....	179
FIGURE 6	Moyennes des scores de satisfaction de compassion pour chaque groupe aux deux temps de mesure.....	200
FIGURE 7	Moyennes des scores de capacité à réaliser ses projets personnels pour chaque groupe aux trois temps de mesure.....	208
FIGURE 8	Schéma de l'effet médiateur des variables liées aux buts sur le bien-être psychologique.....	209
FIGURE 9	Scores de dépression gériatrique pour chaque groupe aux trois temps de mesure.....	213
FIGURE 10	Scores de sérénité pour chaque groupe aux trois temps de mesure.....	214
FIGURE 11	Scores de sens à la vie pour chaque groupe aux trois temps de mesure.....	215