

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

EFFETS D'UN EXERCICE DE BALAYAGE CORPOREL
BASÉ SUR LA PRÉSENCE ATTENTIVE
SUR L'AUTOCONCORDANCE DES BUTS ET LE BIEN-ÊTRE
D'ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

À LA MAÎTRISE EN COUNSELING DE CARRIÈRE

PAR

GABRIELLE BEAUPRÉ

AOÛT 2019

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.10-2015). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

La réalisation de ce mémoire a été possible grâce au soutien de personnes très significatives ($p < .000$), à qui je souhaite témoigner ma reconnaissance.

Je souhaite avant tout remercier ma directrice de recherche, Geneviève Taylor, pour son soutien inestimable tout au long du projet. Merci Geneviève, pour ton écoute, ta disponibilité et ta générosité dans tes commentaires. Tu as sincèrement marqué mon parcours professionnel en me partageant ta passion pour la recherche scientifique. Tu as su combiner humour et rigueur, ce qui a fait de ce projet une expérience autant plaisante qu'enrichissante. Au plaisir de poursuivre cette belle collaboration au doctorat.

Un merci particulier à Kaspar Schattke, un précieux collaborateur dans l'élaboration de ce projet. Merci Kaspar, pour ta bienveillance et tes conseils tout au long du projet. Je suis énormément reconnaissante pour la générosité avec laquelle tu m'as guidé et soutenu dans la réalisation du présent mémoire, mais aussi dans mes apprentissages dans le domaine de la recherche scientifique en psychologie.

Je désire également remercier tous mes collègues du Laboratoire 3M, qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce projet. Un grand merci aux assistants de recherche qui ont contribué à ma collecte de données. Merci Andreea, Frédérique, Chloé et Gabriel, pour votre dévouement et votre professionnalisme. Un merci particulier à ma collègue et amie, Ariane Marion-Jetten, qui a grandement facilité la réalisation de ce projet, notamment par ses talents avec le logiciel Inquisit. Merci

Ariane, d'avoir été ma complice au travers cette route tortueuse que sont les études supérieures.

Je remercie également tous les étudiants volontaires qui ont participé à cette étude. Merci également au Fonds de recherche du Québec – Société et Cultures (FRQSC), sans qui le financement de ce projet n'aurait pas été possible.

Merci à mes employeurs (CJE Saint-Laurent et CODEM) qui m'ont permis de concilier vie personnelle, professionnelle et académique pendant mes 5 années d'études à l'université. Merci pour votre flexibilité et votre compréhension.

Je désire aussi remercier tous les chargés de cours et les professeurs en counseling de carrière qui ont croisé mon chemin durant mes études à l'UQAM. Merci de m'avoir partagé votre passion pour l'intervention et d'inspirer mes réflexions quant à la recherche dans le domaine de l'orientation professionnelle.

Je remercie aussi mes collègues et amis du baccalauréat et de la maîtrise, qui ont donné du sens à mon projet d'études. Merci pour votre soutien moral et intellectuel. Merci aussi aux membres de ma famille et de ma belle-famille pour vos encouragements et votre amour inconditionnel. Je tiens également à remercier ma *gang* d'amis, dont la présence dans ma vie depuis les 15 dernières années contribue grandement à mon bien-être.

Finalement, un merci tout particulier à mon amoureux, Félix, qui a toujours cru en moi. Merci pour ton écoute, tes conseils, tes encouragements et ton enthousiasme inconditionnel dans l'élaboration de mon mémoire. Ta curiosité, ta détermination et ton intelligence vive font de toi une personne inspirante. Merci de m'accompagner dans les hauts et les bas de la recherche, autant que ceux de la vie.

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	vii
LISTE DES FIGURES	viii
RÉSUMÉ	1
INTRODUCTION	3
CHAPITRE I CADRE DE RECHERCHE	7
1.1 Concepts à l'étude	7
1.1.1 Présence attentive : définition, dimension et évaluation.....	7
1.1.2 Balayage corporel comme exercice pour favoriser la présence attentive .	9
1.1.3 Théorie de l'autodétermination et modèle de l'autoconcordance.....	10
1.1.4 Bien-être : définition et approches conceptuelles	12
1.2 État de connaissances sur la présence attentive, la motivation et le bien-être ..	14
1.2.1 Présence attentive et motivation : études à devis corrélationnel.....	14
1.2.2 Programme d'interventions basées sur la présence attentive et bien-être : études à devis expérimental et quasi expérimental.....	14
1.2.3 Brèves interventions basées sur la présence attentive et bien-être : études à devis expérimental et quasi expérimental	15
1.3 Synthèse des écrits.....	18
1.4 Hypothèses de recherche	19
CHAPITRE II MÉTHODOLOGIE	20
2.1 Participants	20
2.2 Déroulement	21
2.3 Expérimentation	22
2.4 Considération éthiques	23
2.5 Instruments de collecte de données	23

2.5.1	État de présence attentive.....	23
2.5.2	Autoconcordance des buts	24
2.5.3	Bien-être.....	25
2.6	Devis de recherche et plan d'analyse	26
CHAPITRE III RÉSULTATS		28
3.1	Analyses descriptives	28
3.2	Analyses inférentielles.....	30
3.2.1	Analyses de covariance.....	30
3.2.2	Tests non paramétriques avec la régulation identifiée.....	31
3.2.3	Analyses de médiations.....	32
CHAPITRE IV DISCUSSION		34
4.1	Interprétation des résultats.....	34
4.2	Contributions à l'avancement des connaissances.....	36
4.3	Limites et pistes de recherches	39
CONCLUSION.....		42
ANNEXE A CONTINUUM D'AUTODÉTERMINATION		48
APPENDICE A AFFICHE DE RECRUTEMENT		49
APPENDICE B COURRIEL D'INFORMATION.....		50
APPENDICE C FORMULAIRE DE CONSENTEMENT		51
APPENDICE D ENREGISTREMENTS.....		54
APPENDICE E ÉTAT DE PRÉSENCE ATTENTIVE		60
APPENDICE F SCÉNARIO FICTIF ET SÉLECTION DE BUTS.....		61
APPENDICE G AUTOCONCORDANCE DES BUTS		62

APPENDICE H AFFECTS POSITIFS ET NÉGATIFS	63
APPENDICE I SATISFACTION DE VIE.....	64
APPENDICE J CERTIFICAT D'ÉTHIQUE	65
APPENDICE K COMPTE-RENDU ET RESSOURCES PSYCHOLOGIQUES ...	66
RÉFÉRENCES	68

LISTE DES TABLEAUX

Tableau	Page
1. Description des données sociodémographiques	43
2. Statistiques descriptives	44
3. Corrélations entre les variables	45

LISTE DES FIGURES

Figure	Page
1. Analyse de médation de la motivation intrinsèque sur la relation entre la condition expérimentale et le bien-être subjectif	46
2. Analyse de médation de la motivation introjectée positive sur la relation entre la condition expérimentale et le bien-être subjectif	46
3. Analyse de médation de la motivation introjectée négative sur la relation entre la condition expérimentale et le bien-être subjectif	47
4. Analyse de médation de la motivation externe sur la relation entre la condition expérimentale et le bien-être subjectif	47

RÉSUMÉ

Les enjeux liés à la carrière sont particulièrement préoccupants pour les étudiants universitaires, qui traversent généralement une période d'instabilité et de possibilités, ce qui génère de l'anxiété. Selon la théorie de l'autodétermination, la poursuite de buts autoconcordants (c.-à-d. motivation autonome) est reliée à un meilleur bien-être, alors que la poursuite de buts non concordants (c.-à-d. motivation contrôlée) nuit au bien-être des individus. Plusieurs recherches démontrent qu'une plus grande disposition à la présence attentive est associée à des comportements motivés pour des raisons plus autonomes, soit en lien avec ses intérêts et ses valeurs. D'un autre côté, les études démontrent que les interventions basées sur la présence attentive permettent une réduction des symptômes de stress et de dépression, ainsi qu'une augmentation du bien-être. Cette étude à devis expérimental a pour but d'évaluer le lien de causalité entre un court exercice de présence attentive et l'autoconcordance des buts ainsi que le bien-être d'étudiants universitaires. L'échantillon est composé de 61 participants, assignés aléatoirement à la condition expérimentale (balayage corporel) ou à la condition contrôle (lecture de magazines). Les participants se sont fixé entre un et trois buts professionnels en fonction d'un scénario fictif. Une série de questionnaires a permis d'évaluer l'autoconcordance des buts, la satisfaction de vie ainsi que les affects positifs et négatifs des participants. Des analyses de covariances et de médiations ont été menées pour tester les différentes hypothèses. Les résultats démontrent que l'exercice de balayage corporel permet d'augmenter l'état de présence attentive et deux composantes du bien-être : la satisfaction de vie et les affects positifs (marginale). Cependant, aucun effet significatif n'a été trouvé sur les affects négatifs et sur l'autoconcordance des buts. De plus, l'autoconcordance n'était pas un médiateur

significatif dans la relation entre le balayage corporel et le bien-être. En sommes, ces résultats démontrent qu'un seul exercice de présence attentive de 15 minutes peut avoir un impact sur certains éléments du bien-être d'étudiants universitaires, ce qui contribue au corpus de connaissances sur les interventions basées sur la présence attentive. Les professionnels en orientation pourraient faire appel à ce type d'intervention pour favoriser le bien-être des étudiants.

Mots clés : Présence attentive, autodétermination, motivation, autoconcordance, buts de carrière, bien-être, expérimental

INTRODUCTION

Les enjeux reliés au bien-être sont particulièrement préoccupants chez les étudiants universitaires, dont la prévalence aux problèmes de santé psychologique est plus grande que celle du reste de la population (Institut de la statistique du Québec, 2015). Selon les résultats d'une enquête effectuée auprès de 41 établissements postsecondaires du Canada, près d'un étudiant sur cinq (18,4%) a été diagnostiqué ou traité pour de l'anxiété au cours des 12 derniers mois, et près d'un étudiant sur six (14,7%), pour la dépression (American College Health Association, 2016). De plus, une proportion considérable d'étudiants rapportait s'être sentie épuisée (55,3%), envahie par l'anxiété (28,5%), ou même désespérée (24,5%) au cours des deux semaines précédant l'enquête (American College Health Association, 2016). Les problématiques en lien avec les études et la carrière (p.ex. : choix de carrière, cheminement professionnel, choix de cours, etc.) figurent parmi celles considérées comme les plus difficiles à gérer selon les étudiants universitaires (American College Health Association, 2016). En effet, ceux-ci traversent généralement une période caractérisée par l'exploration identitaire, l'instabilité et les possibilités, ce qui peut générer de l'anxiété (Arnett, 2007).

La grande quantité de choix que nous avons de nos jours peut s'avérer paralysante et peut conduire à l'insatisfaction et à la détresse émotionnelle (Schwartz, 2004). Au cours des deux dernières décennies, plusieurs auteurs appuient l'idée qu'il est possible de poursuivre un but sans réellement savoir pourquoi, ou de le faire pour des mauvaises raisons (Sheldon, 2014). Selon la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2000), il importe de s'intéresser aux raisons qui motivent l'individu à poursuivre un but en particulier, puisqu'elles prédiraient son bien-être (Koestner, Lekes, Powers et Chicoine, 2002). En effet, la poursuite d'objectifs qui correspond à ses intérêts et ses valeurs (c.-

à-d. des buts autoconcordants) favoriserait la progression et l'atteinte de ceux-ci, en plus d'être un important prédicteur d'affects positifs et du bien-être (Koestner, Lekes, Powers et Chicoine, 2002). D'un autre côté, il n'est pas rare que les gens adoptent des buts pour des raisons dites contrôlées, telles que la pression sociale, ou parce qu'ils ont l'impression que c'est ce qu'ils doivent faire (Sheldon et Kasser, 1998). Les auteurs s'entendent pour dire que la poursuite de buts motivés pour des raisons contrôlées ou externes à soi (c.-à-d. buts non concordants) peut nuire au bien-être de l'individu (Koestner, Lekes, Powers et Chicoine, 2002). Par exemple, il a été démontré que choisir un programme d'études pour des raisons contrôlées peut mener à une plus grande détresse psychologique, de moins bons résultats académiques, ainsi qu'un plus grand risque de décrochage scolaire (Guay, Ratelle et Chanal, 2008 ; Taylor *et al.*, 2014).

Certes, un nombre croissant d'étudiants recherche l'aide des services d'orientation pour les aider à se fixer des objectifs de vie satisfaisants (Center for Collegiate Mental Health, 2016). Or, les professionnels de ces services se sentent de plus en plus impuissants, car ils n'ont pas suffisamment de temps et de ressources financières pour développer des services adaptés (ASEUCC, 2013). Sur la base de diverses recommandations, de plus en plus d'initiatives sont déployées par les établissements universitaires afin de promouvoir la santé psychologique des étudiants (ASEUCC, 2013). Parmi celles-ci, les programmes d'interventions basées sur la présence attentive gagnent en popularité (Grégoire, Lachance et Richer, 2016). Ces interventions visent à développer l'habileté de l'individu à centrer son attention, intentionnellement et sans jugement, sur le moment présent (Grégoire *et al.*, 2016). À ce jour, les études suggèrent que ces interventions sont particulièrement prometteuses en ce qui a trait à la réduction du stress et des symptômes dépressifs des étudiants universitaires (Grégoire *et al.*, 2017 ; Grégoire *et al.*, 2016). De plus, un nombre croissant de recherches ont démontré que la présence attentive est associée à des comportements quotidiens motivés pour des raisons plus autonomes, soit en lien avec ses intérêts et ses valeurs (Lévesque et Brown,

2007). En effet, il semblerait que plus un individu est présent de façon attentive, plus il a accès à ses intérêts et à ses valeurs, ce qui l'aiderait à faire des choix en concordance avec qui il est (Weinstein, Przybylski et Ryan, 2013). Toutefois, il est important de noter que les études proposant un lien entre la présence attentive et l'autoconcordance des buts mesurent le concept de la présence attentive en tant que disposition, à l'aide de questionnaires autorapportés et de devis corrélationnels. Ce type de mesure et de devis comporte des limites, puisqu'il est impossible d'en déduire une relation de cause à effet. À ce jour, aucune recherche n'a tenté de démontrer le lien de cause à effet entre la présence attentive et l'autoconcordance des buts.

Alors que la plupart des recherches se sont intéressées aux effets des interventions plutôt intensives et à long terme, les effets des brèves interventions basées sur la présence attentive sont relativement moins connus (Zeidan *et al.*, 2010). Considérant le manque de temps et de ressources dénoncé par les professionnels des services d'aide aux étudiants en milieu universitaire (ASEUCC, 2013), il apparaît essentiel de se pencher sur les effets possibles des interventions de courte durée, d'autant plus qu'elles sont adaptées pour les étudiants, qui ont souvent un horaire très chargé (ex. : travail, études, amis, loisirs, etc.). Le balayage corporel est un des exercices clés des interventions basées sur la présence attentive, permettant une augmentation de la conscience introspective de l'individu qui le pratique (Farb *et al.*, 2013 ; Strick *et al.*, 2012). Dans une récente étude, Strick et Papies (2017) ont démontré l'efficacité de courte durée du balayage corporel en contexte expérimental, après une seule fréquence d'environ quinze minutes. Dans cette étude qui s'intéressait au lien entre la présence attentive et la congruence des motifs implicites et explicites (McClelland, 1984), les résultats démontrent que l'exercice de balayage corporel prédit une meilleure cohérence entre les motifs implicites (c.à.d. inconscients) d'un individu et ses motifs explicites (c.à.d. conscients). Il semblerait que les bienfaits de cet exercice reposent sur le fait qu'il permet à l'individu de se centrer sur lui (ses sensations physiques, ses

pensées et ses émotions), ce qui réduirait sa tendance à agir de façon automatique, et lui permettrait de se fixer des buts qui correspondent à ses intérêts et ses valeurs (Strick et Papies, 2017) plutôt qu'aux attentes d'autrui.

Compte tenu de ces éléments, il est possible de se questionner quant aux effets du balayage corporel sur l'autoconcordance des buts de carrière d'étudiants universitaires. Démontrer l'impact d'un exercice permettant d'augmenter l'autoconcordance des buts favoriserait assurément la prise de décision et le bien-être des étudiants universitaires. Par conséquent, les professionnels et intervenants pourraient faire appel à des exercices de présence attentive tel que le balayage corporel, afin d'aider les étudiants à mieux se connaître et à se fixer des objectifs correspondant à leurs réels intérêts et valeurs, afin de prévenir la détresse psychologique qui accompagne fréquemment la prise de décision de carrière chez les étudiants (Walker III et Peterson, 2012). La question de recherche de ce projet est donc la suivante : **quels sont les effets d'un exercice de balayage corporel basé sur la présence attentive sur l'autoconcordance des buts et le bien-être d'étudiants universitaires ?**

CHAPITRE I

CADRE DE RECHERCHE

Dans ce chapitre seront définis les différents concepts à l'étude. La notion de présence attentive sera d'abord présentée, incluant les différentes définitions et les dimensions rattachées au concept, ainsi que les façons de l'évaluer. Suivra une définition du balayage corporel comme exercice favorisant la présence attentive. La théorie de l'autodétermination sera ensuite présentée, de même que le modèle d'autoconcordance qui y découle. Puis, le concept du bien-être sera défini. Finalement, une recension des écrits à ces sujets sera présentée, ainsi qu'un aperçu de l'étude et les hypothèses de recherche.

1.1 Concepts à l'étude

1.1.1 Présence attentive : définition, dimension et évaluation

La présence attentive (pleine conscience ou *mindfulness*, en anglais) est un concept dont les racines proviennent des traditions contemplatives orientales. La présence attentive est définie comme un état de conscience dans lequel une personne dirige délibérément son attention vers son expérience interne et externe du moment présent, avec ouverture, acceptation et sans jugement (Bishop *et al.*, 2004; Kabat-Zinn, 2003). Dans les écrits scientifiques, la présence attentive est définie à la fois comme une

disposition et comme une habileté pouvant être développée. La présence attentive comme disposition diffère d'une personne à l'autre et elle est généralement stable dans le temps (Brown et Ryan, 2003 ; Brown, Ryan et Crewsell, 2007). Cette disposition est mesurée à l'aide de questionnaires auto rapportés. Toutefois, elle peut être renforcée avec la pratique d'exercices spécifiques tels que la méditation (Baer, 2011). En pratiquant, une personne peut atteindre cet état de conscience plus fréquemment et plus longtemps.

Selon certains auteurs, la présence attentive en tant que disposition repose sur deux dimensions centrales : l'attention et l'acceptation (Bishop *et al.*, 2004). D'une part, il s'agit de diriger délibérément son attention vers ce qui est vécu dans l'instant présent, c'est-à-dire ses sensations corporelles, ses émotions et ses pensées. D'autre part, c'est d'accueillir ce qui est perçu avec bienveillance et curiosité, sans chercher à éviter, changer ou contrôler son expérience (Grégoire, Lachance et Richer, 2016). De leur côté, Baer et ses collègues (2006) ont suggéré cinq dimensions permettant de définir le concept de la présence attentive comme disposition : l'observation des expériences, leur description, l'action vigilante (plutôt que par automatisme), le non-jugement et la non-réactivité (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer et Toney, 2006). L'évaluation de la présence attentive selon ces cinq dimensions permettrait une évaluation plus fine du concept (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer et Toney, 2006).

La présence attentive peut également être définie comme un état de conscience dans lequel une personne dirige délibérément son attention vers son expérience du moment présent, avec ouverture et acceptation (Bishop *et al.*, 2004). Lorsqu'elle est conceptualisée ainsi, les questionnaires permettent d'évaluer à quel point la personne s'est retrouvée en état de présence attentive durant une période donnée. Cette conceptualisation de la présence attentive sera retenue pour le présent projet, puisqu'elle permet d'évaluer la présence attentive en tant qu'état, à la suite d'un

exercice de balayage corporel. La présence attentive est également définie comme un résultat à atteindre, soit à quel point une personne est parvenue à être présente et attentive dans son quotidien. La présence attentive est aussi définie comme un processus (Shapiro, 2009), qu'on mesure en tenant compte à quel point la personne était engagée dans la pratique de la présence attentive.

1.1.2 Balayage corporel comme exercice pour favoriser la présence attentive

La présence attentive est un concept généralement associé à la méditation. Dans les écrits scientifiques, la méditation est couramment définie comme un ensemble de techniques et d'exercices dont le but est de réguler l'attention et l'affect de l'individu qui la pratique, afin de cultiver le bien-être et l'équilibre émotionnel (Lutz, Slagter, Dunne et Davidson, 2008; Walsh et Shapiro, 2006). Nash et Newberg (2013) ont proposé une taxonomie des différents types de méditation selon les états mentaux qu'ils visent à atteindre. Parmi ceux-ci, on retrouve la méditation basée sur la présence attentive. Les interventions basées sur la présence attentive comportent un ensemble de pratiques contemplatives ayant pour but d'aider les individus à augmenter leur niveau de présence attentive. Le balayage corporel est un exercice largement utilisé qui vise à prendre conscience de ses sensations corporelles. Durant cet exercice, l'individu est guidé et encouragé à observer et accepter ses sensations corporelles, dans l'instant présent, afin de développer une plus grande conscience de son corps (Grégoire, Lachance et Richer, 2016). À long terme, ce type d'exercice vise à apporter une meilleure clarté à l'individu, lui permettant de mieux distinguer ce qui favorise ou nuit à son bien-être (Anālayo, 2003). Plusieurs recherches ont démontré l'efficacité des interventions basées sur la présence attentive pour augmenter le niveau de présence attentive, diminuer le stress et favoriser le bien-être, tant en contexte de travail qu'en

milieu scolaire ou en milieu clinique (Grégoire, Lachance et Taylor, 2015; Khoury et al., 2013; Taylor et Malboeuf-Hurtubise, 2016).

1.1.3 Théorie de l'autodétermination et modèle de l'autoconcordance

Étant une macro-théorie de la motivation humaine, la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2000) met l'accent sur la tendance inhérente de l'individu à la croissance et à son développement personnel. Selon la théorie de l'autodétermination, l'individu possède trois besoins psychologiques fondamentaux (Deci et Ryan, 2000). La satisfaction de ces trois besoins est essentielle au bien-être psychologique de l'individu. Le besoin d'*autonomie* fait référence au besoin de décider volontairement de ses actions, et que ces actions soient en congruence avec ses valeurs et ses intérêts (Deci et Ryan, 2000). Il est important de noter que le besoin d'autonomie fait strictement référence au désir d'être à la source de ses propres actions, et ne suppose pas que l'individu soit individualiste ou indépendant. La théorie stipule que la présence attentive constitue un facteur important à la satisfaction de l'autonomie (Vansteenkiste et Ryan, 2013). En effet, la capacité à être attentif à son état interne et aux conditions externes serait primordiale pour connaître ses besoins, ses sentiments, ses intérêts et ses valeurs, et ainsi agir en toute «autonomie». (Deci *et al.*, 2015) Le deuxième besoin fondamental concerne la *compétence*, qui réfère à un sentiment d'efficacité sur son environnement (Deci et Ryan, 2000). Le troisième besoin fondamental est celui de la *relation à autrui*, qui implique un sentiment d'appartenance et un sentiment d'être relié à des personnes significatives (Deci et Ryan, 2000).

Le besoin d'autonomie est une dimension centrale à cette théorie, puisque plus une personne ressent de l'autonomie, c'est à dire le sentiment d'être à la source de ses propres actions, plus elle aura tendance à être motivée de façon autonome dans ses activités quotidiennes. Selon la théorie de l'autodétermination, le degré d'autonomie est représenté sur un continuum entre la motivation contrôlée et la motivation autonome

(voir *Annexe A*). Sous le continuum de la motivation autonome se trouvent la motivation intrinsèque et la régulation identifiée. D'un autre côté, sous le continuum de la motivation contrôlée, se trouvent la régulation externe et la régulation introjectée. En somme, un individu étant motivé pour des raisons autonomes fera des tâches par intérêt (motivation intrinsèque) ou par conviction ou valeurs personnelles (régulation identifiée). Par exemple, un étudiant qui décide de poursuivre sa carrière en médecine parce qu'il a un réel intérêt à soigner les gens et parce qu'il accorde une importance à la santé, sera motivé pour des raisons autonomes. D'un autre côté, un individu étant motivé pour des raisons contrôlées manifestera des comportements pour éviter la culpabilité et pour satisfaire l'ego (régulation introjectée) ou pour des récompenses externes (régulation externe) (Deci et Ryan, 2000). Toujours selon l'exemple décrit précédemment, un étudiant motivé pour des raisons contrôlées poursuivra sa carrière en médecine pour prouver son intelligence, pour éviter de sentir coupable parce que c'est ce que ses parents ont toujours voulu qu'il fasse, ou bien pour le salaire que cela lui procurera.

Les retombées positives des comportements motivés pour des raisons autonomes ont largement été démontrées dans plusieurs domaines, que ce soit en contexte scolaire, au travail ou dans la vie de tous les jours. Deux méta-analyses se sont penchées sur ce sujet et il est dénoté que le fait d'être motivé de façon autonome est associé à une meilleure progression envers ses buts ainsi qu'un meilleur bien-être pour ses buts (Koestner, Lekes, Powers et Chicoine, 2002; Koestner, Otis, Powers, Pelletier et Gagnon, 2008). D'un autre côté, la motivation contrôlée a été démontrée comme étant négativement associée à la poursuite d'un but, en plus d'un éventail d'indicateurs du bien-être (Miquelon et Vallerand, 2008). De plus, d'autres travaux démontrent qu'une personne ayant atteint, un but motivé pour des raisons contrôlées ne ressentira pas d'émotions positives, mais plutôt du soulagement, sans augmenter le niveau de bien-être (Sheldon, 2014).

Dérivé de la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2000), le modèle de l'autoconcordance (Sheldon, 2014) s'intéresse à la qualité de la motivation d'un individu à poursuivre un but. Plus un but est concordant avec les valeurs et les intérêts de la personne qui le poursuit (c.-à-d., autoconcordant), plus cette personne est susceptible d'adopter des comportements de meilleure qualité (c.-à-d. par motivation autonome), prédisant ainsi l'atteinte de son objectif et un meilleur bien-être (Sheldon, 2014). À l'inverse, les buts non concordants sont poursuivis pour des motivations contrôlées, et ils prédisent une diminution des efforts lorsque l'individu fera face à des obstacles, en plus de nuire au bien-être de celui-ci (Sheldon et Elliot, 1999).

En somme, le type de motivation déployé par un individu permet non seulement de prédire l'atteinte de ses objectifs, mais également son niveau de bien-être. Lorsqu'il est question de se fixer des objectifs, il est donc essentiel de s'interroger sur les raisons qui motivent la personne à poursuivre un but en particulier, puisque celles-ci influenceront son bien-être.

1.1.4 Bien-être : définition et approches conceptuelles

Le bien-être est un concept indissociable à la santé psychologique. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé est définie comme « un état complet de bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (OMS, 1946). Dans la littérature scientifique, l'emphase de la santé psychologique a souvent été accordée aux problèmes de santé et à la maladie (Diener, 1994). Au cours des dernières années, cette conception traditionnelle a évolué pour intégrer la présence de manifestations positives, généralement définie par le bien-être psychologique (Keye, 2007). Contrairement à la détresse psychologique qui a fait l'objet d'un historique scientifique plus spécifique, le concept de bien-être fût émerger différents modèles conceptuels concurrents. Plusieurs appellations sont d'ailleurs utilisées pour décrire ce concept : bien-être affectif (Daniels,

2000) bien-être émotionnel (Diener et Larsen, 1993), bien-être psychologique (Massé et al., 1998; Ryff et Keyes, 1995) ainsi que le bien-être subjectif (Diener, 1984).

Les appuis empiriques proposent deux approches conceptuelles du bien-être psychologique, soit le bien-être hédonique et le bien-être eudémonique. Ces deux concepts sont indépendants et distincts, mais interreliés (Keyes, Shmotkin et Ryff, 2002; Linley et al., 2009). L'approche hédonique est composée d'un jugement subjectif envers sa vie, ainsi que de la composante affective (Keyes, Shmotkin et Ryff, 2002). Plus précisément, le bien-être hédonique est subjectif et se définit comme le degré auquel une personne juge de manière favorable la qualité globale de sa vie dans son ensemble, ainsi que l'évaluation des affects positifs et négatifs (Diener, 1994). L'approche eudémonique réfère aux notions de réalisation de son plein potentiel et d'autodétermination (Deci et Ryan, 2008). Selon cette perspective, il s'agit de vivre en concordance avec soi-même et ses valeurs.

Le concept retenu dans ce présent projet est celui du bien-être hédonique, qui comporte à la fois une évaluation cognitive et subjective de sa vie en général, ainsi qu'un certain degré des affects positifs et négatifs (Campbell, 1976). L'évaluation du bien-être hédonique est ponctuelle et sous-composée d'affects qui varient dans le temps, mesure qui est plus adaptée pour un devis expérimental. D'un autre côté, le bien-être eudémonique comporte une évaluation développementale, davantage adaptée pour des devis longitudinaux.

1.2 État de connaissances sur la présence attentive, la motivation et le bien-être

1.2.1 Présence attentive et motivation : études à devis corrélationnel

Un nombre croissant de recherches à devis corrélationnel ont démontré un lien positif entre la présence attentive et la motivation autonome, dans la poursuite d'un but (Brown et Ryan, 2003). Des recherches plus récentes postulent qu'une plus grande disposition à la présence attentive mène à des comportements quotidiens motivés par des raisons plus autonomes (Brown, Ryan, et Creswell, 2007 ; Lévesque et Brown, 2007). Par ailleurs, Grégoire, Bouffard et Vézeau (2012) ont démontré que la présence attentive permettrait également d'augmenter le bien-être des individus, via le rôle médiateur de l'autoconcordance des buts. Une autre étude à devis longitudinal suggère que l'autoconcordance des buts auprès d'étudiants agit comme médiateur dans la relation entre la présence attentive et la motivation autonome envers leurs études universitaires (Beaupré, Marion-Jetten et Taylor, 2018). De leur côté, Schattke et Taylor (2017) ont présenté des résultats préliminaires qu'une plus grande disposition à la présence attentive prédirait positivement l'autoconcordance des buts, et négativement la poursuite de buts non concordants. En somme, ces résultats représentent des variantes sur un même thème, c'est-à-dire qu'une personne portant attention à ses expériences internes (pensées, émotions, sensations corporelles) serait plus en mesure de sélectionner des buts autoconcordants et de meilleure qualité (Sheldon, 2014).

1.2.2 Programme d'interventions basées sur la présence attentive et bien-être : études à devis expérimental et quasi expérimental

Il est à noter qu'aucune recherche à devis expérimental ne s'est penchée sur la façon dont les interventions basées sur la présence attentive peuvent agir sur

l'autoconcordance des buts. Or, les bienfaits des programmes d'interventions basées sur la présence attentive ont amplement été démontrés sur une variété d'indicateurs du bien-être, notamment en contexte clinique, mais aussi scolaire. Par exemple, le MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction* ou MBSR) se déroule en groupe d'une vingtaine de personnes et s'échelonne sur huit semaines. Il vise à aider les gens à mieux faire face au stress au quotidien, en les outillant pour qu'ils puissent cultiver la présence attentive. Le balayage corporel est généralement le premier exercice introduit dans ce programme, puisqu'il permet aux participants de développer une plus grande conscience de leur corps pour ainsi favoriser une conscience accrue de leur expérience subjective (Grégoire, Lachance et Richer, 2016). L'efficacité du MBSR a largement été démontrée sur la réduction des symptômes d'anxiété, de dépression et de stress (Baer, 2003 ; Hofmann, Sawyer, Witt et Oh ; 2010). Les recherches ont aussi démontré que les interventions basées sur la présence attentive comme le MBSR ont un effet positif sur le bien-être. Selon les résultats d'une méta-analyse s'intéressant aux populations cliniques et non cliniques, il semblerait que la participation au MBSR puisse améliorer la capacité d'empathie, d'adaptation et d'attention, ainsi que la qualité de vie des individus, en plus d'accroître la disposition à la présence attentive (De Vibe *et al.*, 2017).

1.2.3 Brèves interventions basées sur la présence attentive et bien-être : études à devis expérimental et quasi expérimental

Il importe de noter que les programmes d'interventions décrits plus haut s'échelonnent généralement sur plusieurs semaines, et donc que la pratique à la présence attentive est renforcée sur une longue période. Or, moins d'études se sont penchées sur les effets d'une brève intervention basée sur la présence attentive. Toutefois, celles-ci pointent vers des résultats immédiats prometteurs. Une série de deux études à devis

expérimental a démontré les effets à court terme du balayage corporel sur une variété d'indicateurs physiologiques (fréquence cardiaque, arythmie sinusale respiratoire et pression artérielle) (Ditto, Eclache et Goldman, 2006). Les participants étaient affectés au hasard à l'une des conditions expérimentales, dont le balayage corporel d'une durée de vingt minutes. Les résultats de ces études démontrent qu'un exercice de balayage corporel entraîne une augmentation plus importante de l'activité du système nerveux parasympathique (Ditto, Eclache et Goldman, 2006). Plus encore, l'effet immédiat d'un exercice de balayage corporel d'une dizaine de minutes a été observé auprès d'individus souffrant de douleurs chroniques (Ussher, Spatz, Copland, Nicolaou, Cargill, Amini-Tabrizi et McCracken, 2014). Offert en contexte clinique, l'effet de l'intervention indique une réduction significative à court terme de la détresse autorapportée liée à la douleur chronique, comparativement aux participants du groupe contrôle (Ussher, *et al.*, 2014).

De leur côté, Strick et Papies (2017) ont démontré l'efficacité d'un exercice de balayage corporel d'une quinzaine de minutes sur la conscience introspective d'étudiants. L'objectif de cette étude à devis expérimental était de prédire l'effet du balayage corporel sur la capacité à se fixer des buts congruents à ses motifs implicites. Les motifs implicites des participants ont d'abord été évalués à l'aide du Picture Story Exercice. Les participants (n=60) ont ensuite été assignés aléatoirement aux deux conditions suivantes : balayage corporel (groupe expérimental) et lecture de magazines (groupe contrôle). Tous les participants devaient ensuite lire le scénario fictif d'une première journée au travail, puis se fixer des buts et évaluer leurs motifs explicites. Les résultats démontrent qu'un exercice de balayage corporel de quinze minutes permet aux individus de concilier leurs objectifs conscients (c.-à-d. motifs explicites) à leurs objectifs inconscients (c.-à-d. motifs implicites). Plusieurs études ont démontré qu'une plus grande cohérence entre les motifs implicites d'un individu et la poursuite d'un objectif est associée à un plus grand sentiment de satisfaction dans la vie (Hofer et al.,

2006) et au travail (Thielgen et al., 2015). Ainsi, il semblerait que l'efficacité du balayage corporel comme exercice basé sur la présence attentive repose sur le fait qu'il permet à l'individu de renforcer son habileté à se centrer sur lui-même, ce qui lui permet d'être plus attentif aux signaux internes et externes qui favorisent l'adoption de comportements en cohérence avec ses motifs implicites (Strick et Papies, 2017). Il est possible de croire que le balayage corporel permet également à l'individu une meilleure clarté de ses valeurs et de ses intérêts, ce qui favoriserait l'autoconcordance de ses buts. Bien qu'il y ait des similitudes entre la congruence des motifs et l'autoconcordance, il est à noter que la congruence des motifs est un concept qui porte sur les motifs inconscients de l'individu et sur les activités motivées de façon intrinsèque (Kehr, 2004). De son côté, l'autoconcordance est basée sur des buts choisis consciemment et ne porte pas seulement sur des motivations intrinsèques, mais aussi sur toutes les motivations extrinsèques.

Une validation francophone du balayage corporel de Strick et Papies (2017) a récemment été effectuée auprès d'une population étudiante universitaire (Schattke, Taylor, Marion-Jetten, Beaupré et Racine, 2018). Les participants (N=42) étaient assignés aléatoirement aux deux conditions suivantes : balayage corporel (groupe expérimental) et lecture de magazines (groupe contrôle). À la suite de ces enregistrements, tous les participants ont répondu au Toronto Mindfulness Scale (TMS ; Lau *et al.* 2006) afin d'évaluer leur état de présence attentive. Les résultats de cette étude démontrent une différence significative du niveau de présence attentive entre les deux groupes. En d'autres mots, les participants du groupe ayant fait le balayage corporel étaient plus présents et attentifs que ceux du groupe contrôle.

1.3 Synthèse des écrits

En somme, de nombreux auteurs ont proposé l'existence d'un lien entre la présence attentive et la motivation autonome dans la poursuite d'un but, soit l'autoconcordance (Brown et Ryan, 2003 ; Brown, Ryan, et Creswell, 2007 ; Schattke et Taylor, 2017). Toutefois, aucune recherche à devis expérimental n'a encore testé l'impact de la présence attentive sur l'autoconcordance. D'un autre côté, les bienfaits des interventions basées sur la présence attentive ont largement été démontrés empiriquement à l'égard d'une variété d'indicateurs liés au bien-être, tel que la réduction du stress et des symptômes dépressifs (Baer, 2003 ; Hofmann, Sawyer, Witt et Oh, 2010), et du développement d'une plus grande flexibilité psychologique, qui permet d'être présent de façon attentive et de s'engager dans des actions congruentes avec ses valeurs (Hayes, Strosahl, et Wilson, 1999). Cet élément appuie l'idée qu'une meilleure conscience introspective réduirait la tendance à agir automatiquement, et augmente la tendance à poursuivre des buts autoconcordants. Il est à noter que ces résultats sont tirés d'études dans lesquelles l'intervention basée sur la présence attentive s'effectuait dans un contexte de groupe et elle était échelonnée sur plusieurs semaines. Il importe alors de se questionner quant aux effets d'un seul exercice, tel que le balayage corporel. Alors que moins d'études se sont penchées sur les effets des brèves interventions, les résultats de celles-ci proposent des effets immédiats à la suite du balayage corporel, notamment sur la conscience introspective de l'individu et la congruence du motif de pouvoir (Strick et Papies, 2017). À la lumière des écrits scientifiques, il serait pertinent de s'interroger sur les effets d'un exercice de balayage corporel basé sur la présence attentive sur l'autoconcordance des buts de carrière d'étudiants universitaires. En effet, considérant le lien positif entre la présence attentive comme disposition chez un individu et l'autoconcordance des buts, ainsi que l'effet du balayage corporel sur la congruence entre les motifs implicites et explicites et sur le bien-être, les hypothèses envisagées seront décrites plus bas.

1.4 Hypothèses de recherche

La présente étude vise à évaluer les effets du balayage corporel sur l'autoconcordance des buts de carrière et le bien-être auprès d'étudiants universitaires. Le devis le plus adapté pour atteindre cet objectif est un devis expérimental, afin d'évaluer le lien de cause à effet. Des étudiants universitaires seront assignés aléatoirement à un des deux groupes suivants : 1) un exercice de balayage corporel en laboratoire (groupe expérimental) et 2) lecture de magazines en laboratoire (groupe contrôle). Tous les participants devront ensuite répondre à un questionnaire évaluant leur état de présence attentive. Puis, tous devront lire un scénario et se fixer des objectifs en conséquence. Leur état de présence attentive, l'autoconcordance de leurs buts ainsi que leur bien-être seront évalués.

Hypothèse 1. L'autoconcordance des buts sera plus élevée chez les participants ayant fait le balayage corporel que les participants ayant lu des magazines. En d'autres mots, les participants du groupe expérimental choisiront des buts plus autonomes et des buts moins contrôlés que les participants du groupe contrôle.

Hypothèse 2. Le bien-être sera plus élevé chez les participants ayant fait le balayage corporel que les participants ayant lu des magazines. En d'autres mots, les participants du groupe expérimental présenteront un niveau de bien-être plus élevé que les participants du groupe contrôle.

Hypothèse 3. Le balayage corporel prédira positivement le bien-être, via le rôle médiateur de l'autoconcordance des buts. En d'autres mots, l'exercice de balayage corporel sera positivement associé à l'autoconcordance des buts, qui, à son tour, sera positivement associée au bien-être. (Hypothèse de médiation)

CHAPITRE II

MÉTHODOLOGIE

Dans ce chapitre seront présentés l'échantillon et le déroulement détaillé de l'étude, ainsi que l'expérimentation employée. Les considérations éthiques seront ensuite décrites. Suivra une description des instruments de collecte de données, incluant le nom des échelles utilisées, des exemples d'items pour chacune ainsi que les coefficients de cohérence interne. Finalement, le devis de recherche et le plan d'analyse seront présentés.

2.1 Participants

Les calculs de puissance statistiques menés à priori révélaient que pour obtenir une puissance de .80 et une taille d'effet de .30, l'échantillon devait compter 61 participants (G*Power 3 ; Faul, Erdfelder, Lang et Buchner, 2007). L'échantillon de convenance était composé de 61 étudiants universitaires, dont 72% sont des femmes et 28% sont des hommes. Les participants étaient âgés de 18 à 74 ans et l'âge moyen est de 29 ans. À partir de cet échantillon, deux groupes expérimentaux ont été formés de façon aléatoire : le groupe expérimental (balayage corporel) comptait 35 participants et le groupe contrôle (lecture de magazines) comptait de 26 participants. En ce qui concerne le domaine d'étude de l'échantillon, 21% des participants étaient étudiants en

commerce et administration, 20% en sciences humaines (psychologie, travail social, etc.), 12% en éducation, 7% en science politique et droit, 5% en arts, 5% en communication, 5% en sciences de la santé, 3% en sciences appliquées (chimie, physiques, etc.), 2% en informatique. Le tableau 1 présente la description des données sociodémographiques de l'échantillon.

Insérer le Tableau 1 : *Description des données sociodémographiques* ici

2.2 Déroulement

Des annonces en classe ainsi que des affiches annonçant le projet de recherche à l'Université du Québec à Montréal étaient les principaux moyens de recrutement (APPENDICE A). L'étude était présentée comme étant un projet s'intéressant à la concentration et aux buts personnels et professionnels, sans mentionner la présence attentive, afin de réduire les biais liés aux attentes des participants (Strick et Papies, 2017). Les participants qui souhaitaient prendre part au projet devaient écrire un courriel à l'adresse du laboratoire, puis plus d'information sur leur implication leur était partagée (APPENDICE B). Les participants recevaient par courriel un lien de la part d'une assistante de recherche, leur permettant de prendre rendez-vous pour l'expérimentation en laboratoire selon leurs disponibilités, via www.sagenda.com. L'étude ne comportait aucun critère d'exclusion. Le statut d'étudiant universitaire ainsi que la compréhension du français écrit et parlé étaient les seuls critères d'inclusion.

2.3 Expérimentation

Une assistante de recherche accueillait les participants en laboratoire et leur donnait les consignes pour débiter l'étude. Les participants étaient invités à éteindre leur cellulaire et à s'installer à un poste d'ordinateur, puis ils devaient mettre un casque d'écoute. L'étude était entièrement programmée à l'aide du logiciel Inquisit. Dans un premier temps, ils devaient prendre connaissance du consentement libre et éclairé (APPENDICE C). Puis, les participants ont été aléatoirement affectés (automatiquement à partir du logiciel Inquisit) à l'une des conditions expérimentales (APPENDICE D), soit le groupe expérimental (balayage corporel) et le groupe contrôle (lecture de magazines). La présence du groupe contrôle permet d'accroître la validité interne de l'expérimentation et de garantir que l'effet de la manipulation soit attribué au balayage corporel. Il s'agit d'une condition de contrôle usuelle dans la recherche en laboratoire, puisqu'elle est agréable et relaxante, mais elle ne permet pas aux participants de se tourner vers leurs expériences subjectives (Strick et Papies, 2017 ; Zeidan, Johnson, Gordon et Goolkasian, 2010). À la suite de ces activités (balayage corporel ou lecture), tous les participants devaient répondre au Toronto Mindfulness Scale (Lau et al., 2006), permettant d'évaluer leur état de présence attentive (APPENDICE E). Ensuite, tous les participants devaient lire un scénario d'un diplômé qui commence un nouvel emploi (Job et Brandstätter, 2009), et s'imaginer être cette personne (APPENDICE F). Après avoir lu le scénario, les participants devaient se fixer entre un et trois buts qu'ils souhaiteraient poursuivre s'ils étaient dans cette situation, puis évaluer les raisons pour lesquelles ils le feraient (autoconcordance), à l'aide du Perceived Locus of Causality Scale (Sheldon, 2014) (APPENDICE G). Enfin, les participants évaluaient leur bien-être à l'aide du Positive and Negative Affect Scale (Crawford et Henry, 2004) (APPENDICE H) et de l'échelle de satisfaction de vie (Diener, 1994) (APPENDICE I).

2.4 Considérations éthiques

Cette étude a été conduite sous les recommandations et l'approbation Comité institutionnel d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAM (APPENDICE J). L'anonymat des participants a été protégé en leur attribuant un numéro d'identification. Le fichier reliant les participants à leur numéro était conservé de façon électronique sur un ordinateur du laboratoire, et protégé par un mot de passe. Les coordonnées des deux professeurs responsables de l'étude étaient accessibles sur le consentement, afin que les participants puissent les contacter au besoin. Une copie papier leur a également été remise. L'assistante de recherche s'assurerait d'effectuer un compte-rendu avec chacun des participants une fois l'expérimentation terminée. Plus d'informations sur le but de l'étude et les conditions expérimentales leur étaient divulguées, et il était possible de diriger les participants intéressés vers des ateliers de présence attentive, en plus de ressources psychologiques au besoin (APPENDICE K).

2.5 Instruments de collecte de données

2.5.1 État de présence attentive

Élaboré par Lau et ses collaborateurs (2006), le Toronto Mindfulness Scale (TMS) permet d'évaluer l'état de présence attentive d'un individu à un moment donné. Ce questionnaire de 13 items propose une échelle Likert, allant de 0 (pas du tout) à 4 (beaucoup). Le TMS permet de mesurer l'état de présence attentive selon les deux facteurs définis par Teasdale et ses collaborateurs (2002) : la curiosité et le décentrage. La curiosité (6 items) reflète la conscience de l'expérience du moment présent avec ouverture. Le décentrage (7 items) illustre une conscience de son expérience avec distance, plutôt que d'être emporté par ses pensées et ses émotions (Teasdale *et al.*,

2002). Des exemples d'items incluent les éléments suivants : « je me suis senti(e) détaché(e) de mes émotions et pensées » (décentrage) et « j'étais plus préoccupé(e) d'être ouvert(e) à mes expériences plutôt que de les contrôler ou les changer » (curiosité). Un score total de présence attentive est accordé en additionnant les scores des participants sur ces deux dimensions. Une version francophone de cet outil a été élaborée puis validée (Schattke, Taylor, Marion-Jetten, Beaupré et Racine, 2018) selon les étapes de la validation transculturelle de Vallerand (1989). Dans cet échantillon, l'échelle possède un bon coefficient de cohérence interne (,85), de même que les sous-échelles curiosité (,87) et décentrage (,71).

2.5.2 Autoconcordance des buts

L'autoconcordance des buts a été évaluée à l'aide du Perceived Locus of Causality Scale (PLOC ; Sheldon, 2014). Une version francophone de cet outil a été élaborée puis validée (Koestner, Otis, Powers, Pelletier et Gagnon, 2008). L'échelle est composée de cinq items permettant d'évaluer les quatre types de régulations proposées par la théorie de l'autodétermination (Koestner, Lekes, Powers et Chicoine, 2002) : la motivation intrinsèque, la régulation identifiée, la régulation introjectée et la régulation externe. Il est à noter que la régulation introjectée est conceptuellement composée d'une formulation positive et d'une formulation négative. Pour chacun des buts sélectionnés, les participants devaient indiquer sur une échelle Likert de 1 (fortement en désaccord) à 7 (forcement en accord) à quel point ils poursuivent leur but sélectionné pour la raison indiquée. Un score moyen par type de régulation a été créé avec l'ensemble des buts. Les items présentés pour chacun des buts sont les suivants : « parce que cela est amusant et plaisant » (intrinsèque), « parce que je crois vraiment que c'est un objectif important » (identifié), « parce que cela me fait bien paraître aux yeux des autres » (introjecté positif), « parce que je me sentirais honteux(se), coupable ou

anxieux(se) si je n'accomplissais pas cet objectif » (introjectée négatif) et « parce que quelqu'un d'autre le veut, ou me mets de la pression pour que je le fasse » (externe).

2.5.3 Bien-être

Satisfaction de vie

L'échelle de satisfaction de vie (Diener, 1994) permet de mesurer la satisfaction de l'individu quant à sa vie. Cet outil a été explicitement conçu pour mesurer les jugements cognitifs de la satisfaction de la vie plutôt que l'affect en soi. Une version francophone de cet outil a été élaborée puis validée (Taylor, 2012) selon les étapes de la validation transculturelle de Vallerand (1989). Les participants ont répondu sur une échelle Likert à 7 points allant de « pas du tout d'accord » à « entièrement d'accord ». Des exemples d'items qui composent cette échelle sont les suivants : « ma vie correspond de près à mes objectifs », « je suis satisfait de ma vie », « si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien ». Un score total de la satisfaction de vie est accordé en additionnant ces 5 items. L'échelle possède un bon coefficient de cohérence interne pour cet échantillon (,88).

Affects positifs et négatifs

Le *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS; Crawford et Henry, 2004) permet d'évaluer les deux types d'affects : les affects positifs (agréables) et les affects négatifs (désagréable). Les affects positifs (10 items) désignent un état d'activation positive, d'excitation et de plaisir, qui est corrélé au bien-être (Warr, 1990). D'un autre côté, les affects négatifs (10 items) sont liés au stress, à des symptômes physiques désagréables

ainsi qu'à des états émotionnels négatifs (Watson, Pennebaker et Folger, 1987). Cet outil propose une échelle Likert, allant de 1 (pas du tout) à 5 (beaucoup) et demande aux participants d'identifier à quel point ils ressentent présentement l'émotion indiquée. Un score d'affects positifs est accordé en additionnant les 10 items de cette dimension, puis un score d'affects négatifs est accordé en additionnant les 10 items de cette dimension. Le coefficient de cohérence interne était de ,78 pour les affects positifs et ,90 pour les affects négatifs.

Bien-être subjectif

Le bien-être subjectif est composé de la mesure de satisfaction de vie ainsi que des affects positifs et négatifs de l'individu (Diener 1994). La mesure du bien-être subjectif est créée à partir de la formule suivante : satisfaction de vie + (affects positifs – affects négatifs). L'échelle du bien-être subjectif comporte une cohérence interne acceptable dans cet échantillon (alpha de Cronbach de ,63).

2.6 Devis de recherche et plan d'analyse

L'objectif de cette étude était de comparer les résultats des participants du groupe contrôle aux participants du groupe expérimental quant à l'autoconcordance des buts et le bien-être. Il s'agit d'un essai randomisé contrôlé post-test, puisque les mesures ont été prises après l'intervention seulement, et que les participants étaient assignés aléatoirement aux différentes conditions d'expérimentation (Neumal et Kreuger, 2003). Les analyses ont été conduites à l'aide du logiciel SPSS (version 2017).

La qualité psychométrique des outils a d'abord été calculée, puis les données recueillies ont été explorées pour s'assurer de leur normalité. Des analyses descriptives ont ensuite été faites (moyennes, écarts-types et corrélations entre toutes les variables). Des

analyses de covariance (ANCOVA) ont été effectuées pour comparer les moyennes entre le groupe expérimental et le groupe contrôle en ce qui concerne les variables suivantes : état de présence attentive, différentes mesures du bien-être (satisfaction de vie, affects positifs, affects négatifs et bien-être subjectif) et différents types de régulation (externe, introjectée négative, introjectée positive et intrinsèque), tout en contrôlant pour l'âge des participants. En effet, la table de corrélation indique un lien significatif entre l'âge des participants et la pratique de méditation ainsi que certains types de motivation. La pratique de méditation n'a pas été prise en considération comme variable contrôle, étant donné le faible taux de participants ayant répondu à l'affirmative. Enfin, des analyses de régression ont été effectuées pour vérifier l'effet médiateur de l'autoconcordance des buts sur la relation entre la condition expérimentale et le bien-être.

CHAPITRE III

RÉSULTATS

Dans ce chapitre seront présentés les résultats de l'étude. Les analyses descriptives seront d'abord présentées, incluant la normalité, les moyennes et les écarts-types des variables, ainsi que les corrélations entre elles. Suivront les différentes analyses inférentielles, incluant les analyses de covariances, les tests non paramétriques ainsi que les analyses de médiation.

3.1 Analyses descriptives

La normalité des variables a été vérifiée à l'aide d'analyses descriptives. Les analyses recueillies indiquent qu'il n'y avait aucune donnée aberrante. De plus, toutes les variables étaient distribuées normalement, sauf pour la sous-échelle de la régulation identifiée, qui était distribuée de façon asymétrique. L'indice de symétrie (*skewness*) indique que le pic de la distribution est déplacé vers les valeurs élevées (-2,13, erreur standard : ,31, $Z_{\text{symétrie}} = 6,87$) et l'indice d'aplatissement (*kurtosis*) indique que la distribution est en pic prononcé (4,60, erreur standard : ,604, $Z_{\text{aplatissement}} = 7,62$). Considérant que le rapport entre ces valeurs et leur erreur type sont tous plus grands que la valeur absolue de 3,2 (Tabachnick et Fidell, 2013), on peut considérer que la distribution de la sous-échelle de la régulation identifiée ne suit pas une distribution

normale. Les scores de régulation identifiée ont donc été soumis à des transformations (x^2 , $\log(x)$), mais ceci n'a pas changé la distribution de la variable. La régulation identifiée a donc été testée séparément (voir description ci-dessous).

Insérer le Tableau 2 : *Statistiques descriptives* ici

Le tableau 2 rapporte les analyses descriptives, soit les moyennes et les écarts-types des variables, selon la condition expérimentale. Les résultats d'un test-T révèlent qu'il n'y a aucune différence significative entre le groupe expérimental et le groupe contrôle quant à l'âge, $t(57) = -,72, p = ,47$. De plus, les résultats d'un test Khi-carré indiquent qu'il n'y a aucune différence significative entre le groupe expérimental et le groupe contrôle quant à la pratique de méditation, $X^2(1) = 4,16, p = ,47$.

Le tableau 3 rapporte les corrélations entre les variables. Les analyses de corrélations unilatérales de Pearson révèlent qu'il y a une relation significative et positive entre le balayage corporel et deux variables : l'état de présence attentive et la satisfaction de vie. Les tailles d'effets sont modérées pour ces deux corrélations. De plus, les analyses révèlent une relation positive et significative entre l'état de présence attentive et deux variables : la satisfaction de vie et le bien-être subjectif. Les tailles d'effets sont modérées pour ces deux variables. Les tailles d'effets démontrent aussi une forte corrélation entre l'état de présence attentive et les affects positifs. Les tailles d'effets démontrent des corrélations modérées entre la motivation introjectée négative et deux variables : le bien-être subjectif (corrélation négative) et les affects négatifs (corrélation positive). Les analyses révèlent aussi une corrélation significative et positive entre la motivation externe et les affects négatifs. La taille d'effet est modérée pour cette corrélation.

Insérer le Tableau 3 : *Corrélations entre les variables* ici

Par ailleurs, les analyses démontrent une relation positive et significative entre l'âge des participants et la pratique de la méditation ainsi que des relations négatives entre l'âge des participants et deux types de motivation, soit la motivation introjectée négative et la motivation externe. Les tailles d'effets sont modérées pour ces trois corrélations. Enfin, les analyses révèlent des relations positives et significatives entre le fait de pratiquer la méditation et plusieurs variables : état de présence attentive, satisfaction de vie et bien-être subjectif. Ces trois corrélations représentent des tailles d'effets modérées.

3.2 Analyses inférentielles

3.2.1 Analyses de covariance

Des analyses de covariance (ANCOVA) ont été menées pour tester les deux premières hypothèses, en contrôlant pour l'âge des participants. Une ANCOVA a aussi été menée pour vérifier l'effet de la manipulation sur le niveau de présence attentive des participants (*manipulation check*). Premièrement, les participants du groupe expérimental rapportent un score plus élevé de présence attentive ($M = 2,58$, $ET = ,67$) que les participants du groupe contrôle ($M = 2,13$, $ET = ,85$). Cette différence est significative, $F(1,58) = 5,31$, $p = ,03$, $\eta_p^2 = ,08$. Deuxièmement, aucune différence

significative n'a été rapportée entre le groupe expérimental et le groupe contrôle concernant les différents types de motivation envers les buts (hypothèse 1) : motivation

intrinsèque ($F(1,58) = ,00, p = ,98$), régulation introjectée positive ($F(1,58) = ,03, p = ,86$), régulation introjectée négative ($F(1,58) = ,20, p = ,66$) et motivation externe ($F(1,58) = 1,15, p = ,29$). Finalement, la différence entre les deux groupes quant au bien-être subjectif est non significative ($F(1,58) = 2,72, p = ,10$) (hypothèse 2).

Des ANCOVA ont aussi été effectuées pour évaluer séparément les variables reliées au bien-être de l'hypothèse 2 (c.-à-d. : satisfaction de vie, affects positifs et affects négatifs). Les analyses révèlent que les participants du groupe expérimental rapportent un plus grand score de satisfaction de vie ($M = 4,66, ET = 1,27$) que les participants du groupe contrôle ($M = 3,94, ET = 1,51$). Cette différence est significative, $F(1,58) = 4,20, p = ,05, \eta_p^2 = .07$. De plus, il y a une différence marginalement significative entre les participants du groupe expérimental et les participants du groupe contrôle quant au niveau d'affects positifs, $F(1,58) = 3,70, p = ,06, \eta_p^2 = .06$. En effet, les participants du groupe expérimental ($M = 3,87, ET = ,59$) rapportent un niveau d'affects positifs marginalement supérieur à celui des participants du groupe contrôle ($M = 3,57, ET = ,60$). La différence entre les deux groupes quant aux affects négatifs est non significative ($F(1,58) = ,34, p = ,56$).

3.2.2 Tests non paramétriques avec la régulation identifiée

Étant donné que la variable de régulation identifiée n'était pas distribuée de façon normale (c.-à-d., une symétrie et un aplatissement trop élevé), et que les transformations de données n'ont pas amélioré la situation, des tests non paramétriques ont été utilisés pour cette variable.

Premièrement, un test de Mann-Whitney a été mené. Ce test représente l'équivalent non paramétrique d'un test-T pour échantillons indépendants (Field, 2009). Les

résultats démontrent que le niveau de régulation identifiée ne différait pas de façon significative entre les participants du groupe expérimental (Médiane = 7,00) et ceux du groupe contrôle (Médiane = 6,83), $U = 408,50$, $z = -,54$, $p = ,30$, $r = -,07$.

Deuxièmement, un test de Khi-carré a été utilisé pour vérifier s'il y existe un lien entre la condition expérimentale (groupe expérimental et groupe contrôle) ainsi que la régulation identifiée en tant que variable catégorielle. La distribution des fréquences pour la régulation identifiée indique que 51,7% des participants avaient un score de 7 (sur une échelle de Likert 1 à 7). L'autre moitié des participants avait un score allant de 4 à 6,67, ce qui démontre de la faible variance dans les réponses ($ET = ,71$). Une variable catégorielle à deux niveaux a donc été créée à partir des fréquences (c.-à.-d. 0 = score allant de 4 à 6,67, 1 = score de 7), afin de mener un test de khi-carré. Selon cette analyse, il n'y a aucune différence significative entre le groupe expérimental et le groupe contrôle quant à la régulation identifiée, $X^2(1) = ,11$, $p = ,47$.

3.2.3 Analyses de médiations

Les figures 1 à 4 présentent les résultats des analyses de médiations. L'autoconcordance des buts a été examinée en tant que médiateur sur la relation entre la condition expérimentale et le bien-être subjectif. Quatre analyses de médiations ont été conduites à l'aide de PROCESS, un macro créé pour SPSS par Hayes (2013) afin d'évaluer l'effet médiateur des différents types de régulation autonome et contrôlée (c.-à.-d. intrinsèque, introjectée positive, introjectée négative et externe) dans la relation entre la condition expérimentale (1 = groupe contrôle, 2 = groupe expérimental) et le bien-être subjectif. Les analyses révèlent qu'aucun des modèles de médiation n'est significatif (voir figures 1 à 4).

Insérer les figures 1 à 4 : *Analyse de médation de l'autoconcordance sur la relation entre la condition expérimentale et le bien-être subjectif* ici

CHAPITRE IV

DISCUSSION

Ce chapitre comporte trois sections. Premièrement, l'interprétation des résultats obtenus dans cette étude sera présentée en fonction des trois hypothèses de recherche initiales. Deuxièmement, les contributions théoriques et pratiques de cette étude seront abordées. Finalement, la dernière partie traite des limites de l'étude et des pistes de recherches futures.

4.1 Interprétation des résultats

L'objectif de la présente étude était de vérifier l'effet d'un exercice de balayage corporel basé sur la présence attentive sur l'autoconcordance des buts et le bien-être d'étudiants universitaires. Cette étude visait également à vérifier le rôle médiateur de l'autoconcordance des buts, sur la relation entre le balayage corporel et le bien-être.

Tout d'abord, les résultats de cette étude confirment que l'exercice de balayage corporel permet d'accroître l'état de présence attentive des étudiants. En effet, les étudiants ayant fait l'exercice de balayage corporel possédaient un plus haut score de présence attentive que les étudiants ayant lu des magazines. En d'autres mots, ces résultats permettent d'assurer que l'exercice de balayage corporel a eu l'effet souhaité,

soit une augmentation de la présence attentive (*manipulation check*). De plus, selon l'hypothèse principale, l'autoconcordance des buts devait être plus élevée chez les étudiants ayant fait le balayage corporel que les participants ayant lu des magazines. Toutefois, les résultats révèlent que les étudiants ayant participé au balayage corporel ne se sont pas fixé des buts plus autoconcordants que ceux qui ont lu des magazines, suite au scénario fictif d'une première journée de travail. Par contre, les résultats révèlent que les étudiants du groupe expérimental présentaient un niveau de satisfaction de vie significativement plus élevé que les étudiants du groupe contrôle, ainsi des affects positifs marginalement plus élevés que les étudiants du groupe contrôle. Cependant, aucune différence significative n'a été découverte concernant les affects négatifs. En d'autres mots, ces résultats suggèrent que l'exercice de balayage corporel basé sur la présence attentive permet aux étudiants de ressentir une plus grande satisfaction envers leur vie et davantage d'affects positifs. Ces résultats supportent partiellement l'hypothèse comme quoi l'exercice de balayage corporel basé sur la présence attentive permet aux étudiants de ressentir davantage de bien-être. Finalement, les résultats de l'étude indiquent que l'autoconcordance des buts n'était pas un médiateur significatif dans la relation entre le balayage corporel et le bien-être. Plusieurs explications quant aux raisons de cette absence de différence significative sont étayées ci-dessous.

Tout d'abord, il est possible que l'exercice de balayage corporel n'ait pas été assez « fort » pour avoir un impact sur la fixation d'objectifs. Bien que Strick et Papies (2017) aient trouvé un impact sur la congruence entre les motifs (concept similaire, mais non identique à l'autoconcordance) à la suite du balayage corporel, il est possible que pour avoir un impact sur l'autoconcordance des buts, une « dose » plus forte de présence attentive soit nécessaire. En effet, la fréquence et la durée de pratique d'exercices de présence attentive a un impact positif chez les individus, puisque plus ils pratiquent, plus ils sont présents et attentifs en général (Khoury, Sharma, Rush et Fournier, 2015).

Au niveau méthodologique, il est possible que le scénario proposé aux étudiants manquait de validité écologique, puisque celui-ci leur était imposé sans que le contexte soit personnalisé à leurs circonstances. De plus, aucune mesure n'a été prise pour savoir si les étudiants se sont vraiment mis dans la peau du personnage proposé dans le scénario. Leur demander de participer eux-mêmes au développement du scénario à l'écrit les aurait possiblement aidés à mieux s'imaginer dans la peau du personnage et aurait permis de vérifier à quel point ils se sont impliqués dans la mise en situation fictive. L'utilisation d'une procédure similaire à celle employée dans les travaux qui s'intéressent aux souvenirs autobiographiques (Philippe, 2016) permettrait de pallier cette limite. L'approche des projets personnels de Little (1983) serait également intéressante à utiliser pour répliquer cette étude. Il s'agit d'une approche méthodologique qui permet aux participants d'indiquer eux-mêmes leurs projets personnels (par exemple en lien avec leurs études et leur carrière) et de les évaluer sur différents facteurs (par exemple l'autoconcordance).

4.2 Contributions à l'avancement des connaissances

Malgré les résultats peu concluants obtenus, l'étude est tout de même intéressante à plusieurs égards et contribue à l'avancement des connaissances dans le domaine de la psychologie, et plus particulièrement en counseling de carrière.

Premièrement, l'étude a permis de démontrer qu'un simple exercice de balayage corporel de 15 minutes peut augmenter le niveau de présence attentive des participants. Ces résultats sont concordants avec ceux obtenus par l'étude pilote de Schattke et ses collaborateurs (Schattke, Taylor, Marion-Jetten, Beaupré et Racine, 2018) ainsi que celle de Strick et Papies (2017), démontrant qu'un exercice balayage corporel

augmente le niveau de présence attentive et de conscience de soi. Ces résultats vont également dans la même direction que ceux de plusieurs travaux de recherche récents se penchant sur l'effet d'interventions brèves de présence attentive (plutôt que les programmes typiques durant 8 semaines), démontrant que même un exercice court de 10 minutes peut avoir un effet immédiat quant au niveau de présence attentive d'une personne (Zeidan et al., 2010 ; 2014 ; Cavanagh et al., 2013 ; Vinci et al., 2014).

De plus, selon la conceptualisation du bien-être hédonique, qui se définit comme le degré auquel une personne juge de manière favorable la qualité globale de sa vie, ainsi que l'évaluation de ses affects positifs et négatifs (Diener, 1994; Keyes, Shmotkin et Ryff, 2002), les résultats de cette étude soutiennent que le fait d'être plus présent et attentif mène à un meilleur bien-être (c.-à-d., plus grande satisfaction de vie et affects positifs). Ceci contribue aux résultats de recherches sur des interventions basées sur la présence attentive de plus longue durée, démontrant que la présence attentive est positivement associée au bien-être chez les adultes (De Vibe *et al.*, 2017). Cette étude expérimentale contribue à ce corpus de connaissances en démontrant un lien de cause à effet entre la présence attentive et certains aspects du bien-être. À notre connaissance, c'est une des premières études à démontrer cet effet à l'aide d'un très bref exercice et employant un devis expérimental.

Au niveau pratique, il est important de souligner que peu d'auteurs ont testé l'effet causal d'un tel exercice de balayage corporel sur le bien-être, après seulement une pratique de 15 minutes. En ce sens, les résultats obtenus soulignent la pertinence de la présence attentive pour le bien-être des étudiants et démontre que même une intervention simple et brève comme le balayage corporel peut d'avoir un impact notoire. Ceci est d'autant plus important lorsque l'on considère la prévalence des problèmes de santé psychologique chez la population étudiante universitaire (Institut de la statistique du Québec, 2015). Bref, l'implication de cette découverte est pertinente et indique

l'importance de s'intéresser davantage aux interventions visant à former et à développer la présence attentive en milieu universitaire. Les professionnels en counseling de carrière pourraient utiliser cet exercice avec leurs clients afin de les aider à devenir plus présents et attentifs et à augmenter leur bien-être, et ce, sans devoir les inciter à participer à un programme de longue haleine.

Finalement, cette étude n'a pas permis de mettre en lumière les mécanismes sous-jacents expliquant la relation prédictive entre l'exercice de balayage corporel et le bien-être. Toutefois, il est possible d'imaginer que l'impact positif de cet exercice provient d'une amélioration de la régulation émotionnelle des participants (Hill et Updegraff, 2012). Pendant le balayage corporel, l'attention est guidée séquentiellement à travers tout le corps, observant avec une conscience non critique les sensations dans chaque région du corps et se terminant par une conscience du corps dans son entier. Selon les études antérieures, l'exercice de balayage corporel permet de cultiver une attitude non critique face à son expérience interne (Baer, 2011). Plus précisément, les instructions du balayage visent à favoriser l'acceptation des sensations corporelles, sans porter de jugements. Il est possible d'imaginer que cet état d'acceptation et de non-jugement persiste même après la fin du balayage, permettant d'améliorer la régulation émotionnelle des participants et ainsi favoriser un meilleur bien-être subjectif (Hill et Updegraff, 2012). Plusieurs études abondent dans ce sens en démontrant que même de brefs exercices de présence attentive permettent d'améliorer la régulation émotionnelle (Grégoire, Lachance et Taylor, 2015).

4.3 Limites et pistes de recherches

Tout d'abord, la taille relativement petite de l'échantillon nuit légèrement à la puissance statistique, permettant d'évaluer les différences subtiles entre nos groupes et l'impact des différentes covariables. De plus, il importe de mentionner que l'ensemble des résultats portant sur nos variables dépendantes repose sur des mesures autorapportées et n'inclut aucune mesure physiologique ou comportementale.

Plus encore, l'orientation de causalité n'a pas été mesurée dans la présente étude. Selon la théorie de l'autodétermination, il s'agit de la tendance qu'ont les gens à poursuivre des activités pour des raisons plus autonomes ou contrôlées (Deci et Ryan, 1985). Elle est mesurée comme un trait et les recherches futures pourraient contrôler pour cette variable. De plus, des travaux futurs devraient également mesurer la régulation émotionnelle, afin d'explorer les mécanismes sous-jacents à la relation entre la présence attentive et le bien-être.

Par ailleurs, il est possible que le scénario proposé n'ait pas été suffisamment porteur de sens pour les étudiants. En effet, comme l'échantillon est composé d'étudiants et que le scénario est en lien avec le monde du travail, il est possible que la fixation d'objectif par rapport au travail ne cadrerait pas correctement avec la réalité des étudiants constituant l'échantillon. Ainsi, il est possible de croire que la simulation des buts dans ce contexte ne soit pas représentative de ce qui est vécu par le participant, de même que la motivation qui en découle. Le manque de cohésion entre le scénario présenté et la réalité de l'échantillon a peut-être nui à la validité écologique du devis. Pour pallier ce problème, de futurs travaux pourraient faire l'usage de la méthode idiographique de Sheldon (2014), qui permet aux participants de sélectionner des objectifs plus personnels, en lien avec leur projet d'étude, par exemple. Cela pourrait possiblement améliorer la validité interne de l'étude.

Toujours d'un point de vue méthodologique, les résultats obtenus à l'échelle d'autoconcordance représentent une autre limite de cette étude, puisque la régulation identifiée a dû être retirée en raison de l'anormalité des distributions de celle-ci. Ainsi, il était impossible de créer un score total de motivation autonome (motivation intrinsèque et régulation identifiée) et un score total de motivation contrôlée (régulations introjectée et externe). Chaque type de régulation a donc dû être observé séparément. Il est possible de s'interroger sur la validité de l'item de la régulation identifiée, puisque la façon dont elle est écrite peut être interprétée de façon différente pour chacun : « Parce que je crois vraiment que c'est un objectif important ». Il faut rappeler que la régulation identifiée stipule qu'une personne est motivée à poursuivre un but parce que celui-ci est en lien avec ses convictions ou ses valeurs personnelles. Or, ce qui est considéré comme important pour un individu peut être contrôlé ou autonome. En d'autres mots, l'item de la régulation identifiée proposée par l'échelle du *Perceived Locus of Causality* (Sheldon, 2014) ne prend pas en compte les valeurs sous-jacentes à la motivation. En ce sens, les futures études devraient tenir compte du contenu des valeurs des individus. Les travaux de Kasser portant sur l'index des aspirations (Kasser et al., 2014; Kasser et Ryan, 2001) démontrent que les valeurs intrinsèques (p. ex : valoriser sa communauté) prédisent un plus grand bien-être que les valeurs extrinsèques (p. ex : valoriser le succès financier comme but ultime).

Finalement, l'évaluation de la présence attentive en tant qu'état indique à quel point une personne s'est retrouvée en état de présence attentive, durant une période donnée. Ainsi, il est possible de croire qu'un état ponctuel de présence attentive ne soit pas suffisamment significatif pour permettre aux participants de se fixer des buts plus autoconcordants. Or, il est important de mentionner que la disposition à la présence attentive se développe avec de la pratique (Baer, 2011). En ce sens, il faudrait approfondir les connaissances sur les liens entre la présence attentive et l'autoconcordance des buts, en réalisant une étude longitudinale auprès d'étudiants

exposés à différents exercices de présence attentive sur une période de longue durée. De plus, malgré les résultats significatifs qui démontrent le lien de causalité entre le balayage corporel et la satisfaction de vie, il est pour le moment impossible de déterminer si ces effets observés se maintiennent dans le temps, car le devis ne comporte pas de mesure de suivi. Il pourrait donc être intéressant d'utiliser un devis d'évaluation écologique momentanée (*experience-sampling method*) en évaluant si une pratique hebdomadaire de l'exercice de balayage corporel peut augmenter le niveau de présence attentive et l'autoconcordance de la fixation d'objectifs. Ce type de devis permettrait d'évaluer si les changements au niveau de la présence attentive sont associés à une fixation d'objectifs plus autoconcordants sur une année scolaire, par exemple.

CONCLUSION

Cette étude avait pour but d'évaluer l'effet de causalité entre un exercice de présence attentive et l'autoconcordance des buts ainsi que le bien-être auprès d'étudiants universitaires. Considérant les liens existants entre la présence attentive en tant que disposition et la motivation autonome dans la littérature, cette étude visait à évaluer l'effet de causalité entre ces variables, à l'aide d'un devis expérimental. Les résultats ont permis de démontrer que l'exercice de balayage corporel permet d'augmenter l'état de présence attentive et deux composantes du bien-être : la satisfaction de vie et les affects positifs (marginale). Cependant, aucun effet significatif sur l'autoconcordance des buts n'a été trouvé. En somme, ces résultats sont tout de même encourageants, puisqu'ils démontrent qu'un seul exercice de présence attentive de 15 minutes peut avoir un impact sur certaines dimensions du bien-être. Il s'agit d'un outil supplémentaire que les professionnels en counseling de carrière pourront utiliser avec leurs clients. Les futurs travaux s'intéressant à l'effet de la présence attentive sur l'autoconcordance des buts devront faire certains ajustements méthodologiques afin de pallier les limites de cette présente étude. Plus encore, il sera pertinent de s'intéresser au contenu des valeurs des étudiants, afin d'examiner les raisons sous-jacentes à leur motivation.

Tableau 1
Description des données sociodémographiques

<i>Variables</i>	<i>Échantillon</i> <i>N=61</i>	
Sexe		
Femme	44	(72%)
Homme	17	(28%)
Âge		
20 et moins	5	(8%)
21-30	41	(67%)
31-40	5	(8%)
41-50	4	(7%)
51-60	4	(7%)
61 et plus	2	(3%)
Domaine d'étude		
Arts	3	(5%)
Commerce et administration	13	(21%)
Communication	3	(5%)
Éducation	7	(12%)
Informatique	1	(2%)
Sciences appliquées	2	(3%)
Sciences de la santé	3	(5%)
Sciences humaines	12	(20%)
Sciences politiques et droit	4	(7%)
Autre	13	(21%)
Pratique de méditation		
Non	46	(75%)
Oui	15	(25%)
1 fois par mois	1	(2%)
2-3 fois par mois	4	(7%)
1 fois par semaine	4	(7%)
2-6 fois par semaine	1	(2%)
1 fois par jour	2	(5%)
Plusieurs fois par jour	2	(3%)

Note. N = 61

Tableau 2
Statistiques descriptives

Variables	Groupe contrôle		Groupe expérimental	
	<i>M</i>	<i>ET</i>	<i>M</i>	<i>ET</i>
Âge	28,42	8,89	30,57	14,28
Présence attentive	2,13	,85	2,58	,67
Motivation intrinsèque	5,83	1,03	5,85	1,10
Motivation identifiée	6,42	,91	6,66	,50
Motivation introjectée positive	4,35	1,67	4,21	1,79
Motivation introjectée négative	4,55	1,77	4,23	2,00
Motivation externe	2,28	1,70	2,63	1,43
Affects positifs	3,57	,60	3,87	,59
Affects négatifs	1,80	,79	1,91	,92
Satisfaction de vie	3,94	1,51	4,66	1,27
Bien-être subjectif	2,85	1,02	3,31	1,07

Note N = 61. M = Moyenne; ET = Écart-type.
Pratique de méditation: 0 = Non; 1 = Oui.

Tableau 3
Corrélations entre les variables

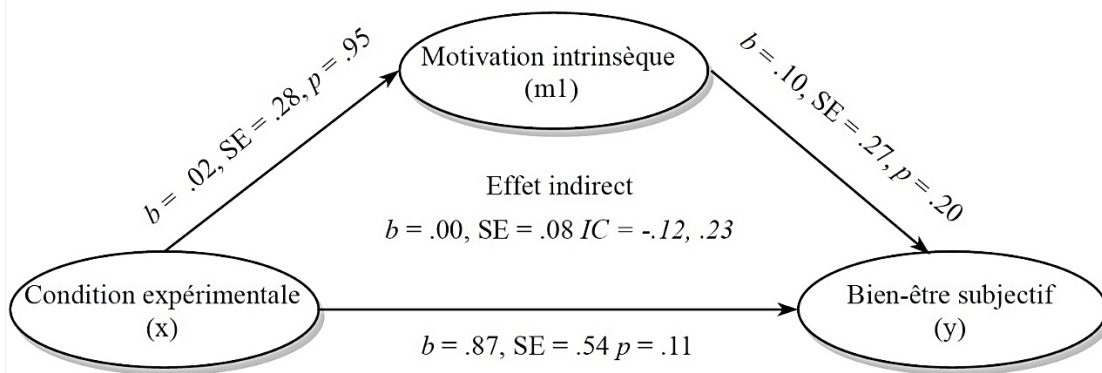
Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Condition	-													
2. Genre	-,17	-												
3. Âge	,09	-,21	-											
4. Pratique de méditation	,26*	,02	,27*	-										
5. Présence attentive	,28*	-,09	-,05	,30*	-									
6. Motivation intrinsèque	,01	,06	,07	-,04	,03	-								
7. Motivation identifiée	,17	,15	-,12	,01	,16	,26*	-							
8. Motivation introjectée positive	-,04	,00	-,24	,10	,24	-,15	,12	-						
9. Motivation introjectée négative	-,08	-,06	-,30*	-,12	,06	-,34**	,17	,60**	-					
10. Motivation externe	,11	,08	-,26*	,13	,21	-,21	,14	,59**	,56**	-				
11. Affects positifs	,24	,05	,00	,13	,55**	,10	,23	,04	-,02	-,08	-			
12. Affects négatifs	,06	-,09	-,16	-,20	-,17	-,20	,02	,25	,47**	,26*	,00	-		
13. Satisfaction de vie	,25*	,08	-,06	,27*	,26*	,00	,02	-,12	-,12	,07	,37**	-,33**	-	
14. Bien-être subjectif	,21	,10	,03	,30*	,40**	,11	,07	-,17	-,28*	-,09	,53**	-,62**	,90**	-

Note. N = 61. Genre: 1 = Homme, 2 = Femme; Pratique de méditation: 0 = Non; 1 = Oui; Condition expérimentale : 1 = Contrôle 2 = Expérimental

* $p < .05$. ** $p < .01$

Figure 1

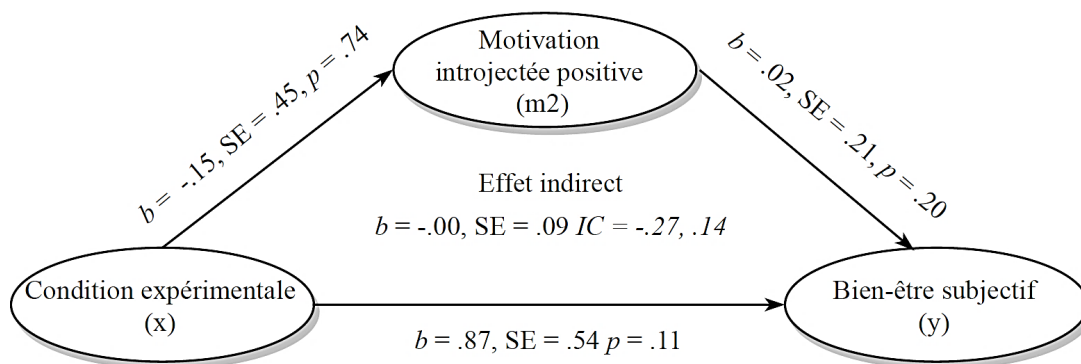
Analyse de médiation de la motivation intrinsèque sur la relation entre la condition expérimentale et le bien-être subjectif



Modèle de régression non significatif, $F(1,59) = 2.66, p = .11, R^2 = .04$.

Figure 2

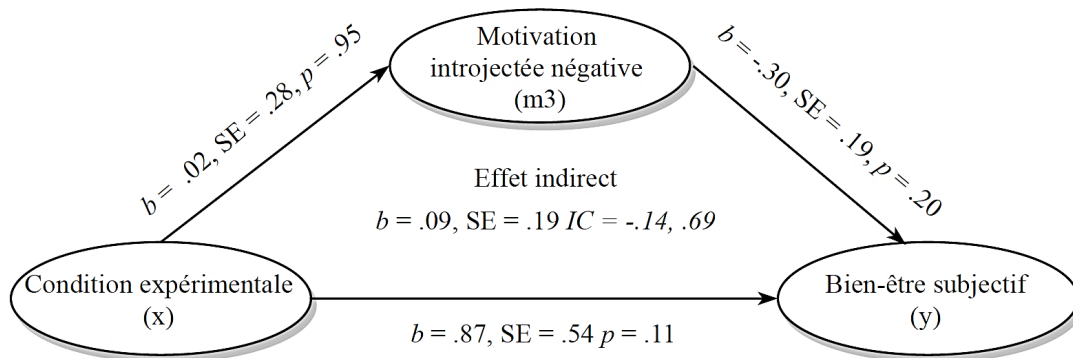
Analyse de médiation de la motivation introjectée positive sur la relation entre la condition expérimentale et le bien-être subjectif



Modèle de régression non significatif, $F(1,59) = 2.66, p = .11, R^2 = .04$.

Figure 3

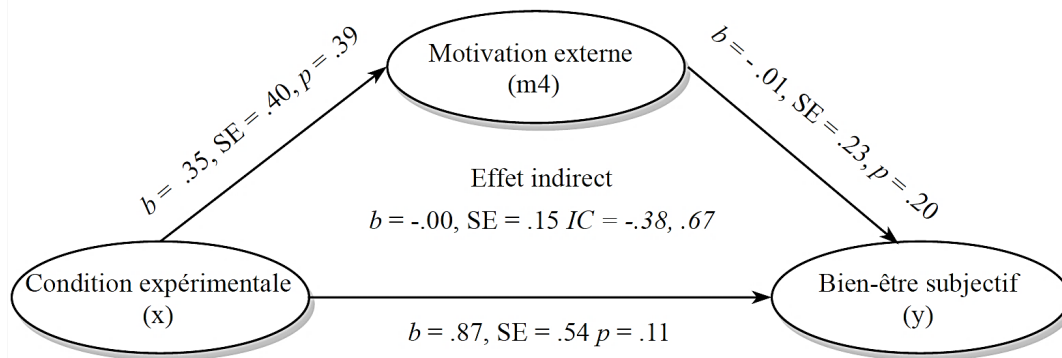
Analyse de médiation de la motivation introjectée négative sur la relation entre la condition expérimentale et le bien-être subjectif



Modèle de régression non significatif, $F(1,59) = 2.66, p = .11, R^2 = .04$.

Figure 4

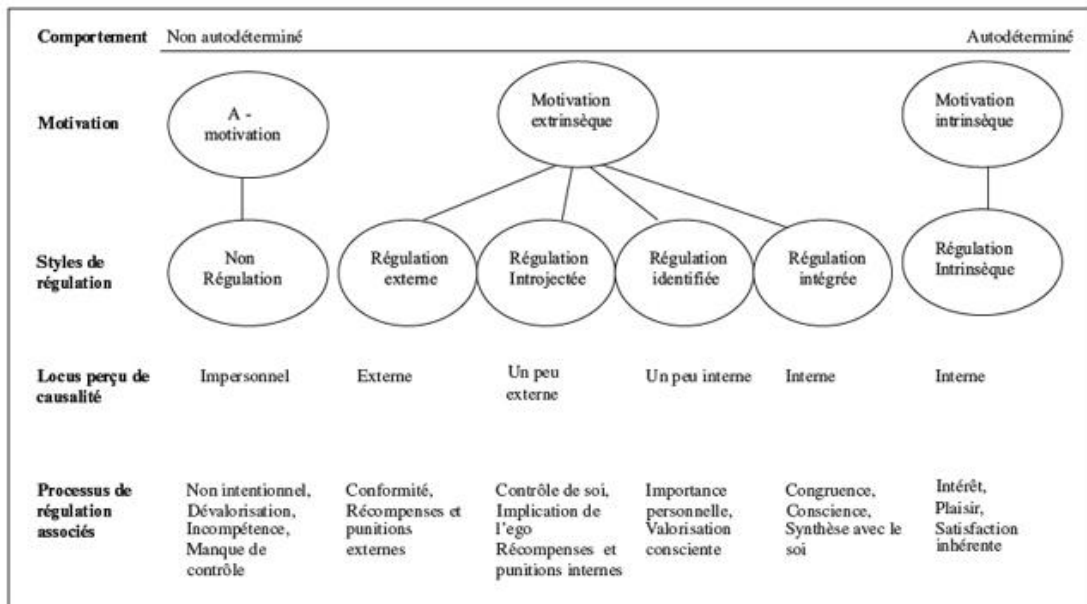
Analyse de médiation de la motivation externe sur la relation entre la condition expérimentale et le bien-être subjectif



Modèle de régression non significatif, $F(1,59) = 2.66, p = .11, R^2 = .04$.

ANNEXE A

CONTINUUM D'AUTODÉTERMINATION



Adapté de : Ryan, R.M., et Deci, E.L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67

APPENDICE A

AFFICHE DE RECRUTEMENT



Faculté des sciences humaines
Département de psychologie
Faculté des sciences
de l'éducation

Pavillon SU
100, rue Sherbrooke Ouest
Place-des-Arts

Laboratoire d'études sur la motivation

PARTICIPANT(E)S RECHERCHÉ(E)S

LIENS ENTRE LA CONCENTRATION ET LES BUTS

TÂCHES : REMPLIR TROIS COURTS QUESTIONNAIRES ET FAIRE UNE TÂCHE
DE CONCENTRATION DE 15 MINUTES



DURÉE : ENVIRON 30 MINUTES / COMPENSATION : 8\$

Pour plus d'information ou pour participer à cette étude, communiquez
avec **Ariane Marion-Jetten**, doctorante en psychologie, à l'adresse
suivante : **etudebuts@gmail.com**

etudebuts@gmail.com

etudebuts@gmail.com

etudebuts@gmail.com

etudebuts@gmail.com

etudebuts@gmail.com

etudebuts@gmail.com

etudebuts@gmail.com

etudebuts@gmail.com

etudebuts@gmail.com

etudebuts@gmail.com

etudebuts@gmail.com

APPENDICE B

COURRIEL D'INFORMATION

Bonjour,

Merci pour votre intérêt envers notre étude.

L'objectif de cette étude est de mieux comprendre l'interaction entre la capacité de concentration et les buts personnels et professionnels. Sachez que toutes les données recueillies demeurent anonymes et confidentielles.

Vous êtes invité à vous présenter au laboratoire situé au Pavillon Adrien-Pinard (Métro Place-des-Arts) afin de compléter une tâche individuelle de 15 minutes, suivi d'une série de questionnaires. Tout le matériel nécessaire à votre participation en laboratoire vous sera fourni.

Au total, votre participation durera **30 minutes**. Une indemnité de **8\$** en argent comptant vous sera remise après votre participation.

Veuillez cliquer sur le lien ci-bas, afin de prendre rendez-vous selon vos disponibilités.

Vous aurez simplement à indiquer votre **prénom**, votre **nom** ainsi que votre **adresse courriel**.

Une fois le rendez-vous fixé, nous vous enverrons un courriel de confirmation en précisant le local.

VOICI LE LIEN POUR LA PRISE DE RENDEZ-VOUS :
<https://sagenda.net/Frontend/5bc9f4b9a0ad7264a4d6beb8>

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions.

Merci et au plaisir,

Gabrielle Beaupré

Étudiante à la maîtrise en counseling de carrière

Laboratoire d'études sur la motivation du professeur Kaspar Schattke

etudebuts@gmail.com

APPENDICE C

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT



Concentration et personnalité au travail

IDENTIFICATION

Chercheur responsable du projet : Kaspar Philipp Schattke, Dr. Phil et Geneviève Taylor, Ph. D
Département, centre ou institut : Département de Psychologie, Université du Québec à Montréal

Adresse postale :

Université du Québec à Montréal

Département de Psychologie

100, rue Sherbrooke Ouest

C.P. 8888. Succ. Centre-Ville

Montréal, Québec

Adresse courriel : etudebuts@gmail.com

Co-chercheur(s) : Gabrielle Beaupré, candidate à la maîtrise en counseling de carrière, Ariane Sophie Marion-Jetten, candidate au doctorat en psychologie.

BUT GÉNÉRAL DU PROJET

Vous êtes invité à prendre part à un projet de recherche portant sur la capacité de concentration et la personnalité au travail. En effet, le but de cette étude est de mieux comprendre l'influence de la capacité de concentration, en combinaison avec le type de personnalité, sur la productivité ainsi que la satisfaction des individus au travail. Ce projet de recherche reçoit l'appui financier du Conseil de Recherche en Sciences Humaines du Canada.

PROCÉDURE(S)

Vous serez invité à vous présenter en laboratoire afin de compléter une tâche individuelle de 15 minutes. Tout le matériel nécessaire à votre participation en laboratoire vous sera fourni. Vous aurez ensuite à compléter une dernière série de questionnaires en laboratoire. Au total, votre participation durera 30 minutes.

AVANTAGES et RISQUES

Votre participation contribuera à l'avancement des connaissances par une meilleure compréhension de l'influence des différents niveaux de concentration, combinée aux différents types de personnalité, sur la productivité et la satisfaction liées au travail. Il n'y a pas de risque d'inconfort important associé à votre participation à cette étude. Vous devez cependant prendre conscience que certaines questions pourraient raviver des émotions désagréables liées des souvenirs et événements passés. Vous demeurez libre de ne pas répondre à une question que vous estimez embarrassante sans avoir à vous justifier. Une liste de références susceptibles de vous aider se situe à la fin de ce formulaire.

ANONYMAT ET CONFIDENTIALITÉ

Vos réponses aux questionnaires seront entièrement conservées de manière confidentielle. Aucune information permettant de vous identifier ne sera diffusée ou partagée. Toutes les données récoltées dans le cadre du présent projet de recherche seront conservées sur une base de données informatique sécurisée et seuls les membres du projet auront accès à ces données. Les données obtenues seront utilisées à des fins de recherche et pourront être publiées dans des journaux scientifiques. Les publications découlant du présent projet de recherche ne comporteront toutefois aucune information permettant de retracer l'identité des participants. Le matériel de recherche (réponses aux questionnaires) ainsi que votre formulaire de consentement seront conservés dans des fichiers électroniques protégés par un mot de passe laboratoire du chercheur responsable pour la durée totale du projet. Les données ainsi que les formulaires de consentement seront détruits 5 ans après les dernières publications.

PARTICIPATION VOLONTAIRE

Votre participation à ce projet est volontaire. Cela signifie que vous acceptez de participer au projet sans aucune contrainte ou pression extérieure, et que par ailleurs vous êtes libre de mettre fin à votre participation en tout temps au cours de cette recherche. Dans ce cas, les renseignements vous concernant seront détruits. Votre accord à participer implique également que vous acceptez que l'équipe de recherche puisse utiliser aux fins de la présente recherche (articles, mémoires, thèses, conférences et communications scientifiques) les renseignements recueillis à la condition qu'aucune information permettant de vous identifier ne soit divulguée publiquement à moins d'un consentement explicite de votre part.

UTILISATION SECONDAIRE

Il est possible pour vous de consentir également à ce que nous conservions les données après la fin de la présente étude. Ces données pourront être utilisées pour des projets de recherche portant sur d'autres aspects que ceux étudiés dans le projet actuel. L'utilisation de vos données dans ces projets ne pourra se faire qu'avec l'approbation préalable du comité d'éthique de la recherche. La confidentialité et l'anonymat seront conservés et respecteront les mêmes critères que ceux imposés dans le projet actuel. Il n'est pas nécessaire de consentir à ce volet pour

participer au présent projet.

COMPENSATION FINANCIÈRE

Il est entendu que vous recevrez au terme de votre participation une somme de 8\$ à titre de compensation pour les frais encourus par votre contribution au projet.

DES QUESTIONS SUR LE PROJET OU SUR VOS DROITS?

Pour des questions additionnelles sur le projet, sur votre participation et sur vos droits en tant que participant de recherche, ou pour vous retirer du projet, vous pouvez communiquer avec :

Geneviève Taylor ou Kaspar Philipp Schattke, Chercheurs Principaux

Numéro de téléphone : Geneviève Taylor : (514) 987-3000 poste 4594
Kaspar Philipp Schattke : (514) 987-3000 poste 5387

Adresse courriel : etudebuts@gmail.com

Le Comité institutionnel d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAM (CIÉR) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la présidence du CIÉR, par l'intermédiaire de son secrétariat au numéro (514) 987-3000 # 7753 ou par courriel à CIEREH@UQAM.CA

REMERCIEMENTS

Votre collaboration est importante à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier. Si vous souhaitez obtenir un résumé écrit des principaux résultats de cette recherche, veuillez en avvertir notre équipe en nous écrivant au etudebuts@gmail.com.

APPENDICE D

ENREGISTREMENTS

Consignes

Dans quelques instants, on vous demandera de mettre les écouteurs et d'écouter un enregistrement audio. Vous pouvez maintenant mettre les écouteurs. Assurez-vous d'être assis confortablement et suivez les instructions audio. L'enregistrement audio dure environ 15 minutes. Lorsque vous êtes prêts à commencer, appuyer sur la barre d'espace.

Balayage corporel

15 minutes

Pour cet exercice, asseyez-vous dans une position décontractée, avec le dos droit. Assurez-vous d'être installé * *confortablement*, afin que vous puissiez rester dans cette position pour les 15 prochaines minutes.

Placez vos deux pieds sur le sol, et laissez vos mains reposer aisément sur vos jambes ou sur vos genoux. Gardez vos épaules décontractées * Gardez votre dos droit, mais sans être trop rigide. * Vous pouvez fermer les yeux, si vous voulez.

Maintenant * prenez conscience de votre corps * calmement et ouvertement.

Durant l'exercice, essayez de ne pas juger ce qui se passe * ou comment vous faites l'exercice * Laissez votre expérience simplement être ce qu'elle est * et portez un

regard bienveillant et sans jugement sur celle-ci * Vous n'avez pas à faire cet exercice parfaitement.

Durant l'exercice, Il est possible que vos pensées s'égarent et vous remarquerez que vous pensez à d'autres choses * C'est tout à fait normal. Dès que vous sentez que vos pensées s'éloignent, * ramenez simplement votre attention sur l'exercice.

L'exercice prendra environ 10 minutes. Permettez-vous * pendant cette période * de mettre de côté * tout ce qui vous préoccupe en ce moment * et de simplement * être. 3 secondes.

Maintenant * Amenez tranquillement votre attention sur votre respiration. * Ressentez simplement votre inspiration, et comment vous expirez. 2 secondes. Prenez quelques inspirations lentes et profondes par le nez. 5 secondes.

Pendant que vous faites cela, permettez-vous de vous détendre quand vous expirez. Ressentez l'air circule dans votre nez, quittant votre corps. 10 secondes.

À présent, laissez votre respiration aller et venir naturellement. * Remarquez la façon dont l'air passe en vous * N'essayez pas de changer votre respiration * Laissez-la simplement aller et venir * comme elle est. Vous remarquerez peut-être que votre respiration est peu profonde * ou au contraire, profonde. Peut-être remarquerez-vous aussi qu'elle est régulière, ou irrégulière. * Soyez simplement attentifs à votre respiration. 5 secondes.

Portez attention * à l'endroit où vous sentez votre respiration le plus aisément * Peut-être ressentez vous votre ventre se gonfler lorsque vous inspirez, et se dégonfler quand vous expirez. * Peut-être ressentez-vous l'air passer à travers votre gorge * ou à travers vos narines.

Tentez simplement d'être attentif à l'endroit où votre respiration circule aisément. Vous pouvez utiliser cet endroit dans votre corps * comme un point d'ancrage où ramener votre attention.

Si votre esprit s'égare, vous pouvez revenir à votre respiration * et simplement ressentir où elle se situe. Quel que soit l'endroit. * Ressentez votre respiration, comme elle va et vient. 3 secondes.

Nous allons maintenant porter attention à différentes parties du corps.

À de votre prochaine inspiration * amener votre attention * vers votre pied gauche. Comment ressentez-vous votre pied gauche en ce moment ? * Ressentez la plante de votre pied, vos orteils, le dessus de votre pied, ressentez votre cheville. 3 secondes. Maintenant, ressentez votre pied comme un tout * Que ressentez-vous dans votre pied en ce moment ?

Peut-être * ne ressentez-vous rien dans votre pied * Dans ce cas, il s'agit de *votre* expérience. * Observez, tout ce qui se passe, sans jugement, et sans essayer de changer quoi que ce soit, * sans faire quoi que ce soit * Faites-en l'expérience avec une attention sans jugement. 5 secondes.

Vous pouvez maintenant diriger votre attention sur la partie inférieure de votre jambe gauche. * Ressentez votre mollet * et votre tibia. * Posez complètement votre attention * sur la partie inférieure de votre jambe gauche. 5 secondes. Étendez maintenant votre attention plus loin, passant de votre genou * à votre cuisse. * Comment ressentez-vous votre cuisse ? * Pouvez-vous sentir votre main reposer sur celle-ci ? 5 secondes.

Pouvez-vous maintenant ressentir votre jambe et votre pied gauche comme un tout ? * Ressentez entièrement votre jambe et pied gauches. * Vous n'avez pas à changer votre expérience ou à vous y accrocher. * Portez simplement attention à ce que vous ressentez en ce moment * soyez-en conscient * sans essayer de changer quoi que ce soit. 6 secondes.

À présent, dirigez votre attention * vers votre pied droit. Ressentez la plante de votre pied * vos orteils * le dessus de votre pied * le pied en entier. 15 secondes. Étendez

ensuite votre attention, à votre mollet * votre genou * et votre cuisse * Ressentez votre jambe droite dans son ensemble. 5 secondes. Ressentez entièrement * votre jambe droite. 10 secondes.

Il est possible que vous remarquiez que votre esprit s'égare à certains moments. Dans ce cas, ramenez simplement votre attention au moment présent * à votre respiration * à votre corps. 3 secondes.

À votre prochaine inspiration, déplacez votre attention de vos jambes jusqu'à votre fessier. * Pouvez-vous sentir votre fessier reposer sur la chaise ? 10 secondes. Poursuivez jusqu'à votre dos * Ressentez le bas de votre dos * le haut de votre dos * ressentez votre dos dans son ensemble. 5 secondes.

Continuez de remonter lentement votre attention vers le haut, vers le derrière de vos épaules, et votre cou. 5 secondes.

Maintenant, ressentez votre tête * Pouvez-vous sentir vos cheveux reposer sur votre cuir chevelu ? * Peut-être ressentez-vous une démangeaison quelque part sur votre tête ? Attirez votre attention sur votre visage. * Ressentez vos yeux * vos joues * votre nez. 2 secondes. Ressentez la peau sous votre nez alors que votre respiration souffle doucement sur cet endroit. * Ressentez vos lèvres, * votre langue * votre mâchoire. 5 secondes. Ressentez votre visage comme un tout. * Comment ressentez-vous votre visage en ce moment ? Est-il tendu, ou décontracté ? * Laissez simplement votre attention reposer sur votre visage, quelque ce soit la façon dont vous le ressentez. 5 secondes.

À présent, * amenez * lentement * votre attention sur vos bras. * Commencez par votre épaule gauche ; ressentez entièrement votre épaule gauche. * Étendez ensuite votre attention * sur la partie supérieure de votre bras gauche. * ressentez les muscles dans cette partie de votre bras. * Amenez votre attention plus loin * sur votre coude * et sur la partie inférieure de votre bras. 5 secondes.

Ressentez ensuite votre main gauche, et tous les doigts de votre main gauche * Pouvez vous ressentir la façon dont votre main repose sur votre jambe, ou comment elle touche l'autre main ? 2 secondes. Ressentez cela comme si vous guidiez votre respiration jusqu'à votre main gauche. 3 secondes. Comment ressentez-vous votre main ? Peut-être est-elle chaude, ou froide, ou lourde, ou agitée, ou peut-être ne ressentez-vous rien en particulier ? * Portez simplement attention à tout ce que vous pouvez ressentir dans votre main en cet instant. 3 secondes.

Maintenant * ressentez votre bras gauche et votre main comme un seul et même tout * tentez d'être entièrement dans votre bras et main gauche pendant un instant. 5 secondes.

Nous allons maintenant faire la même chose avec votre bras droit. * Ressentez votre épaule droite * la partie supérieure de votre bras, les muscles ; ressentez votre coude droit * et la partie inférieure de votre bras. 3 secondes.

À présent, amenez lentement votre attention sur votre main droite * et tous les doigts de votre main droite. Ressentez cela comme si vous guidiez votre respiration jusqu'à votre main * Ressentez votre bras droit et votre main comme un tout. 5 secondes.

Maintenant * très doucement * déplacez votre attention jusqu'au-devant de votre torse * votre poitrine * et votre ventre. * Ressentez le mouvement de votre respiration dans votre poitrine * et dans votre ventre *. Peut-être ressentez-vous vos vêtements * qui touchent l'extérieur de votre ventre * Peut-être ressentez-vous vos pantalons, ou votre ceinture * peut-être ressentez vous aussi quelque chose à l'intérieur de votre ventre. Ressentez entièrement l'intérieur de votre ventre pendant un instant. * Portez simplement attention à ce que vous ressentez à cet endroit * quelque soit la sensation que vous remarquez * observez-la avec une attention ouverte et sans jugement * Sans faire quoi que ce soit d'autre. 5 secondes.

Si votre esprit s'égare, ramener simplement votre attention à votre ventre, ressentez votre ventre de l'intérieur. 6 secondes.

Laissez maintenant votre attention s'étendre de votre ventre * au reste de votre corps. Ressentez votre corps comme un tout. * Ressentez la connexion entre les différentes parties de votre corps * et comment il repose sur la chaise. Ressentez * comment votre respiration * se déplace dans votre corps * lorsque vous inspirez, puis expirez. 10 secondes.

Lorsque vous êtes prêt, laissez votre attention revenir tranquillement à la pièce dans laquelle vous êtes. Vous pouvez bouger un peu si vous le désirez, et ouvrir doucement les yeux. 2 secondes. Vous allez à présent retourner à vos activités de la journée.

Manipulation contrôle

15 minutes

Dans la première partie de cette étude, vous êtes invités à lire des magazines. Devant vous, sur le bureau, se trouve une boîte avec différents magazines. Dans quelques instants, on vous demandera d'ouvrir la boîte et de choisir n'importe quels magazines que vous aimeriez lire. Vous êtes invités à les lire pendant environ 15 minutes. Durant ce temps, nous vous demandons de mettre les écouteurs, afin que vous puissiez entendre le message audio qui vous indiquera lorsque le temps sera écoulé.

Vous pouvez choisir n'importe quel magazine que vous voulez, et vous êtes libres de changer de magazine à tout moment. Assurez-vous simplement d'arrêter de lire lorsque le temps sera écoulé.

Lorsque vous êtes prêts à commencer à lire les magazines, mettez les écouteurs et appuyez sur la barre d'espace.

S'il vous plaît, veuillez arrêter de lire et remettez les magazines dans la boîte. Fermez le couvercle afin que les magazines ne soient pas visibles pour le prochain participant. Puis, appuyez sur la barre d'espace.

APPENDICE E

ÉTAT DE PRÉSENCE ATTENTIVE

Veuillez répondre à chaque item en indiquant la réponse qui se rapproche le plus de votre expérience		Pas du tout	Un peu	Modérément	Pas mal	Beaucoup
TMS1	Je me suis senti(e) détaché(e) de mes émotions et pensées.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
TMS2	J'étais plus préoccupé(e) d'être ouvert(e) à mes expériences plutôt que de les contrôler ou les changer.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
TMS3	J'étais curieux(se) quant à ce que je pourrais apprendre sur moi en prenant conscience de la façon dont je réagis à certaines pensées, émotions ou sensations.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
TMS4	Je percevais mes pensées comme des événements dans mon esprit, plutôt qu'un reflet exact de ce que les choses sont « réellement ».	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
TMS5	J'étais curieux(se) de voir où en était mon esprit d'un moment à l'autre.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
TMS6	J'étais curieux(se) de découvrir chaque pensée et émotion que j'avais.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
TMS7	J'étais réceptif(ve) aux pensées et émotions désagréables, sans interférer avec elles.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
TMS8	J'étais plus intéressé(e) à observer mes expériences à mesure qu'elles survenaient que de chercher ce qu'elles pouvaient signifier.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
TMS9	J'ai abordé chaque expérience en essayant de l'accepter, peu importe si elle était agréable ou désagréable.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
TMS10	Je suis demeuré(e) curieux(e) à propos de la nature de chaque expérience à mesure qu'elle survenait.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
TMS11	J'étais conscient(e) de mes pensées et de mes émotions sans trop m'identifier à elles.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
TMS12	J'étais curieux(se) quant à mes réactions aux événements.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
TMS13	J'étais curieux(se) quant à ce que je pourrais apprendre sur moi-même en remarquant simplement ce qui attire mon attention.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

APPENDICE F

SCÉNARIO FICTIF ET SÉLECTION DE BUTS

Veillez lire le scénario suivant, et imaginez-vous être dans ce scénario :

« Imaginez que vous avez terminé vos études. Vous avez fait des démarches de recherche d'emploi, et vous avez finalement trouvé un emploi en tant que responsable de projet dans une compagnie. La description du poste et votre première impression de l'entreprise correspondent tout à fait à vos attentes. Vous commencerez ce nouvel emploi dans quelques jours. Vous réfléchissez maintenant aux buts que vous aimeriez poursuivre dans ce nouvel emploi. »

Veillez prendre un moment pour penser à des objectifs personnels que vous aimeriez poursuivre dans ce nouvel emploi – nous allons vous demander de les écrire.

RAPPEL : 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.

En fonction du scénario précédant, quels objectifs aimeriez-vous poursuivre dans ce nouvel emploi ? Veillez écrire au minimum 1 objectif.

APPENDICE G

AUTOCONCORDANCE DES BUTS

Je travaille vers cet objectif parce que...

Parce que quelqu'un d'autre le veut, ou me met de la pression pour que je le fasse.						
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 me sentirais honteux(se), coupable ou anxieux(se) si je n'accomplissais pas cet objectif.						
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 cela me fait bien paraître aux yeux des autres						
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 crois vraiment que c'est un objectif important.						
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 cela est amusant et plaisant.						
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

APPENDICE H

AFFECTS POSITIFS ET NÉGATIFS

Comment vous sentez-vous présentement ? Utilisez l'échelle suivante pour répondre :

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Pas mal	Beaucoup
1. Intéressé(e)	1	2	3	4	5
2. Perturbé(e)	1	2	3	4	5
3. Excité(e)	1	2	3	4	5
4. Bouleversé(e)	1	2	3	4	5
5. Fort(e)	1	2	3	4	5
6. Coupable	1	2	3	4	5
7. Effrayé(e)	1	2	3	4	5
8. Hostile	1	2	3	4	5
9. Enthousiaste	1	2	3	4	5
10. Fier(ière)	1	2	3	4	5
11. Irritable	1	2	3	4	5
12. Vigilent(e)	1	2	3	4	5
13. Honteux(se)	1	2	3	4	5
14. Inspiré(e)	1	2	3	4	5
15. Nerveux(se)	1	2	3	4	5
16. Déterminé(e)	1	2	3	4	5
17. Attentif	1	2	3	4	5
18. Agité(e)	1	2	3	4	5
19. Active (e)	1	2	3	4	5
20. Apeuré(e)	1	2	3	4	5

APPENDICE I

SATISFACTION DE VIE

Pour chacun des énoncés suivants, veuillez indiquer ce qui correspond le mieux à votre vie de tous les jours :

Pas du tout d'accord 1	Très peu d'accord 2	Un peu d'accord 3	Moyennemen d'accord 4	Fortement d'accord 5	Très Fortemen d'accord 6	Entièrement d'accord 7
------------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------------------	------------------------------

Présentement...

1	Ma vie correspond de près à mes objectifs.	1	2	3	4	5	6	7
2	Mes conditions de vie sont excellentes.	1	2	3	4	5	6	7
3	Je suis satisfait de ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
4	J'obtiens les choses importantes que je voulais de la vie.	1	2	3	4	5	6	7
5	Si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien.	1	2	3	4	5	6	7

APPENDICE J

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE



No du certificat : 2195_e_2018

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE

Le Comité institutionnel d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAM, a examiné le protocole de recherche suivant et jugé qu'il est conforme aux pratiques habituelles et répond aux normes établies par la Politique no 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains (décembre 2015).

Protocole de recherche

Chercheur principal : Kaspar Philipp Schattke

Unité de rattachement : Département de psychologie

Équipe de recherche :

Professeurs : Geneviève Taylor (UQAM); Simon Grégoire (UQAM); Oliver Schultheiss (Friedrich-Alexander Universität)

Étudiantes réalisant leur projet de thèse dans le cadre de cette recherche : Ariane Sophie Marion-Jetten (UQAM); Camille Racine (UQAM)

Étudiante réalisant son projet de mémoire dans le cadre de cette recherche : Gabrielle Beaupré (UQAM)

Titre du protocole de recherche : *Mind Your Motives, Mind Your Goals: Does a Mindfulness Manipulation Increase Motive-Congruent Goal-Setting?*

Sources de financement (le cas échéant): CRSH

Durée du projet : 3 ans

Modalités d'application

Le présent certificat est valide pour le projet tel qu'approuvé par le CIEREH. Les modifications importantes pouvant être apportées au protocole de recherche en cours de réalisation doivent être communiquées au comité¹.

Tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité ou l'éthicité de la recherche doit être communiqué au comité.

Toute suspension ou cessation du protocole (temporaire ou définitive) doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

Le présent certificat d'éthique est valide jusqu'au **31 janvier 2019**. Selon les normes de l'Université en vigueur, un suivi annuel est minimalement exigé pour maintenir la validité de la présente approbation éthique. Le rapport d'avancement de projet (renouvellement annuel ou fin de projet) est requis dans les trois mois qui précèdent la date d'échéance du certificat².

Yanick Farmer, Ph.D.
Professeur
Président

13 février 2018

Date d'émission initiale du certificat

¹ <http://recherche.uqam.ca/ethique/humains/modifications-apportees-a-un-projet-en-cours.html>

² <http://recherche.uqam.ca/ethique/humains/rapport-annuel-ou-final-de-suivi.html>

APPENDICE K

COMPTE-RENDU ET RESSOURCES PSYCHOLOGIQUES



Étude sur la concentration et les buts – Compte Rendu

Chercheure responsable du projet :

Gabrielle Beaupré, étudiante à la maîtrise en counseling de carrière

Direction de recherche :

Geneviève Taylor, Ph. D.

Département, centre ou institut :

Département d'éducation et de pédagogie, Université du Québec à Montréal

But de l'étude

Le but de cette étude était de vérifier si une tâche visant à augmenter la présence attentive influencerait le choix de buts.

En effet, deux conditions ont été comparées. Les participants dans la condition expérimentale ont effectué un balayage corporel (une technique de méditation basée sur la présence attentive) à l'aide d'instructions audio. Les participants dans la condition contrôle ont quant à eux reçu des instructions leur indiquant de choisir et de lire des magazines se situant dans la boîte sur leur bureau.

Ensuite, tous les participants ont lu le même scénario, décrivant une première journée fictive dans un nouvel emploi. Le type de but fixé été mesuré grâce aux questionnaires suivant le scénario. Finalement, les données sociodémographiques ont été recueillies pour tous les participants.

La présence attentive

La présence attentive peut être définie comme le fait d'observer les événements internes et externes qui se produisent dans l'instant présent sans jugement (Kabat-Zinn, 1994). Si votre expérience de méditation vous a plu, ou que vous aimeriez vous informer/pratiquer davantage sur la présence attentive et la méditation, vous pouvez vous rendre sur le site du Groupe de Recherche et d'Intervention sur la Présence Attentive (GRIPA) de l'UQAM pour vous informer sur leurs projets et sur les ateliers de méditation offerts. Le Projet Virgule est une autre belle alternative pour s'initier et/ou pratiquer la méditation à l'UQAM.

Site du GRIPA : <https://gripa.uqam.ca/>

Site du Projet Virgule : <http://projetvirgule.weebly.com/>

Si vous avez d'autres questions ou si vous vivez de la détresse suite à cette étude, n'hésitez pas à nous contacter au beaupre.gabrielle@courrier.uqam.ca ou etudebuts@gmail.com

Vous pouvez également contacter l'une de ces adresses pour retirer vos données de l'étude jusqu'à un an après votre participation, et ce sans justification.

Merci encore d'avoir participé à cette étude!

Gabrielle Beaupré

Étudiante à la maîtrise en counseling de carrière

Références d'aide

❖ À l'UQÀM

- **Service de soutien psychologique, Services à la vie étudiante**
 - 514 987-3185, local DS-2110 (Sur rendez-vous)
- **Centre de services psychologiques de l'UQÀM**
 - 514 987-0253, local SH-4100 (Sur rendez-vous)
- **Ombudsman de l'UQÀM**
 - Adresse civique :
Pavillon Maisonneuve
405, boulevard de Maisonneuve Est, 2e étage
Montréal (Québec)
H2L 4J5
Courriel : ombudsman@uqam.ca
Téléphone : (514) 987-3151

❖ À l'extérieur de l'UQÀM

- **Clinique universitaire de psychologie (UdeM)**
 - 514 343-7725, local D-331 (sur rendez-vous)
- **Centre Multi-Écoute**
 - 514 737-3604

❖ En cas d'urgence

- **Centre hospitalier**
 - Pour connaître le centre hospitalier de votre quartier : Info-Santé : 811
- **Suicide Action Montréal**
 - 514 723-4000, Extérieur de Montréal : 1 866-APPELLE
- **Centres de crise pour la région de Montréal***
 - L'Appoint - 514 351-6661
 - Association Iris - 514 381-8026
 - L'Autre Maison - 514 768-7225
 - Centre de crise de l'Ouest-de-l'Île de Montréal - 514 684-6160
 - Équipe mobile de crise Résolution (anciennement l'Entremise) - 514 351-9592
 - Traçom - 514 483-3033
 - Le Transit - 514 282-7753

*Les centres de crise interviennent auprès d'adultes en état de détresse psychologique ou psychosociale ainsi qu'auprès de leurs proches. Porte d'entrée des services de crise, ils aident les personnes à faire face à la situation et à retrouver leur équilibre. Les services offerts dans les centres de crise sont accessibles 24 heures sur 24, sept jours sur sept : consultation, évaluation, référence, suivi, hébergement temporaire.

RÉFÉRENCES

- American College Health Association. (2016). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Canadian Reference Group*. Hanover : American College Health Association.
- Anālayo. (2003). *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization*. Kandy: Windhorse Publications.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. New York : Oxford University Press, Inc.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Association des services étudiants des universités et collèges du Canada (ASEUCC). (2013). *Post-Secondary Student Mental Health: Guide to a Systemic Approach*.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 241-261.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. et Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Beaupré, G., Marion-Jetten, A. et Taylor, G. (2018, mai). *Mindfulness Matters: The Influence of Mindfulness and Goal Self-Concordance on Academic Motivation in College Students*. Communication présentée au 11^e congrès annuel de la Society for the Study of Motivation (SSM), San Francisco, Californie.
- Bishop, S. R. et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.

- Bradley, M. M. et Lang, P. J. (1994). Measuring emotion: The self-assessment manikin and the semantic differential. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 25(1), 49–59.
- Brown, K. W. et Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. et Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bynion, T. M. et Feldner, M. T. (2017). Self-Assessment Manikin. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1-3). Springer International Publishing.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American psychologist*, 31(2), 117.
- Cavanagh, K., Strauss, C., Cicconi, F., Griffiths, N., Wyper, A., & Jones, F. (2013). A randomised controlled trial of a brief online mindfulness-based intervention. *Behaviour Research and Therapy*, 51, 573–8.
- Center for Collegiate Mental Health. (2016). *2016 Annual Report*. (Publication No. STA 17- 74). Récupéré de : https://sites.psu.edu/ccmh/files/2017/01/2016-Annual-Report-FINAL_2016_01_09-1gc2hj6.pdf
- Crawford, J. R. et Henry, J. D. (2004). The positive and negative affect schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(3), 245-265.
- Daniels, K. (2000). Measures of five aspects of affective well-being at work. *Human Relations*, 53(2), 275-294.
- De Vibe, M., Bjørndal, A., Fattah, S., Dyrda, G. M., Halland, E. et Tanner-Smith, E. (2017). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults: a systemic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 13(11).
- Deci, E. L., et Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-

- determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. et Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., et Larsen, R. J. (1993). *The experience of emotional well-being*. Dans *Handbook of emotions* (pp. 405-415). New York, NY, US: Guilford Press.
- Ditto, B., Eclache, M. et Goldman, N. (2006). Short-term autonomic and cardiovascular effects of mindfulness body scan meditation. *Annals of Behavioral Medicine*, 32(3), 227-234.
- Farb, N. A. S., Segal, Z. V. et Anderson, A. K. (2013). Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 15–26.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G. et Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. London, UK: SAGE Publications.
- Institut de la statistique du Québec. (2015). *Portrait statistique de la santé mentale des Québécois : Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. Récupéré de : <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/etat-sante/mentale/portrait-sante-mentale.pdf>

- Grégoire, S., Bouffard, T. et Vezeau, C. (2012). Personal goal setting as mediator of the relationship between mindfulness and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 236-250.
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T. et Dionne, F. (2017). The use of acceptance and commitment therapy to promote mental health and school engagement in university students: A multi-site randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 49(3), 360-372.
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., Hontoy, L. M. et De Mondehare, L. (2016). L'efficacité de l'approche d'acceptation et d'engagement en regard de la santé psychologique et de l'engagement scolaire des étudiants universitaires. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 48(3), 222-231.
- Grégoire, S., Lachance, L. et Richer, L. (2016). *La présence attentive, mindfulness. État des connaissances empiriques et pratiques*. Montréal : Presses de l'Université du Québec.
- Grégoire, S., Lachance, L. et Taylor, G. (2015). Mindfulness, mental health and emotion regulation among workers. *International Journal of Wellbeing*, 5(4).
- Guay, F., Ratelle, C. F. et Chanal, J. (2008). Optimal learning in optimal contexts: The role of self-determination in education. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 233-240.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. et Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: Understanding and treating human suffering*. New York : Guilford.
- Hofer, J., Chasiotis, A. et Campos, D. (2006). Congruence between social values and implicit motives: Effects on life satisfaction across three cultures. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 20(4), 305-324.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. et Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183.
- Job, V. et Brandstätter, V. (2009). Get a taste of your goals: Promoting motive-goal congruence through affect-focus goal fantasy. *Journal of Personality*, 77(5), 1527–1560.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kasser, T. et Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*, 1, 116-131.
- Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Arnadottir, O., Bond, R., Dittmar, H., Dungan, N. et Hawks, S. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, 38(1), 1-22.
- Kehr, H. M. (2004). Integrating implicit motives, explicit motives, and perceived abilities: The compensatory model of work motivation and volition. *The Academy of Management Review*, 29, 479.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 62(2), 95.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. et Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Khoury, B. et al. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6), 763-771.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. et Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78, 519–528.
- 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.
- Koestner, R., Otis, N., Powers, T., Pelletier, L. et Gagnon, H. (2008). Autonomous

- motivation, controlled motivation and goal progress. *Journal of Personality*, 76(5), 1201-1230.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S. et Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lévesque, C. et Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31(4), 284-299.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G. et Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and individual differences*, 47(8), 878-884.
- Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15(3), 273-309.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D. et Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12(4), 163-169.
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S. et Battaglini, M. A. (1998). Élaboration et validation d'un outil de mesure du bien-être psychologique : L'ÉMMBEP. *Canadian Journal of Public Health*, 89(5), 352-357.
- McClelland, D. C. (1984). *Motives, Personality, and Aociety: Selected papers*. Praeger Publishers.
- Mehrabian, A. et Russell, J. A. (1974). *An approach to environmental psychology*. Cambridge, MA: MIT.
- Miquelon, P. et Vallerand, R. J. (2008). Goal motives, well-being, and physical health: An integrative model. *Canadian Psychology*, 49(3), 241-249.
- Nash, J. D. et Newberg, A. (2013). Toward a unifying taxonomy and definition for meditation. *Frontiers in Psychology*, 806(4), 1-18.
- Neuman, W. L. et Kreuger, L. (2003). *Social work research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Allyn and Bacon.

- Organisation Mondiale de la Santé. (1946). *Constitution de l'OMS : ses principes*.
Récupéré de : <https://www.who.int/about/mission/fr/>
- Pavot, W. et Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), 1-20.
- Philippe, F. L. (2016). Au coeur de la mentalisation: La mémoire épisodique et autobiographique. *Revue Québécoise de Psychologie*, 37, 69-92.
- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M. et Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology*, 57(5), 749.
- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. et Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Schattke, K. et Taylor, G. (2017, juillet). *Mind yourself: Which facets of dispositional mindfulness are associated with self-concordant goal-setting?* Communication présentée dans le cadre de la 5e édition du congrès de l'International Positive Psychology Association (IPPA). Montréal, Québec.
- Schattke, K., Taylor, G., Marion-Jetten, A., Beaupré, G. et Racine, C. (2019). Étude pilote sur l'effet d'un exercice de balayage corporel sur l'état de présence attentive d'étudiants universitaires. Manuscrit en préparation.
- Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. New York : Ecco.
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A. et Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Sheldon, K. M. (2014). Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 349-365.

- 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 Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12), 1319-1331.
- Strick, M. et Papies, E. K. (2017). A Brief mindfulness exercise promotes the correspondence between the implicit affiliation motive and goal Setting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(5), 623-637.
- Strick, M., Van Noorden, T. H., Ritskes, R. R., de Ruiter, J. R. et Dijksterhuis, A. (2012). Zen meditation and access to information in the unconscious. *Consciousness and Cognition*, 21(3), 1476-1481.
- Tabachnick, B. G. et Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Taylor, G. et Malbœuf-Hurtubise, C. (2016). Présence attentive en milieu scolaire : État des connaissances et pistes de recherche. Dans *La présence attentive (mindfulness): État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. Montréal : Presses de l'Université du Québec.
- Taylor, G., Jungert, T., Mageau, G.A. Schattke, K., Dedic, H., Rosenfield, S. et Koestner, R. (2014). A self-determination theory approach to predicting school achievement over time: The unique role of intrinsic motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 39(4), 342–358.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S. et Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70(2), 275.
- Thielgen, M. M., Krumm, S., Rauschenbach, C. et Hertel, G. (2015). Older but wiser: Age moderates congruency effects between implicit and explicit motives on job satisfaction. *Motivation and Emotion*, 39(2), 182-200.
- Ussher, M., Spatz, A., Copland, C., Nicolaou, A., Cargill, A., Amini-Tabrizi, N. et McCracken, L. M. (2014). Immediate effects of a brief mindfulness-based body scan on patients with chronic pain. *Journal of behavioral medicine*, 37(1), 127-134.

- Vallerand, R. J. (1989). Vers une méthodologie de validation transculturelle de questionnaires psychologiques: Implications pour la recherche en langue française. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 30(4), 662-680.
- Vansteenkiste, M. et Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280.
- Vinci, C., Peltier, M. R., Shah, S., Kinsaul, J., Waldo, K., McVay, M. A., & Copeland, A. L. (2014). Effects of a brief mindfulness intervention on negative affect and urge to drink among college student drinkers. *Behaviour Research and Therapy*, 59, 82-93.
- Walker III, J. V. et Peterson, G. W. (2012). Career thoughts, indecision, and depression: Implications for mental health assessment in career counseling. *Journal of Career Assessment*, 20(4), 497-506.
- Walsh, R. et Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American psychologist*, 61(3), 227-239.
- Warr, P. (1990). The measurement of well-being and other aspects of mental health. *Journal of occupational Psychology*, 63(3), 193-210.
- Watson, D., Pennebaker, J. W. et Folger, R. (1987). Beyond negative affectivity: Measuring stress and satisfaction in the workplace. *Journal of Organizational Behavior Management*, 8(2), 141-158.
- Wegner, D. M. (2003). The mind's best trick: how we experience conscious will. *Trends in cognitive sciences*, 7(2), 65-69.
- Weinstein, N., Przybylski, A. K. et Ryan, R. M. (2013). The integrative process: New research and future directions. *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 69-74.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Gordon, N. S. et Goolkasian, P. (2010). Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(8), 867-873.