

PROCESSUS DE RÉALISATION DES BUTS PERSONNELS ET BIEN-ÊTRE SUBJECTIF : SYNTHÈSE ET APPLICATIONS
PERSONAL GOALS STRIVING PROCESS AND SUBJECTIVE WELL-BEING: OVERVIEW AND PRACTICAL IMPLICATIONS

Laïa Julió

Volume 38, Number 2, 2017

LE BONHEUR 3.0 (2^e partie)
HAPPINESS 3.0 (2nd part)

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1040772ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1040772ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Julió, L. (2017). PROCESSUS DE RÉALISATION DES BUTS PERSONNELS ET BIEN-ÊTRE SUBJECTIF : SYNTHÈSE ET APPLICATIONS. *Revue québécoise de psychologie*, 38(2), 81–99. <https://doi.org/10.7202/1040772ar>

Article abstract

In this article, an overview of the relationship between the goal striving process and subjective well-being is presented. Different factors promoting goal attainment and the steps towards goal achievement are discussed. The impacts of each step towards goal attainment on subjective well-being are described. A clinical application of the research results presented is offered through the example of *Gestion des buts personnels*, an existing group intervention designed to foster goal achievement.

PROCESSUS DE RÉALISATION DES BUTS PERSONNELS ET BIEN-ÊTRE SUBJECTIF : SYNTHÈSE ET APPLICATIONS

PERSONAL GOALS STRIVING PROCESS AND SUBJECTIVE WELL-BEING : OVERVIEW AND PRACTICAL IMPLICATIONS

Laïa JULIÓ¹

Université de Sherbrooke

INTRODUCTION

Avec l'essor de la psychologie positive depuis les 15 dernières années, on constate un intérêt grandissant pour le thème du bien-être et du bonheur dans la littérature scientifique (Diener, 2013; Eid et Larsen, 2008; Seligman et Csikszentmihalyi, 2000; Veenhoven, 2012). En recherche, une attention particulière est portée aux facteurs pouvant contribuer au bien-être subjectif et des programmes d'intervention² visant à accroître le bonheur se développent continuellement (Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit et Bohlmeijer, 2013).

Le bien-être est un terme complexe aux facettes multiples et les différentes façons de le conceptualiser créent une forme d'ambiguïté dans les écrits. En effet, plusieurs termes connexes tels que « bien-être subjectif », « bonheur », « satisfaction face à la vie » et « bien-être psychologique » sont souvent employés comme synonymes dans la littérature (Kahneman, 1999; Veenhoven, 2012), et ce, malgré certains efforts effectués pour clarifier la terminologie (Huta et Waterman, 2013; Ryan, Huta et Deci, 2008). Dans le présent écrit, nous utiliserons le terme « bien-être subjectif », qui réfère à la façon dont une personne évalue son propre bien-être (Diener, 1984).

Parmi les différentes façons de conceptualiser le bonheur en psychologie, deux principales perspectives se distinguent : l'hédonisme et l'eudémonisme (Huta et Waterman, 2013). Du point de vue de l'hédoniste, le bien-être subjectif se caractérise par l'appréciation subjective du plaisir, de la satisfaction et du bonheur. Suivant ce courant de pensée, Diener (1984) propose une définition du bien-être subjectif comme étant l'évaluation qu'un individu fait de sa propre vie. Cette évaluation serait basée sur trois principaux critères, soit la présence élevée d'émotions positives, la présence réduite d'émotions négatives et un sentiment de satisfaction relativement à la vie (Diener, 1984; Diener et Lucas, 1999;

1. Adresse de correspondance : 2500, boul. de l'Université, Sherbrooke (QC), J1K 2R1. Téléphone : 819-570-8015. Courriel : laia.julio@usherbrooke.ca
L'auteure remercie grandement Léandre Bouffard et Sylvie Lapierre pour leurs judicieuses suggestions lors de la préparation du présent texte
2. Sur les interventions, on lira avec intérêt l'article de Cobb, Stone et Parks paru dans la première partie du dossier sur le bonheur (janvier 2017). NDLR.

Diener, Oishi et Lucas, 2003). D'après la perspective eudémoniste, le bien-être subjectif et le bonheur proviendraient plutôt de la réalisation chez l'humain de son plein potentiel et d'une vie pleine de sens (Ryan, Huta et Deci, 2008; Schmuck et Sheldon, 2001). La théorie de l'autodétermination, qui postule que la réponse aux besoins psychologiques fondamentaux d'autonomie, de compétence et de connexions à autrui est essentielle au bien-être subjectif, appartiendrait à ce cadre conceptuel (Deci et Ryan, 1985).

Indépendamment de la perspective qu'ils ont choisi d'adopter, plusieurs auteurs³ des deux dernières décennies ont démontré que la réalisation des buts exerce une influence sur le bien-être subjectif (Brunstein, 1993; Diener, 1984; Emmons, 1989; 2005; Little, 1989). La visée de cet écrit est d'illustrer cette relation entre le bien-être subjectif et le processus de réalisation des buts, par l'exemple du programme d'intervention de groupe Gestion des buts personnels (*GBP*) (Bouffard, Dubé, Lapierre et Bastin, 1996; Dubé, Lapierre, Bouffard et Alain, 2007; Lapierre *et al.*, 2011). Pour ce faire, une définition des buts sera d'abord offerte. Puis, les principales étapes qui caractérisent le processus de réalisation d'un but, de la mise en place du but jusqu'à sa réalisation, seront décrites. Ensuite, pour chacune de ces étapes vers la réalisation d'un but, deux principaux sujets seront discutés. Dans un premier temps, les moyens pour un individu d'optimiser ses chances d'atteindre son but seront considérés au regard de la littérature existante. Dans un deuxième temps, la façon dont chacune des étapes vers l'accomplissement d'un but peut mener à un mieux-être sera abordée. Finalement, la pertinence de l'intervention *GBP* sera discutée au regard de la littérature existante sur le sujet et une recommandation à son sujet sera émise.

LES BUTS PERSONNELS

Se fixer un but est un moyen naturel qu'utilise l'humain pour satisfaire ses besoins, concrétiser ses valeurs, s'adapter à son environnement et effectuer des modifications comportementales dans une direction voulue (LaGuardia et Ryan, 2000; Locke et Latham, 2002). En effet, par la mise en place de buts, les individus se projettent dans le futur, organisent leurs actions en fonction des plans qu'ils dessinent pour eux-mêmes et se développent selon les résultats obtenus (Koestner, 2008; Locke et Latham, 2002). Dans la littérature scientifique en psychologie, les buts sont définis comme des représentations cognitives d'états ou de résultats possibles qu'un individu cherche à atteindre ou à obtenir (Austin et Vancouver,

3. *La Revue québécoise de psychologie* n'a pas manqué d'aborder le thème des buts personnels : dans les trois numéros du Volume 14 (1993); dans le Volume 21, n° 1 (2000) : « Approche des buts personnels et applications »; dans le Volume 30, n° 2 (2009) : « Poursuite des buts personnels et santé mentale ». NDLR.

1996). Pour orienter le comportement humain, ces projections mentales d'états désirés s'organiseraient en fonction d'une hiérarchie dynamique d'objectifs secondaires (Nuttin, 1985). Bien que souvent utilisés comme synonymes, les buts se distingueraient des objectifs par leur finalité plus large, plus générale. Les objectifs, ou sous-but, seraient quant à eux des plans d'action davantage ciblés dont la visée serait la réalisation du but général (MacLeod, 2015). Par exemple, un étudiant de niveau collégial pourrait avoir comme objectif d'obtenir un bon résultat à son examen de session, dans le but d'être ultimement admis dans le programme universitaire de son choix.

LE PROGRAMME GESTION DES BUTS PERSONNELS (*GBP*)

La recherche sur la motivation humaine a permis de développer de nombreuses interventions visant à favoriser l'atteinte d'un but chez plusieurs populations. De telles interventions ont été répertoriées dans le domaine de la santé, pour appuyer les fumeurs souhaitant arrêter (Christiansen, Reeder, TerBeek, Fiore et Baker, 2015), de la santé mentale, pour encourager l'adhérence au traitement chez les personnes ayant un diagnostic de trouble alimentaire (Brewin *et al.*, 2016), de l'éducation (Lazowski et Hulleman, 2016) et du travail (Unsworth et Mason, 2016). Parmi les interventions qui visent à soutenir les individus dans la réalisation de leurs buts, le programme Gestion des buts personnels (*GBP*) s'est avéré efficace auprès de populations variées. Au cours des 20 dernières années, le programme *GBP* a été adapté, testé et validé auprès de personnes âgées en perte d'autonomie (Bouffard *et al.*, 1996), de jeunes retraités (Dubé *et al.*, 2007; Dubé, Lapierre, Bouffard et Labelle, 2000), d'aînés ayant des idéations suicidaires⁴ (Lapierre *et al.*, 2011), d'étudiants universitaires (Bouffard, Bastin, Lapierre et Dubé, 2001), d'adultes récemment divorcés (Navratil et Lapierre, 2009) et de victimes d'agression sexuelle (Rivest, Dubé et Dubé, 2009). Au terme de ces interventions, une amélioration significative en ce qui concerne la capacité des participants à progresser vers l'atteinte d'un but personnel a été notée. Des gains au niveau du bien-être subjectif ont également été constatés, comprenant entre autres une augmentation significative de la satisfaction de vivre, de l'estime de soi et du niveau d'espoir en la réalisation des projets (Rivest *et al.*, 2009).⁵

4. Sur ce thème, on peut lire l'article de Lapierre (avec huit de ses collègues) « Un programme innovateur de promotion du bien-être psychologique chez les personnes âgées dépressives » paru dans la première partie du dossier Bonheur (février 2017).

5. Au cours de cette année (2017), le programme *GBP* a été utilisé dans deux recherches doctorales à l'Université de Sherbrooke : Mariève Croteau l'a appliqué à des étudiants de niveau collégial participant à un programme d'accueil appelé Tremplin DEC et Laïa Julio a offert cette même intervention à des professionnels de la relation d'aide souffrant de fatigue de compassion. NDLR.

Le programme *GBP* est une intervention motivationnelle de groupe de soutien dans laquelle les participants sont accompagnés à travers cinq grandes étapes de la réalisation d'un but personnel, soit l'élaboration, la planification, la poursuite, l'atteinte du but et l'évaluation du processus, une fois la démarche complétée. Cette intervention psychopédagogique d'une durée d'environ 10 semaines s'appuie sur des bases empiriques et théoriques provenant de la psychologie positive (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000; Lopez et Snyder, 2009) et cognitive-comportementale (Rachman, 1997). L'intervention vise principalement à produire des effets bénéfiques en termes de bien-être subjectif auprès des participants, par la réalisation d'un but personnel porteur de sens. Les différentes techniques utilisées pour soutenir concrètement les participants dans leur processus de réalisation d'un but seront présentées plus bas et les modèles théoriques et empiriques dont elles sont issues seront discutés.

LES ÉTAPES DU PROCESSUS DE RÉALISATION D'UN BUT

La littérature sur les buts (par exemple, Austin et Vancouver, 1996; Cantor et Fleeson, 1991) distingue diverses dimensions des buts, chacune d'elles étant associée à l'un ou l'autre des indices de bien-être subjectif (Dubé *et al.*, 2000). Parmi celles-ci, on distingue le contenu des buts, l'organisation, certaines caractéristiques, comme leur importance ou leur niveau de difficulté, ainsi que le processus menant à leur réalisation. Dans le présent article, nous nous limitons aux étapes du processus de réalisation d'un but, chacune d'elles contribuant au bien-être subjectif (Cantor et Sanderson, 1999; Gollwitzer, 1993; Little, 1983; Nuttin, 1985).

Étape 1 : l'élaboration du but et le bien-être subjectif

Rehausser la motivation par la sélection autonome de buts concordants avec soi

L'élaboration d'un but est une étape cruciale qui permet entre autres de traduire une motivation vague en un objectif concret, de mieux orienter l'énergie déployée pour l'atteindre et de stimuler une autorégulation constructive des comportements dirigés vers sa réalisation (Dubé *et al.*, 2000; Gollwitzer, 1993). Des recherches menées auprès de retraités (Dubé *et al.*, 2000) et d'étudiants universitaires (Bouffard *et al.*, 2001) ont démontré que les exercices d'élaboration des buts sont pertinents pour clarifier l'objectif poursuivi, pour diminuer l'anxiété associée à la poursuite d'un but et pour réduire l'égarément provoqué par la poursuite de buts trop nombreux (Dubé *et al.*, 2000). D'ailleurs, le simple fait de caresser un projet personnel serait un prédicteur d'indices de bien-être subjectif, dont la satisfaction de vivre (Emmons, 1989) et l'espoir de le réaliser (Lopez et Snyder, 2009). Toutefois, selon certains auteurs, « tous les buts ne

seraient pas créés égaux » (traduction libre : Ryan, Sheldon, Kasser et Deci, 1996; Silva, Marques et Teixeira, 2014). D'après la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1985) par exemple, des buts qui auraient été sélectionnés en respectant les besoins psychologiques fondamentaux d'un individu sembleraient plus faciles à atteindre et leurs impacts sur le bien-être subjectif seraient supérieurs (Deci et Ryan, 2000; LaGuardia et Ryan, 2000; Ryan, 2016; Silva *et al.*, 2011). D'après ce cadre théorique, trois besoins psychologiques fondamentaux seraient à la base de la motivation humaine : le besoin d'autonomie, d'affiliation sociale et de compétence. Le besoin d'autonomie se définit comme le besoin pour un individu de décider volontairement de ses actions et qu'elles soient en congruence avec ses valeurs et ses intérêts réels. Le besoin de compétence concerne le besoin de se sentir efficace et capable d'atteindre ses objectifs. Le besoin d'affiliation sociale se définit comme le besoin d'appartenir à un groupe et d'avoir des liens sociaux significatifs et soutenant (voir Gagné et Forest, 2008 pour une recension). Ce modèle théorique aurait été validé entre autres sur le plan académique. Par exemple, Harter et Connell (1984) ont montré que la satisfaction des besoins d'autonomie, d'affiliation sociale et de compétence des étudiants universitaires favoriserait leur motivation et leur réussite scolaire. Des recherches suggèrent également un lien entre les trois besoins psychologiques, la motivation et la persévérance scolaires, dans la mesure où plus les étudiants universitaires rapportent être satisfaits dans ces besoins, plus ils déclarent être motivés et avoir l'intention de persister dans leurs études (Pelletier, Fortier, Vallerand et Brière, 2001). En ce qui concerne les applications pratiques de la théorie de l'autodétermination, plusieurs interventions ont été développées, entre autres au niveau de l'intégration de comportements plus sains en matière de santé (Fortier, Duda, Guerin et Teixeira, 2012).

Le modèle de la concordance de soi de Sheldon et Elliot (1999) s'appuie sur la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 1985) pour expliquer la motivation humaine. Selon ce modèle, la poursuite de buts dits « concordants » avec soi (c'est-à-dire autonomes et en accord avec les intérêts réels et les valeurs cardinales des individus) entraînerait plus de bénéfices sur le bien-être subjectif que la poursuite de buts qui n'auraient pas été sélectionnés de façon autonome. Sur le plan de la poursuite des buts, les buts concordants seraient corrélés avec des efforts plus soutenus dans la poursuite (persévérance), favoriseraient les progrès (Koestner, 2008) et sembleraient plus facilement atteignables (Werner, Milyavskaya, Foxen-Craft et Koestner, 2016). Prises ensemble, ces deux théories suggèrent que l'élaboration autonome de buts concordants avec soi exercerait des effets positifs à deux niveaux. D'abord, la sélection de tels buts augmenterait les chances de les réaliser avec succès. Puis, une fois réalisés, ils procureraient davantage de bien-être subjectif.

L'intervention GBP et la concordance des buts

À l'étape de l'élaboration du but, l'intervention *GBP* propose d'abord aux participants d'amorcer une réflexion sur l'état actuel de leur vie. L'objectif est ici de mettre le participant en contact avec sa motivation au changement (p. ex., « Pourquoi vouloir changer? »; « Qu'est-ce qui pourrait aller mieux? »). Pour soutenir les participants dans cette réflexion, un exercice visant à dresser un inventaire de tous leurs buts et aspirations personnelles est proposé. Les participants sont ensuite invités à partager cet inventaire dans le groupe. Une fois les buts personnels importants identifiés, des exercices de sélection et d'évaluation des buts prioritaires sont utilisés. Pour aider les participants à sélectionner leur but, certains critères d'évaluation tels que la probabilité d'atteinte, la charge d'efforts envisagée, le plaisir ou le stress générés par le but sont considérés. Ensuite, les participants sont invités à formuler concrètement le but prioritaire choisi en termes de comportements cibles clairs et précis. L'aide du groupe est ici sollicitée, afin d'aider les participants à mieux traduire leur but en un objectif concret. Finalement, le choix d'un but est effectué et un engagement relativement à soi-même et relativement au groupe est pris. Ces exercices visent à faciliter la transformation d'un désir vague en une décision claire et à stimuler un engagement authentique envers le but choisi. Le rationnel théorique et empirique derrière l'utilisation de ces exercices d'élaboration du but se base sur la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 1985) et sur le modèle de la concordance du soi (Sheldon et Elliot, 1999). L'objectif étant de donner l'occasion aux participants de choisir un but pertinent et significatif pour eux, qui aurait le potentiel de les faire croître et de répondre à leurs besoins psychologiques de base.

Étape 2 : la planification du but et le bien-être subjectif

Planifier intelligemment : la mise en place d'un objectif SMART/SMARTER

La planification des buts est une étape cruciale qui influence grandement les probabilités de leur réalisation. En effet, le succès dans l'atteinte d'un objectif dépend de sa planification détaillée. La littérature sur la question démontre que certains critères influencent positivement les chances de réalisation d'un but (Day et Tosey, 2011; Gollwitzer, 2014). Parmi ceux-ci, les plus importants sont souvent regroupés sous l'acronyme SMART (voir l'Appendice A pour un exemple). Un but planifié de façon SMART serait Spécifique (clair, simple à comprendre et précis), Mesurable (de façon à suivre et quantifier les progrès effectués), Atteignable (selon les ressources disponibles telles que le temps, l'argent, les dispositions personnelles, etc.), Réaliste/réalisable (le but général est déconstruit en plusieurs sous-étapes, de façon à ce que des objectifs proximaux soutiennent la réalisation du but général, plus distant) et s'inscrirait dans un cadre Temporel déterminé (créer un échéancier avec des dates butoirs pour chacune des sous-étapes). Certains bonifient l'acronyme SMART en

SMARTER et ajoutent les critères de l'Engagement envers le but (les raisons pour lesquelles l'individu s'implique dans cette démarche; pourquoi le but est important) et des Récompenses que l'on s'attribue lorsque des progrès sont constatés (Brown, Leonard et Arthur-Kelly, 2016). Il est à noter que certains déplorent le manque d'études systématiques portant sur la validité du cadre théorique SMART (Day et Tosey, 2011) et que d'autres remettent en question la possibilité de traduire tout but en objectifs SMART ou SMARTER (Brown *et al.*, 2016).

Lutter contre les faiblesses de la volonté : les plans d'intention

La motivation est une ressource limitée qui, lorsqu'elle fait défaut, peut entraver la réalisation de buts importants (Baumeister, Vohs et Tice, 2007). Pour faciliter l'atteinte d'un but malgré les limites de la volonté, certaines techniques peuvent être mises en place. Par exemple, des méta-analyses ont démontré qu'un plan d'action spécifique peut favoriser les chances de succès dans l'atteinte d'un but (Armitage, 2004; Gollwitzer, 2009; 2014; Gollwitzer et Sheeran, 2006). Une stratégie cognitive reconnue, l'« implantation d'intentions », est une façon de déjouer le manque de volonté par l'automatisation de comportements orientés vers le but (Schweiger Gallo et Gollwitzer, 2007). L'implantation d'intentions consiste à créer des liens « réflexes » entre des indices situationnels et des comportements dirigés vers le but. Par exemple, une personne désireuse d'être plus active pourrait laisser ses chaussures de course à l'entrée de chez elle, bien en vue (indice situationnel), ce qui augmenterait les chances qu'elle aille jogger (comportement orienté vers le but). Les plans d'intentions permettent de mieux définir dans quelles situations l'individu pourra effectuer des comportements en lien avec la réalisation de son but (p. ex., identifier de bonnes opportunités de progresser vers le but). L'implantation d'intentions peut également servir à déterminer la façon dont l'individu surmontera les difficultés appréhendées. Par exemple, une personne dont le but est de perdre du poids pourrait avoir formulé d'avance l'intention d'éviter la friture lorsqu'elle est invitée au restaurant. Aussi, la formulation d'intentions permettrait de garder accessibles le but général et les sous-objectifs, de façon à se rappeler d'agir (Zimmerman et Meier, 2010). Une étude aurait démontré que les effets positifs des « plans d'implantation » en termes de progrès vers l'atteinte d'un but à court et à long terme sont potentialisés lorsque ces plans sont soutenus par un sentiment d'efficacité personnelle et lorsqu'ils sont concordants avec soi (Koestner *et al.*, 2006).

La planification d'un but et le bien-être subjectif

Il est possible de croire qu'en facilitant la réalisation du but visé, les étapes de planification d'un but contribuent indirectement au bien-être subjectif. L'augmentation du bien-être subjectif proviendrait alors de

l'atteinte du but en soi. Toutefois, d'après certains auteurs, d'autres mécanismes permettraient d'expliquer les liens entre l'étape de planification d'un but et le bien-être subjectif (MacLeod, Coates et Hetherington, 2007). Parmi ces mécanismes, le sentiment de satisfaction qui découle d'un progrès réalisé (Carver et Scheier, 1990), l'effet d'anticipation des résultats à venir (Loewenstein, 1996) et l'engagement accru relativement aux tâches à venir (Cantor et Sanderson, 1999) auraient été répertoriés. Selon MacLeod et ses collègues (2007, p. 186), « de solides preuves empiriques émergentes mettraient en relation la planification des buts et le bien-être subjectif ». En effet, une meilleure planification d'un but aurait été associée à de plus hauts niveaux de bien-être subjectif (MacLeod et Conway, 2005; Nezelek, 2001; Prenda et Lachman, 2001) et en contexte scolaire, à une anxiété moindre par rapport aux examens (Bouffard *et al.*, 2001).

L'intervention GBP et la planification

Cette étape de l'intervention permet d'opérationnaliser le but sélectionné et élaboré lors de la première partie, par la spécification des moyens qui seront pris pour l'atteindre et des sous-étapes nécessaires à sa réalisation. Les participants sont également sensibilisés à l'importance de prévoir les obstacles potentiels ainsi que les stratégies possibles pour les affronter. L'intervention *GBP* s'inspire des critères SMART/SMARTER et des plans d'intentions pour soutenir les participants dans la planification de leur but. En ce qui concerne les critères SMART/SMARTER, la démarche propose des exercices visant à déterminer de façon claire, précise et concise le but visé (critère de spécificité). Des outils permettant de mieux établir les sous-objectifs (critère de réalisme), les ressources personnelles et environnementales sur lesquelles les participants peuvent s'appuyer (critère d'atteignabilité) et un échéancier (critère de temporalité) sont employés. Aussi, suivant certains principes issus de la thérapie cognitive-comportementale et de l'implantation d'intentions (Rachman, 1997; Gollwitzer, 2014), les participants sont d'abord encouragés à s'auto-observer avant de planifier leur processus. Cette préparation cognitive permettrait de rendre les participants sensibles à la façon dont les perceptions et les cognitions influencent le comportement et les réactions émotionnelles. Prendre conscience de leurs comportements quotidiens au préalable leur permettrait de mieux cibler certaines croyances nuisibles et de prévoir les difficultés potentielles dans la poursuite de leur but (p. ex., « je remarque que je mange en trop grande quantité lorsque je soupe devant le téléviseur »), de même qu'à planifier des stratégies permettant de les affronter. Finalement, les participants sont invités à partager leur planification du but visé dans le groupe, ce qui permettrait à la fois de stimuler leur engagement et de bénéficier des réflexions des pairs. Il est à noter qu'à tout moment les participants sont invités à revenir à l'étape de la

planification pour la modifier et rendre plus efficiente la poursuite du but au besoin.

Étape 3 : la poursuite du but et le bien-être subjectif

L'expérience optimale dans la poursuite d'un but

La poursuite d'un but exerce plusieurs impacts sur le bien-être subjectif, dont un sentiment d'accomplissement personnel plus élevé (Dubé *et al.*, 2000). D'ailleurs, l'influence positive de la poursuite d'un but sur la qualité de l'expérience subjective a été démontrée par les travaux sur le flow (Csikszentmihalyi, 1990). Le concept d'expérience optimale (flow) développé par Csikszentmihalyi⁶ (1990) fait référence à un état psychologique de complète absorption dans une tâche, qui provoquerait un sentiment d'intense gratification. Cet état surviendrait chez un individu lorsqu'un équilibre optimal est perçu entre son niveau de compétence et le niveau de difficulté de la tâche à accomplir. Outre cet équilibre optimal, d'autres conditions pourraient favoriser l'état de flow, dont la clarté de la tâche à accomplir, l'accès à une rétroaction immédiate sur les performances et un sentiment de contrôle chez l'individu (Csikszentmihalyi, 1990). En plus de favoriser un état de bien-être, les expériences optimales ont été associées à de meilleures performances subjectives et objectives, notamment dans le domaine de l'éducation (Schüler, 2007), des arts (Sawyer, 1992) et des sports (Koehn, Morris et Watt, 2014). En effet, un état de flow influencerait positivement les chances d'atteindre un but, de façon directe et indirecte. Directement, car l'expérience optimale est induite en partie par une concentration accrue et une perception de contrôle lors de la réalisation d'une tâche, des éléments qui à leur tour favorisent la réussite. Indirectement, car le bien-être et le plaisir provenant de l'expérience optimale accroîtraient la motivation à refaire l'activité et donc à adopter d'autres comportements qui favorisent la réalisation du but (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh et Nakaruma, 2005; Koehn *et al.*, 2014; Schüler et Brunner, 2009). Au sujet de la relation entre l'état de flow, la réalisation des buts et le bien-être subjectif, certains auteurs ont conclu :

En raison de la gratification intrinsèque qu'elles procurent, les activités qui favorisent l'expérience optimale tendent à être maintenues dans le temps. Ces activités peuvent mener à l'élaboration de buts à long terme, parfois appelés « thèmes de vie personnels ». Le flow peut soutenir l'investissement de temps et d'efforts requis pour la pratique de telles activités, ce qui mène progressivement à une amélioration des compétences et une recherche de défis supplémentaires (Traduction libre : Delle Fave, Massimini et Bassi, 2011).

6. On peut lire « Le point sur le flow » de Csikszentmihalyi et Bouffard dans la première partie du dossier sur le bonheur (février 2017).

L'approche du flow n'a pas été intégrée au programme *GBP*, nous y reviendrons.

Intervention GBP et la poursuite d'un but :

Dans cette étape du programme, l'accent est mis sur la résolution de problèmes et sur la prévention de la rechute. Les moyens et les actions concrètes mis en place pour poursuivre le but établi sont revisités et leur efficacité est réévaluée. En effet, les participants sont invités à s'intéresser en groupe à leurs progrès et à réfléchir aux difficultés rencontrées, dans le cas où une absence de progrès est constatée. Au besoin, un retour sur les étapes précédentes du programme est effectué, pour permettre aux participants de rectifier le tir, de modifier leur planification ou même de réévaluer le but poursuivi. Encore ici, l'auto-observation est de mise pour mieux cibler ce qui fonctionne et ce qui pourrait être amélioré dans leurs actions orientées vers l'atteinte du but. Aussi, le thème de la persévérance est discuté en groupe de façon à normaliser les difficultés rencontrées et de bénéficier d'un soutien des pairs.

Étape 4 : la réalisation d'un but et le bien-être subjectif

L'association positive entre l'atteinte d'un but et le bien-être subjectif paraît évidente. D'ailleurs, cette relation a été maintes fois documentée dans la littérature (Brunstein, 1993; Emmons, 1989; Sheldon et Houser-Marko, 2001; Smith, Ntoumanis et Duda, 2007). Hinz et Matz (1997) par exemple, ont observé que les gens qui atteignent leurs buts s'évaluent plus positivement et ont un sentiment d'efficacité personnelle élevé, ce qui par la suite stimule un engagement supérieur envers leurs buts subséquents et de plus grandes probabilités de réussite. Toutefois, les explications divergent quant aux mécanismes qui sous-tendent cette relation (Klug et Maier, 2015). Tel que mentionné ci-haut, le modèle de la concordance de soi (Sheldon et Elliot, 1999) stipule que la relation entre la réalisation d'un but et le bien-être subjectif serait modulée par le type de motivation qui aurait poussé un individu à se fixer un but. Selon ce modèle, les expériences de réussite qui ne soutiennent pas le développement d'un individu ne permettraient pas d'atteindre un mieux-être puisqu'elles ne seraient pas en cohérence avec les valeurs et intérêts authentiques de l'individu (Deci et Ryan, 2000). À l'inverse, des buts qui permettraient de répondre aux besoins psychologiques d'autonomie, d'affiliation sociale et de compétence favoriseraient le bien-être subjectif (La Guardia et Ryan, 2000; Sheldon et Elliot, 1999; Deci et Ryan, 2000). Ainsi, l'atteinte de buts basés sur des valeurs et des intérêts intrinsèques et poursuivis pour des raisons autonomes procurerait un bien-être subjectif plus important que des buts recherchés pour des « mauvaises raisons » (p. ex., par pressions externes, par culpabilité ou honte) (Sheldon, Kasser, Smith et Share, 2002). Il est à noter que le succès dans l'atteinte d'un but ne provoque pas

automatiquement un impact positif sur le bien-être subjectif. Par exemple, la réalisation d'un but trop énergivore, dont la valeur a diminué en cours de route ou qui laisse une sensation de vide une fois atteint ne serait pas associée à un mieux-être (Dubé *et al.*, 2000).

Étape 5 : la période de rétroaction et le bien-être subjectif

L'interprétation des résultats de la démarche et le bien-être subjectif

Selon certains auteurs, la façon d'interpréter les résultats d'une démarche à posteriori exercerait un impact au niveau du bien-être subjectif, et ce, indépendamment de la réussite ou de l'échec du projet (Ehsan et Cranney, 2014; Lyubomirsky, 2011). En effet, l'interprétation des résultats à la suite d'un processus de réalisation d'un but serait influencée par différents facteurs cognitifs, dont certains permettraient un mieux-être. Parmi ceux-ci, cultiver un sentiment d'efficacité personnelle (« je peux y arriver si j'y mets les efforts ») et la capacité à nuancer son style d'attributions causales ont été répertoriés (Ehsan et Cranney, 2014). Selon la théorie des attributions causales de Seligman et ses collègues (Peterson, Seligman et Vaillant, 1988), différentes manières d'expliquer un même résultat existent et influenceraient la santé psychologique. Trois dimensions qui exercent un impact sur l'interprétation d'une situation auraient été identifiées : une attribution interne *versus* externe, stable *versus* instable et globale *versus* spécifique (Gillham, Shatté, Reivich et Seligman, 2001). Par exemple, une personne qui attribue un mauvais résultat scolaire obtenu à son manque d'intelligence (une cause interne, stable et globale) serait moins motivée à fournir des efforts supplémentaires lors d'un examen futur qu'une personne qui attribue son mauvais résultat à un manque d'étude (cause interne, instable et spécifique) ou à une mauvaise correction de son professeur (cause externe, instable et spécifique). D'après une étude portant sur « l'interprétation personnelle de la croissance » qui suit la réalisation d'un but (Ehsan et Cranney, 2014), encourager l'adoption d'attributions causales internes qui redonnent un sentiment de contrôle chez les individus favoriserait le bien-être subjectif. Bien que la non-réalisation d'un but soit généralement associée à des affects négatifs, l'impression d'avoir appris de ses erreurs au courant de la démarche constitue un facteur de protection alternatif permettant de modérer ces effets préjudiciables (Dubé *et al.*, 2000).

Restructuration et désengagement face au but

La façon dont la persévérance et l'optimisme sont reliés au bien-être subjectif, mais aussi au succès dans la poursuite d'un but a été démontrée (Seligman, 1990). Toutefois, il n'est pas toujours possible d'atteindre le but visé et, à certains moments, la poursuite acharnée d'un but inatteignable pourrait produire des effets préjudiciables sur le bien-être subjectif. En

effet, il a été démontré que l'expérience d'un échec dans la poursuite d'un but inatteignable entraînerait une réduction du bien-être subjectif et une détresse psychologique (Bauer et Wrosch, 2009; Carver et Scheier, 1990). Dans cette optique, certains affirment que la capacité d'un individu à s'autoréguler dans la poursuite de son but serait liée à un mieux-être. Cette autorégulation impliquerait parfois d'abandonner un but mésadapté pour se réengager dans un but alternatif (Wrosch, Scheier, Miller, Schulz et Carver, 2003). La tendance à pouvoir se réengager dans un but nouveau et plus sain serait prédicteur du bien-être subjectif (Wrosch *et al.*, 2003). En effet, la propension chez un individu à trouver, à s'engager et à poursuivre un nouveau but serait un facteur de protection qui aide à réduire les affects négatifs provoqués par l'échec d'un but. Une étude réalisée auprès d'étudiants aux cycles supérieurs a d'ailleurs démontré que le désengagement par rapport à un but inatteignable permettrait d'accroître le sentiment de contrôle et que le réengagement envers un but différent provoquerait une réduction d'affects dépressifs associés à l'échec du but initial (Boudrenghien, Frenay et Bourgeois, 2012).

Intervention GBP et la période de rétroaction

Cette dernière étape de la démarche est consacrée à l'évaluation du degré de réalisation du but personnel choisi et de la satisfaction du participant vis-à-vis du processus. Une période de rétroaction est donc prévue avec les participants, lors de laquelle une réflexion sur les progrès et sur les facteurs ayant favorisé ou non la réalisation du but est amorcée. L'objectif est de stimuler certaines prises de conscience chez les participants et de les faire réfléchir sur leur niveau de satisfaction relativement à eux-mêmes, sur les obstacles rencontrés, les apprentissages réalisés sur eux-mêmes, les compétences qu'ils ont pu développer, etc. Cette période permet de réfléchir aux apprentissages effectués au cours du processus, dans le but de mieux les intégrer. D'ailleurs, dans une étude sur le programme *GBP* réalisée auprès d'étudiants par Bouffard et ses collègues (2001), les participants ont déclaré avoir appris quelque chose de significatif à propos d'eux-mêmes pendant la démarche et que ces prises de conscience seraient autant, voire plus importantes que l'atteinte du but visé. En effet, le programme *GBP* se veut psychopédagogique, dans la mesure où les apprentissages effectués sur le plan personnel pourront servir lors d'une démarche de réalisation d'un but futur. Il est possible de croire que ces apprentissages pourront être utiles pour les participants désireux de se réengager dans un but nouveau, à la suite d'un échec ou d'une absence de progrès par rapport au but initial. Finalement, une évaluation de leur bien-être subjectif au terme de la démarche est effectuée.

CONCLUSION

Compte tenu de la littérature récente sur le sujet, le programme d'intervention *Gestion des buts personnels (GBP)* paraît pertinent encore aujourd'hui, autant pour ce qui est de ses bienfaits au niveau de la réalisation des buts que pour ses effets positifs sur le bien-être subjectif. Tel que mentionné ci-dessus, l'objectif du programme est de soutenir les participants dans leur démarche de réalisation d'un but, mais aussi de favoriser un mieux-être à long terme, par l'apprentissage d'un processus qui permet la poursuite autonome de buts personnels futurs.

Chacune des étapes de l'intervention semble prendre appui sur des bases empiriques et théoriques solides et cible différents angles d'intervention. Sur le plan comportemental par exemple, par le développement de comportements favorisant la résolution de problème, mais aussi sur le plan cognitif par l'identification et la remise en question de croyances nuisibles et par la promotion de facteurs qui permettent une régulation optimale de l'action et finalement sur le plan affectif, par le soutien du groupe et la promotion d'un sentiment d'efficacité personnelle.

D'après une intervention similaire validée visant à favoriser l'intégration d'activités physiques dans la vie des participants, il est possible de croire que certains aspects propres à l'intervention, dont la réflexion sur les valeurs personnelles qui précède la sélection du but, l'identification de pensées nuisibles et la formule de groupe, soient bénéfiques sur le plan du bien-être subjectif et de la réussite du but choisi (Fuchs, Seelig et Goehner, 2011). Une recommandation principale peut toutefois être émise dans le but de bonifier l'intervention. En effet, pour que les participants puissent profiter d'un appui supplémentaire lors de l'étape de la poursuite du but, il pourrait être possible d'introduire la notion de flow à leurs activités orientées vers le but. Des recherches ont permis de constater que l'état de flow peut être induit dans une activité spécifique et dans la vie en général, par imagerie mentale par exemple (Koehn *et al.*, 2014). Ainsi, veiller à ce que les sous-étapes qui mènent à la réalisation du but favorisent l'état de flow pourrait stimuler davantage la motivation à persister chez les participants.

Ancrée dans le courant de la psychologie positive, l'intervention a d'abord été conçue pour favoriser le bien-être subjectif chez des personnes traversant une période de vie difficile (p. ex., départ à la retraite, divorce), par le processus de réalisation des buts (Navratil et Lapierre, 2009). Cette intervention s'inscrivait donc initialement dans le cadre des interventions dites de « soutien ». Néanmoins, l'intervention s'est montrée efficace pour la réduction d'affects dépressifs auprès de victimes d'actes à caractère sexuel (Rivest *et al.*, 2009) et pour la diminution des idées suicidaires chez les personnes âgées (Lapierre *et al.*, 2011). Ainsi, son

utilité en termes de traitement psychothérapeutique pourrait être étudiée davantage et des recherches futures pourraient s'intéresser à la généralisation des résultats auprès de populations cliniques.

RÉFÉRENCES

- Armitage, C. J. (2004). Evidence that implementation intentions reduce dietary fat intake: A randomized trial. *Health Psychology, 23*(3), 319-323.
- Austin, J. T. et Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin, 120*(3), 338-375.
- Bauer, I. et Wrosch, C. (2009). Il faut savoir quand s'arrêter : l'ajustement des buts pour le bien-être et la santé. *Revue québécoise de psychologie, 30*(2), 113-129.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. et Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 16*(6), 351-355.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. et Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health, 13*(119). Doi : 10.1186/1471-2458-13-119
- Boudrenghien, G., Frenay, M. et Bourgeois, É. (2012). Unattainable educational goals : disengagement, reengagement with alternative goals, and consequences for subjective well-being. *European Review of Applied Psychology, 62*(3), 147-159.
- Bouffard, L., Bastin, É., Lapierre, S. et Dubé, M. (2001). La gestion des buts personnels : un apprentissage significatif pour des étudiants universitaires. *Revue des sciences de l'éducation, 27*(3), 503-522.
- Bouffard, L., Dubé, M., Lapierre, S. et Bastin, É. (1996). Le bien-être psychologique des personnes âgées par la poursuite des buts personnels. *Revue québécoise de psychologie, 17*(2), 110-129.
- Brewin, N., Wales, J., Cashmore, R., Plateau, C. R., Dean, B., Cousins, T. et Arcelus, J. (2016). Evaluation of a motivation and psycho-educational guided self-help intervention for people with eating disorders (MOPED). *European Eating Disorders Review, 24*(3), 241-246.
- Brown, G., Leonard, C. et Arthur-Kelly, M. (2016). Writing SMARTER goals for professional learning and improving classroom practices. *Reflective practices. International and Multidisciplinary Perspectives, 17*(5), 621-635.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(5), 1061-1070.
- Cantor, N. et Fleeson, W. (1991). Life tasks and self-regulatory processes. Dans M. L. Maehr et P. R. Pintrich (dir.), *Advances in motivation and achievement*, vol. 7 : *Goals and self-regulation* (p. 327-369). Greenwich, CT : JAI Press.
- Cantor, N. et Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. Dans D. Kahneman, E. Diener et N. Schwarz (dir.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (p. 230-243). New York, NY : Russell Sage Foundation.
- Carver, C. S. et Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review, 97*(1), 19-35.
- Christiansen, B. A., Reeder, K. M., TerBeek, E. G., Fiore, M. C. et Baker, T. B. (2015). Motivating low socioeconomic status smokers to accept evidence-based smoking cessation treatment: A brief intervention for the community agency setting. *Nicotine & Tobacco Research, 17*(8) 1002-1011.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The psychology of optimal experience*. New York, NY : Harper and Row. Traduction (2004) : *Vivre. Psychologie du bonheur*. Paris, France : Robert Laffont.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. et Nakaruma, J. (2005). Flow. Dans A. J. Elliot et C. S. Dweck (dir.), *Handbook of competence and motivation* (p. 598-608). New York, NY : Guilford Press.
- Day, T. et Tosey, P. (2011). Beyond SMART? A new framework for goal setting. *The Curriculum Journal, 22*(4), 515-534.

- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY : Plenum Press.
- Deci E. et Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Delle Fave, A., Massimini, F. et Bassi, M. (2011). Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth. Dans A. Delle Fave, F. Massimini, et M. Bassi (dir.), *Cross-cultural advancements in positive psychology* (p. 129-154). New York, NY : Springer.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663-666.
- Diener, E. et Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. Dans D. Kahneman, E. Diener et N. Schwarz (dir.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (p. 213-229). New York, NY : Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Oishi, S. et Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L. et Alain, M. (2007). Impact of a personal goals management program on the subjective well-being of young retirees. *European Review of Applied Psychology*, 57(3), 183-192.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L. et Labelle, R. (2000). Le bien-être psychologique par la gestion des buts personnels : une intervention de groupe auprès des retraités. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 255-280.
- Eid, M. et Larsen, R. J. (dir.) (2008). *The science of subjective well-being*. New York, NY : Guilford Press.
- Emmons, R. A. (1989). The personal striving approach to personality. Dans L. A. Pervin (dir.), *Goal concepts in personality and social psychology* (p. 87-126). Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred : Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745.
- Ehsan, Z. B. et Cranney, J. (2014). Personal growth interpretation of goal attainment as a new construct relevant to well-being. *Procedia - Social and Behavioral sciences*, 185, 244-249.
- Fortier, M. S., Duda, J. L., Guerin, E. et Teixeira, P. J. (2012). Promoting physical activity : Development and testing of self-determination theory-based interventions. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(20), 9-20.
- Fuchs, R., Seelig, H. et Goehner, W. (2011). Long-term effects of a psychological group intervention on physical exercise and health: The MoVo concept. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(6), 794-803.
- Gagné, M. et Forest, J. (2008). The study of compensation systems through the lens of self-determination theory: Reconciling 35 years of debate. *Canadian Psychology*, 49(3), 225-232.
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J. et Seligman, M. E. P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. Dans E. C. Chang (dir.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (p. 53-76) Washington, DC : American Psychological Association.
- Gollwitzer, P. M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. Dans W. Stroebe et M. Hewstone (dir.), *European review of social psychology* (vol. 4, p. 141-185). Chichester, Grande-Bretagne : Wiley.
- Gollwitzer, P. M. (2009). La ténacité flexible dans la poursuite des buts personnels. *Revue québécoise de psychologie*, 30(2), 31-45.
- Gollwitzer, P. M. (2014). Weakness of the will: is a quick fix possible? *Motivation and Emotion*, 38(3), 305-322.
- Gollwitzer, P. M. et Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 66-119.
- Harter, S. et Connell, J. P. (1984). A model of the relationship among children's academic achievement and their self-perceptions of competence, control, and motivational

Buts personnels et bien-être subjectif

- orientations. Dans J. Nicholls (dir.), *The development of achievement motivation* (p. 219-250). Greenwich, CT : JAI Press.
- Hinsz, V. B. et Matz, D. C. (1997). Self-evaluation involved in goal setting and task performance. *Social Behavior and Personality*, 25(2), 177-181.
- Huta, V. et Waterman, A. S. (2013). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. Dans D. Kahneman, E. Diener et N. Schwarz (dir.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (p. 3-25). New York, NY : Russell Sage Foundation.
- Klug, H. J. P. et Maier, G. W. (2015). Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 37-65.
- Koehn, S., Morris, T. et Watt, A. P. (2014). Imagery intervention to increase flow state and performance in competition. *The Sport Psychologist*, 28(1), 48-59.
- Koestner, R. (2008). Reaching one's personal goals: A motivational perspective focused on autonomy. *Canadian Psychology*, 49(1), 60-67.
- Koestner, R., Horberg, E. J., Gaudreau, P., Powers, T., Di Dio, P., Bryan, C., ... Salter, N. (2006). Bolstering implementation plans for the long haul: The benefits of simultaneously boosting self-concordance or self-efficacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(11), 1547-1558.
- LaGuardia, J. et Ryan, R. (2000). Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : théorie de l'autodétermination et applications. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 281-304.
- Lapierre, S., Erlangsen, A., Waern, M., De Leo, D., Oyama, H., Scocco, P., Gallo, J., ... Quinnett, P. (2011). A systematic review of elderly suicide prevention programs. *Crisis*, 32(2), 88-98.
- Lazowski, R. A et Hulleman, C. S. (2016). Motivation interventions in education: A meta-analytic review. *Review of Educational Research*, 86(2), 602-640.
- Little, B. R. (1983). Personal projects: a rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15(3), 273-309.
- Little, B. R. (1989). Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. Dans D. Buss et N. Cantor (dir.), *Personality psychology : Recent trends and emerging directions* (p. 15-31). New York, NY : Springer-Verlag.
- Locke, E. A. et Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Loewenstein, G. (1996). Out of control: Visceral influences on behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 65(3), 272-292.
- Lopez, S. J. et Snyder, C. R. (dir.) (2009). *The Oxford handbook of positive psychology*. New York, NY : Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. Dans S. Folkman (dir.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (p. 200-224). New York, NY : Oxford University Press.
- MacLeod, A. K., Coates, E. et Hetherington, J. (2007). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 185-196.
- MacLeod, A. K. et Conway, C. (2005). Well-being and the anticipation of positive future experiences: The role of income, social networks, and planning ability. *Cognition and Emotion*, 19(3), 357-374.
- MacLeod, L. (2015). Making SMART goals smarter. *Physician Executive*, 38(2), 68-70.
- Navratil, F. et Lapierre, S. (2009). La réorientation des buts après un divorce au milieu de la vie. *Revue québécoise de psychologie*, 30(2), 71-91.
- Nezlek, J. B. (2001). Daily psychological adjustment and the planfulness of day-to-day behavior. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 20(4), 452-475.
- Nuttin, J. (1985). *Théorie de la motivation humaine*. Paris, France : Presses universitaires de France.

- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J. et Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence : A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306
- Peterson, C., Seligman, M. E. P. et Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 23-27.
- Prenda, K. M. et Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging*, 16(2), 206-216.
- Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 793-802.
- Rivest, L., Dubé, M. et Dubé, C. (2009). Effet du programme Gestion des buts personnels sur la santé mentale de femmes victimes d'agressions à caractère sexuel. *Revue québécoise de psychologie*, 30(2), 93-111.
- Ryan, R. M. (2016). The empirical study of human autonomy using self-determination theory. Dans R. J. Sternberg, S. T. Fiske et D. J. Foss (dir.), *Scientists making a difference: One hundred eminent behavioral and brain scientists talk about their most important contribution* (p. 311-315). Cambridge, Grande-Bretagne : Cambridge University Press.
- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., Huta, V. et Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. N., Kasser, T. et Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. Dans P. M. Gollwitzer et J. A. Bargh (dir.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (p. 7-26). New York, NY : Guilford Press.
- Sawyer, K. (1992). Improvisational creativity: An analysis of jazz performance. *Creativity Research Journal*, 5(3), 253-263.
- Schmuck, P. et Sheldon, K. M. (dir.) (2001). Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving. Kirkland, WA: Hogrefe & Huber.
- Schweiger Gallo, I. et Gollwitzer, P. M. (2007). Implementation intentions: A look back at fifteen years of progress. *Psicothema*, 19(1), 37-42.
- Schüler, J. (2007). Arousal of flow-experience in a learning setting and its effects on exam performance and affect. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 21(34), 217-227.
- Schüler, J. et Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 168-174.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York, NY : Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. et Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- 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.
- 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., Kasser, T., Smith, K. et Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70(1), 5-31.
- Silva, M. N., Markland, D., Carraça, E. V., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Minderico, C. S., ... Teixeira, P. J. (2011). Exercice autonomous motivation predicts 3-yr weight loss in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 43(4), 728-737.
- Silva, M. N., Marques, M. M. et Teixeira, P. J. (2014). Testing theory in practice: The example of self-determination theory-based interventions. *The European Health Psychologist*, 16(5), 171-180.

Buts personnels et bien-être subjectif

- Smith, A., Ntoumanis, N. et Duda, J. (2007). Goal striving, goal attainment, and well-being : Adapting and testing the self-concordance model in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*(6), 763-782.
- Unsworth, K. L. et Mason, C. M. (2016). Self-concordance strategies as a necessary condition for self-management. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 89*(4), 711-733.
- Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture? *International Journal of Wellbeing, 2*(4), 333-353.
- Werner, K. M., Milyavskaya, M., Foxen-Craft, E. et Koestner, R. (2016). Some goals just feel easier: Self-concordance leads to goal progress through subjective ease, not effort. *Personality and Individual Differences, 96*, 237-242.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R. et Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals : goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(12), 1494-1508.
- Zimmermann, T. D. et Meier, B. (2010). The effects of implementation intentions on prospective memory performance across the lifespan. *Applied Cognitive Psychology, 24*(5), 645-658.

RÉSUMÉ

Cet article présente une synthèse des connaissances portant sur la relation entre le processus de réalisation des buts personnels et le bien-être subjectif. Les différents facteurs qui favorisent l'atteinte d'un but et les étapes qui caractérisent la démarche vers la réalisation d'un but sont discutés. Puis, les impacts qu'exerce le processus de réalisation des buts sur le bien-être subjectif sont décrits. Finalement, le programme d'intervention de groupe Gestion des buts personnels, qui porte sur la réalisation de buts est présenté, afin d'illustrer les applications cliniques possibles des données empiriques présentées.

MOTS CLÉS

buts personnels, bien-être subjectif, intervention de groupe.

ABSTRACT

In this article, an overview of the relationship between the goal striving process and subjective well-being is presented. Different factors promoting goal attainment and the steps towards goal achievement are discussed. The impacts of each step towards goal attainment on subjective well-being are described. A clinical application of the research results presented is offered through the example of *Gestion des buts personnels*, an existing group intervention designed to foster goal achievement.

KEY WORDS

personal goals, subjective well-being, group intervention.

Annexe A

Les objectifs SMART

Qu'est-ce qu'un objectif SMART?

Un objectif SMART est :

1. *Spécifique* : Un objectif spécifique est détaillé, ciblé et clair. Toute personne qui le lit doit cerner avec précision ce que vous souhaitez accomplir.
2. *Mesurable* : Les objectifs mesurables peuvent être quantifiés, c'est-à-dire que leurs résultats sont observables.
3. *Atteignable* (des étapes) : Vous pouvez réaliser un objectif atteignable en le divisant en sous-étapes pour en faciliter l'atteinte.
4. *Réaliste* (des moyens) : Les objectifs sont réalistes lorsque des moyens sont accessibles pour vous permettre de le réaliser (compétences, ressources, etc.).
5. *Temporel* : Un objectif temporel est doté de délais et d'échéances précis qui vous permettent d'évaluer vos progrès et qui vous incitent à atteindre votre objectif.

Un objectif d'apprentissage SMART est structuré afin que toute personne qui lit l'énoncé de votre objectif saisisse ce que vous souhaitez atteindre. Vous pouvez utiliser ce format pour tous les types d'objectifs, qu'ils soient professionnels ou personnels. Voici deux exemples d'objectifs personnels SMART :

- Je veux perdre 8 kg et réduire mon indice de masse corporelle pour le faire passer de 27 à 24 avant le 30 novembre.
- Je veux participer à la course de bienfaisance de 5 km le 15 août.

EXEMPLE D'UN BUT SMART

| | | |
|---|--------------|--|
| S | Spécifique | Aller porter des CV en mains propres |
| M | Mesurable | 3 CV par semaine |
| A | Atteignable | Étapes : (1) Rédiger le CV (2) Imprimer le CV (3) Préparer ce que je compte dire à la personne-ressource sur le lieu de l'emploi |
| R | Réaliste | Moyens : (1) Ma sœur qui travaille en ressources humaines (2) Mes compétences professionnelles (3) Mon ami m'accompagnera |
| T | Temps requis | D'ici le 15 février, j'aurai distribué 10 CV |