

**TABEAU 1 Description et exemples de catégories de contenu de la perspective future**

<b>Soi</b>	Aspirations visant l'ensemble de la personne ou des caractéristiques de sa personnalité
• Soi général	Être heureux
• Soi altruiste	Être sociable
• Préservation de soi	Être en santé, ne pas être troublé
<b>Réalisation de soi</b>	Développement personnel
• Réalisation de soi générale	Réussir ma vie, m'améliorer comme personne
• Réalisation de soi professionnelle	Devenir psychologue, atteindre un poste élevé
<b>Réalisation</b>	Tout ce qui a trait au besoin d'activité, comme créer ou faire quelque chose
• Réalisation générale	Réussir ce que j'entreprends
• Réalisation professionnelle	Avoir du travail, terminer mon scénario
• Réalisation scolaire	Réussir aux examens, continuer mes études
<b>Contact</b>	Différentes formes de relations avec les autres
• Contact général	Avoir des amis
• Contact altruiste	Aider ma famille
<b>Contact de la part d'autrui</b>	Ce que nous désirons que les autres soient ou fassent pour nous. Ex. : recevoir de l'affection

<b>Souhais pour autrui</b>	Désir à l'intention des autres Ex. : que ma famille se porte bien
<b>Exploration</b>	Désir de s'informer, de connaître. Ex. : voyager, suivre un cours
<b>Possession</b>	Argent, propriétés, consommation, confort
<b>Loisirs</b>	Détente, sports, vacances
<b>Transcendantal</b>	Aspirations qui ont trait au monde des valeurs, aux idéologies, aux convictions, à la religion
<b>Incodable ou lié au test</b>	Réponses se rapportant au questionnaire, incompréhensibles ou non motivationnelles

**TABLEAU 2 Description et exemples de catégories temporelles de la perspective future (PF)**

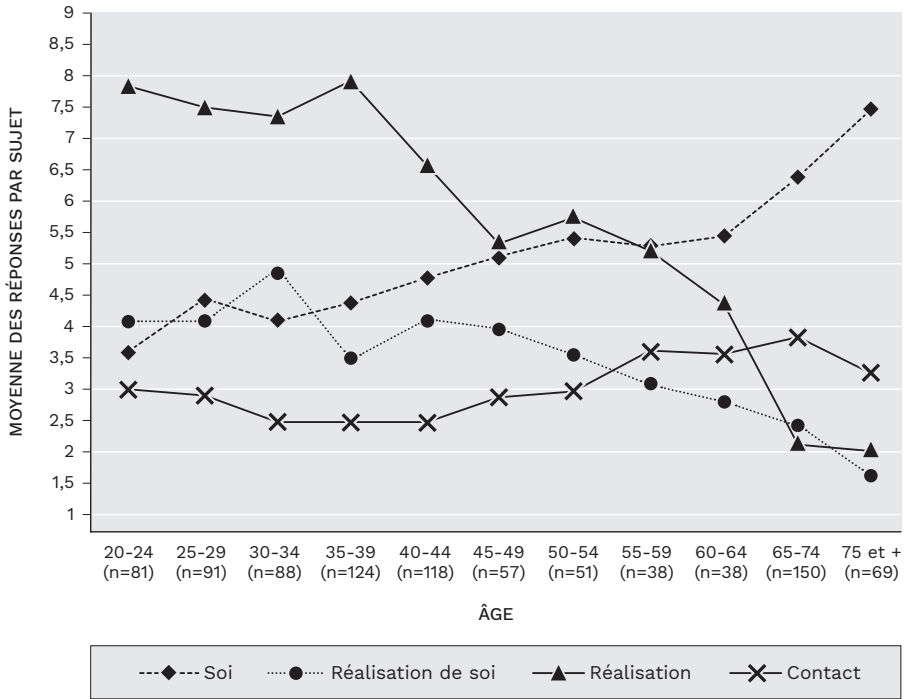
<b>Futur immédiat</b>	Buts portant sur une période d'un an ou moins. Ex. : sortir avec des copains ; aller à Cuba l'hiver prochain
<b>Futur éloigné</b>	Buts se réalisant dans un an ou plus et pouvant couvrir le reste de la vie. Ex. : finir mes études en psychologie ; rester dans ma maison le plus longtemps possible
<b>Présent ouvert</b>	Aucune période précise. Signifie maintenant et toujours. Ex. : être heureux ; la paix dans le monde
<b>Indice d'extension temporelle</b>	Indice = futur immédiat/futur éloigné × 100 Plus l'indice est élevé, plus l'extension de la PF est réduite

## **Le contenu de la perspective future.**

Bouffard (1982a, 1982b) a exploré les aspirations ou buts personnels de jeunes hommes rwandais soit illettrés, soit scolarisés. Il a observé que les illettrés de 20 ans ( $n = 50$ ) exprimaient des aspirations portant majoritairement sur la subsistance quotidienne, tandis que ceux qui fréquentaient l'école ( $n = 170$ ) – surtout les plus avancés dans leurs études – mentionnaient des buts plus variés, incluant le développement personnel et la réussite dans le monde du travail.

Examinant ensuite les buts et projets d'étudiants québécois de niveau collégial ( $N = 97$ ), Bouffard (1983) a observé que la distribution des buts de différents groupes dans les catégories de contenu se ressemble grandement ( $r = 0,95$ ), même si certaines différences apparaissent. Par exemple, les étudiants masculins expriment plus d'aspirations relatives à la réalisation de soi et moins dans la catégorie « exploration » que les étudiantes. Quelques autres différences minimales ont été constatées selon l'orientation disciplinaire (sciences pures, sciences administratives, sciences humaines) et selon le statut socio-économique des parents.

Chez les personnes âgées ( $N = 708$  ;  $M = 75$  ans), Lapierre *et al.* (1992) ont recueilli des buts et aspirations qui se classaient inégalement dans les 10 catégories déterminées par Nuttin (1980) et rapportées dans le Tableau 1. À partir des 15 027 aspirations exprimées, il a été possible d'établir deux profils motivationnels chez les aînés participants. Le premier regroupe les personnes dont les buts sont centrés sur la préservation de soi et de leur santé, l'évitement de la solitude et des préoccupations à propos d'une « bonne mort ». Ces personnes vivent souvent seules, ont un faible niveau de scolarité ou de revenu, sont pour la plupart en perte d'autonomie ou vivent dans des résidences spécialisées pour personnes âgées. Le second profil regroupe les personnes dont les buts portent sur l'actualisation de soi et les relations sociales, intimes et altruistes. Elles sont en meilleure santé, ont un statut socio-économique élevé et vivent en couple dans leur maison.



(Bouffard & Bastin, 1993; Source : Revue québécoise de psychologie).

**FIGURE 1** Relation entre l'âge des femmes interrogées et les quatre principales catégories de buts

Bouffard et Bastin (1993), pour leur part, ont observé les buts et aspirations exprimés par 905 femmes de différents groupes d'âge et de différentes conditions, de façon à pouvoir décrire les variations dans les types de buts au cours de la vie. La Figure 1 illustre ces variations pour les quatre catégories de buts les plus importantes. De plus, il est apparu que, si les perspectives d'avenir changent avec l'âge, ce sont les rôles sociaux (étudiante, mère au foyer, employée) qui importent le plus pour différencier le contenu de la PF, comme l'ont démontré Bouffard, Bastin et Lapierre (1996).

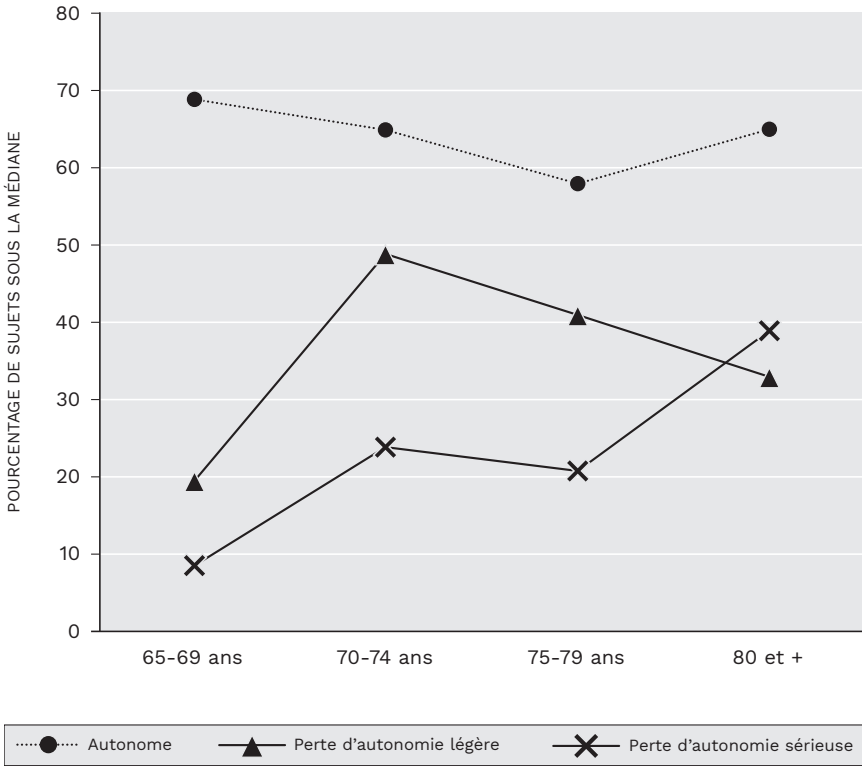
### **L'extension temporelle de la perspective future.**

En examinant l'extension temporelle de la PF, Bouffard (1982a, 1982b) a observé que les Rwandais illettrés âgés de 20 ans expriment des aspirations et des buts à portée plus courte que ceux qui fréquentent l'école, quel que soit le niveau d'études. Ce fait s'explique facilement, puisque ces jeunes personnes – non scolarisées, pauvres et dont l'avenir s'annonce difficile – se soucient surtout du court terme.

Chez les étudiants québécois de niveau collégial, Bouffard (1983) a observé une PF plus limitée chez les garçons, chez ceux qui ont des résultats scolaires plus faibles, chez les étudiants en sciences pures (par rapport aux autres orientations) et chez ceux qui viennent de familles dont le niveau socio-économique est peu élevé.

Notre équipe a effectué plusieurs études portant sur l'extension temporelle de la PF chez les personnes âgées. Il apparaît que, même si les aînés conservent une certaine ouverture vers le futur, l'extension temporelle de leurs buts a tendance à diminuer légèrement en vieillissant. Cette constatation est observée chez les sujets féminins, chez les personnes moins scolarisées, chez celles dont le statut socio-économique est moins élevé et surtout chez celles en perte d'autonomie ou qui ne résident plus dans leur propre habitation. L'influence de la perte d'autonomie est bien illustrée par la Figure 2 (Bouffard, 1988; Bouffard & Bastin, 1994; Bouffard *et al.*, 1989, 1991, 1994; Lapierre *et al.*, 2001).

L'étude de Bouffard et Bastin (1992) auprès des personnes âgées a marqué une transition dans l'évolution de notre équipe. En effet, c'est à cette période que nous avons examiné pour la première fois l'association entre l'extension temporelle des buts personnels et les indicateurs de bien-être psychologique (p. ex., la santé, le sens donné à la vie, la satisfaction de vivre). Il est apparu que des buts à plus longue portée étaient reliés positivement et significativement avec ces indices, tout en contrôlant l'effet éventuel de plusieurs variables, comme le genre, l'âge, le statut social, la scolarité, le niveau d'autonomie et le type d'habitation. Les liens entre les buts et le bien-être psychologique ont appuyé l'idée d'élaborer un programme d'intervention centré sur leur réalisation. C'est dans ce contexte qu'est né le programme de *Gestion des buts personnels*.



(Bouffard et al., 1991. Source : *Revue québécoise de psychologie*).

**FIGURE 2** Pourcentage de sujets dont l'indice d'extension temporelle est sous la médiane (sous la médiane = PF étendue) selon l'âge et l'autonomie

Avant de décrire le programme (*Les étapes de la démarche*, p. 53), il convient de présenter une recension des études sur les liens entre la PF et le bien-être psychologique. Nous examinerons d'abord les diverses facettes des buts (contenu, extension temporelle, organisation, caractéristiques), pour ensuite aborder les étapes du processus de réalisation des buts; chacune sera mise en relation avec le bien-être psychologique.

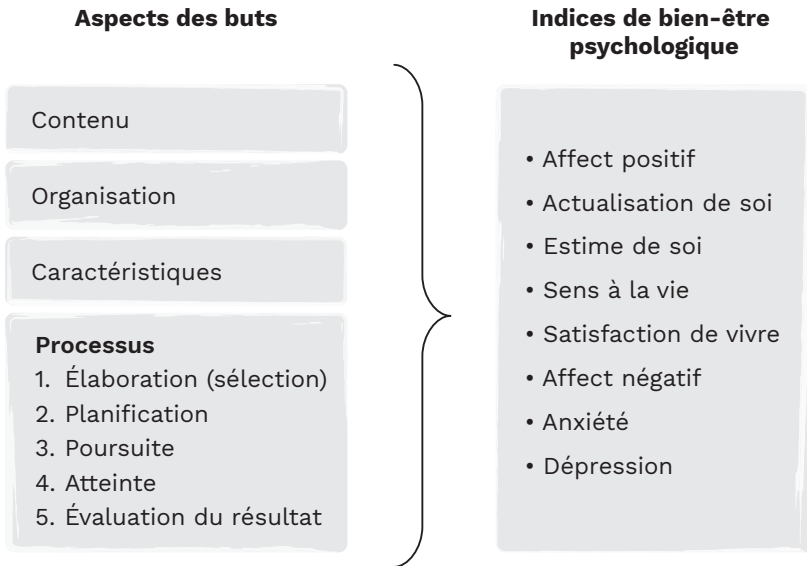
## Les facettes des buts et le bien-être psychologique

Les résultats présentés précédemment nous ont incités à élargir la recherche et à faire le point sur la psychologie des buts, plus spécifiquement sur les relations entre les buts personnels et le bien-être psychologique (BÊP). En continuité avec les précurseurs, particulièrement Lewin (1943) et Nuttin (1985), la psychologie des buts a connu des développements importants au cours des années 1980 et 1990 (voir Pervin, 1989). Plusieurs chercheurs se sont penchés sur la question des buts en adoptant différents termes. On a parlé de *current concerns* (Klinger, 1975), de *personal projects* (Little, 1989, 2014), de *personal striving* (Emmons, 1986, 1999), de *life tasks* (Cantor & Fleeson, 1991, Cantor & Sanderson, 1999), de *possible selves* (Cross & Markus, 1991 ; Markus & Nurius, 1986) et de perspective future (Nuttin, 1963, 1985).

En 1996, l'article synthèse d'Austin et Vancouver a été marquant pour le domaine, car il dénombrait pas moins de 31 théories sur les buts. Leur grand mérite a été de mettre de l'ordre dans la littérature en distinguant la structure des buts (incluant l'organisation et les caractéristiques des buts), leur contenu ainsi que les processus et étapes menant à leur réalisation. Cet article a stimulé les études sur les applications dans divers milieux : organisations, éducation, clinique, sport, gérontologie et relations sociales. En 2009, Moskowitz et Grant ont publié un ouvrage remarquable dans lequel ils ont synthétisé des centaines d'études et ont témoigné ainsi du dynamisme de la recherche dans le domaine des buts personnels.

Dans le présent chapitre, nous allons résumer un certain nombre d'études en vue de présenter un aperçu (non exhaustif) du contenu et de la structure des buts personnels, c'est-à-dire leur organisation et leurs caractéristiques. Chaque aspect des buts sera mis en relation avec le BÊP en général ou avec certains de ses ingrédients : les émotions positives, la satisfaction de vivre, le sens donné à la vie, l'actualisation de soi, l'estime de soi. Nous verrons également les

indices négatifs : les émotions négatives, l'anxiété et la dépression (voir la Figure 3). Auparavant, il convient d'aborder brièvement la relation entre buts et BÊP en général.



**FIGURE 3** Illustration de l'association entre les divers aspects des buts et les indices de bien-être psychologique

De nombreux auteurs (p. ex. : Diener *et al.*, 1999 ; Freund & Baltes, 2003) affirment que le simple fait d'avoir des buts est porteur de BÊP. Pour Oettingen (2014), qui reprend en cela une idée fondamentale de Nuttin (1985), il importe de traduire ses rêves en buts concrets ou opérationnels, de prévoir les obstacles et les manières de les contrer pour éprouver du BÊP, sinon surviennent des problèmes de santé mentale. Duckworth (2016) a introduit le concept de *grit*, qu'elle définit par la passion (effort) et la persévérance (ténacité) nécessaires dans la poursuite des buts à long terme. Les personnes qui font preuve de *grit* réalisent des performances de haut niveau avec la fierté, la satisfaction et le bonheur qui les accompagnent. Dans leur méta-analyse portant sur 108 échantillons totalisant 801 effets, Klug et Maier (2015) indiquent que la corrélation entre le progrès dans la poursuite du but et le BÊP se chiffre à 0,43, ce qui est remarquable. Cette corrélation varie entre 0,26 et 0,59 selon les groupes étudiés et les domaines de la vie.



## **Le contenu des buts et le bien-être psychologique.**

Dans cette section, nous présenterons quelques types de buts que la littérature associe positivement ou négativement au BÊP. Ensuite, nous traiterons des buts intrinsèques et extrinsèques. Certains types de buts personnels sont positivement reliés au BÊP, par exemple, les buts portant sur les relations sociales, intimes (Bouffard, 2017a ; 2017b ; Lapierre *et al.*, 1997) et ceux se rapportant à la famille (Rapkin & Fisher, 1992 ; Salmela-Aro & Nurmi, 1997a) ; les buts altruistes (Stemmerich & Emmons, 1993) ; les buts orientés vers la réalisation de soi (Lapierre *et al.*, 1997), l'accomplissement (Salmela-Aro & Nurmi, 1997b), la religion et la spiritualité (Csikszentmihalyi & Patton, 1997). Quant aux buts dits « intrapersonnels », ils sont associés positivement au BÊP s'ils visent la créativité et le développement personnel (Sheldon, 1995). Il en est de même pour les buts portant sur l'adaptation aux circonstances et aux étapes de la vie (Luhmann *et al.*, 2013) ; c'est le cas chez des personnes de différents groupes d'âge : des adolescents (Nurmi, 1993), des étudiants universitaires (Zirkel, 1992), des adultes (Ryff, 1993) et des personnes âgées (Harlow & Cantor, 1996).

D'autres types de buts sont associés à une diminution du BÊP : les buts relatifs au pouvoir (Emmons, 1991), au plaisir immédiat, aux sensations fortes, aux possessions matérielles et à un exercice de sa liberté qui ne tient pas compte des autres (Wheeler *et al.*, 1990). Il en est de même pour les buts centrés sur la préservation de soi et de sa santé ou sur le maintien des acquis (Lapierre *et al.*, 1997), ainsi que pour les buts d'accomplissement chez les individus qui font dépendre leur bonheur de la réalisation de ces buts (McIntosh & Martin, 1992) ou chez ceux dont la poursuite de leurs buts exclut l'interdépendance avec autrui (King, 1992). Les préoccupations à propos de soi et de son identité sont reliées négativement à la satisfaction de vivre (Cross & Markus, 1991) et positivement à la dépression et au névrotisme (Little, 1993) ainsi qu'aux demandes d'aide psychologique (Salmela-Aro & Nurmi, 1997b).

Le nombre élevé de catégories de buts rend difficile l'étude des relations entre le contenu des buts et le BÊP. Il est donc pertinent de considérer la théorie de l'autodétermination, élaborée par Ryan *et al.*