

LA CONTRIBUTION DES BUTS PERSONNELS AU BONHEUR ET AU SENS À LA VIE

Robert A. EMMONS¹

Université de Californie à Davis

Traduit et adapté de l'anglais par Léandre Bouffard

Résumé

Cet article contient la recension des résultats des recherches sur les buts personnels (« personal strivings ») et le bien-être psychologique. Le bien-être subjectif comprend deux composantes relativement indépendantes : le bonheur et le sens à la vie. Les buts personnels, c'est-à-dire ce que l'individu essaie vraiment de faire, influencent positivement ces deux composantes du bien-être. On distingue trois aspects : le type de but, la façon de se représenter le but et la structure des buts. Chacun de ces aspects est relié au bien-être. L'article traite également des buts personnels de type transcendantal ou spirituel qui apparaissent comme un prédicteur robuste du bien-être. L'article dégage, enfin, les applications découlant de cette approche pour la clinique et l'intervention.

Mots clés : buts personnels, bonheur, bien-être psychologique, sens à la vie

Dans leur article sur les caractéristiques des gens heureux, Myers et Diener (1995) réfèrent à trois théories relatives au bonheur : 1) la théorie de l'adaptation selon laquelle l'influence des événements de vie est de courte durée, 2) l'approche voulant que ces événements soient interprétés dans le cadre d'un contexte culturel plus large de sorte qu'ils peuvent devenir des sources de souffrance ou des occasions de croissance et 3) la perspective récente qui fait voir que les valeurs et les buts des gens contribuent puissamment à leur bonheur. C'est le troisième point qui fait l'objet du présent article, l'influence de la motivation personnelle sur le niveau de bonheur (ou de bien-être subjectif) à long terme.

De nombreuses recherches ont fait la preuve que les priorités des gens sont des déterminants majeurs de leur bonheur; ces priorités sont basées sur leurs buts, leurs préoccupations et leurs projets de vie. Au-delà de cet énoncé général, des questions plus spécifiques méritent d'être posées. Est-ce que certains buts sont reliés plus étroitement au bonheur? Est-ce que la façon d'envisager les buts — concrètement ou abstraitement, positivement

¹ Department of Psychology, University of California, Davis, CA 95616-8686, USA.

ou négativement — affecte le bien-être? Est-ce que les buts doivent être intégrés en un ensemble cohérent pour favoriser l'émergence d'expériences affectives positives? Quels conseils pourrait-on donner aux gens en vue d'augmenter la probabilité d'atteindre leurs buts? Est-ce que les buts donnent du sens à la vie en dépit de l'absence de plaisir? C'est ce genre de questions que la recherche sur les buts a abordé depuis environ dix à quinze ans. L'objectif du présent article est de faire une revue de la littérature dans ce domaine et de démontrer l'utilité potentielle de l'approche centrée sur les buts dans la compréhension de questions ou de problèmes cliniques importants.

LES BUTS DANS LA VIE

Naturellement, les êtres humains sont des organismes intentionnels orientés vers un but. La vie des gens est structurée autour de situations qu'ils essaient d'atteindre, de maintenir ou d'éviter. L'approche centrée sur les buts est maintenant adoptée par de nombreux chercheurs dans les domaines de la psychologie sociale, clinique, cognitive, développementale, organisationnelle et de la personnalité. Voici quelques déclarations récentes qui soulignent l'importance des buts. « La capacité d'élaborer et de poursuivre des buts se manifeste dans l'expérience quotidienne; [...] elle donne un sens à la vie » (Ford et Nichols, 1987, p. 293). « Dans le contexte du retour de l'intérêt pour l'intentionnalité, l'autodirection, la volition et la régularité émotionnelle, le construit de but a acquis la prééminence en tant que variable de motivation » (Karoly, 1993, p. 274). « Le concept de but joue un rôle théorique central dans les modèles récents se rapportant à des questions ou phénomènes de la psychologie sociale et de la personnalité; [...] plusieurs psychologues acceptent maintenant la proposition intuitivement sentée selon laquelle la compréhension du comportement et de la personnalité suppose la connaissance de ce que l'individu se propose de faire » (Karniol et Ross, 1996, p. 3).

Le bien-être psychologique (B-EP) suscite un intérêt croissant chez les psychologues sociaux et de la personnalité. Le B-EP réfère aussi bien aux états affectifs positifs à long terme qu'aux états cognitifs de satisfaction de vivre et de sens à la vie. Les théories cognitives de l'émotion et les théories du B-EP ont progressivement adopté l'idée que les états affectifs dépendent du statut et de la nature des buts que poursuit l'individu. Que ce soit l'affect défini en termes d'état émotionnel transitoire ou le B-EP en tant que caractéristique individuelle stable, il y a un accord assez général sur le fait que les buts ou les construits parents — préoccupations, engagement — jouent un rôle essentiel en regard de la qualité et de l'intensité de l'expérience affective (Frijda, 1986; Klinger, 1977; Lazarus, 1991; Oatley, 1992; Ortony, Clore et Collins, 1988).

Dans le domaine du B-EP, on explore les caractéristiques des buts personnels en tant que précurseurs de la satisfaction de vivre et d'états affectifs positifs et négatifs à long terme (Brustein, 1993; Diener et Fujita, 1995; Emmons, 1986; Little, 1989; Omodei et Wearing, 1990; Yetim, 1993). La recherche dans ce domaine a démontré que le fait d'avoir des buts personnels et de progresser vers la réalisation de ces buts est intimement lié au bien-être à long terme. Nous avons conceptualisé les buts en termes de *personal strivings*¹ (PS) définis comme « ce qu'une personne essaie ou se propose vraiment de faire » (Emmons, 1989, p. 92). Les PS consistent donc en des objectifs récurrents qui caractérisent le comportement intentionnel de quelqu'un. Par exemple, l'individu peut essayer de « découvrir qui il est », de « dominer sa timidité » ou « d'éviter de se mettre en évidence par le scandale ». Les PS, en tant que buts personnels, représentent des choix que font les individus, choix qui dirigent leur vie vers certains résultats et non vers d'autres. Les PS donnent du sens à la vie puisque la vie des gens devient structurée autour de ce qu'ils essaient d'accomplir. Ces PS sont des buts affectivement chargés et des thèmes cardinaux dans la vie des individus puisqu'ils émergent des transactions qu'ils entretiennent avec leur environnement social et en déterminent la nature. Les PS servent de principes organisateurs qui donnent une cohérence et une continuité aux activités quotidiennes de même qu'aux entreprises à long terme comme la réalisation des « sois possibles » (Sheldon et Kasser, 1995).

L'approche des PS se base à la fois sur la théorie de l'autorégulation et sur la théorie existentielle. La théorie de l'autorégulation (appelée aussi « control theory », Carver et Scheier, 1981; Powers, 1973) distingue différents niveaux de référence qui guident l'action et qui sont organisés en une hiérarchie qui va des objectifs les plus spécifiques aux buts les plus abstraits. Le comportement a pour fonction de réduire la discordance entre la condition présente et le but désiré. Les PS peuvent être considérés comme une de ces références qui guident l'action. Les PS décrivent des caractéristiques durables et récurrentes de la personnalité; ils consistent en des préoccupations également durables qui s'expriment dans de multiples situations.

La perspective existentialiste (Yalom, 1980) met en évidence le rôle du sens à la vie et du choix personnel puisque l'individu construit activement la trame de sa vie. L'individu se donne des buts à partir des possibilités qui s'offrent à lui et, dans le meilleur des cas, il organise ses buts en vue de trouver le maximum de sens et de satisfaction. Au coeur de la position existentialiste se trouvent la direction et le choix. Les PS, en tant que buts

¹ NDT : Le terme n'est pas traduit et sera désigné par PS en vue de sauvegarder sa spécificité par rapport aux nombreux concepts et termes utilisés dans le domaine (Bouffard, L. (1993). *Revue québécoise de psychologie*, 14(1), 61-68).

personnalisés, représentent les choix que les individus font de diriger leur vie en s'orientant vers certains objets et en évitant d'autres objets. Les PS constituent donc une importante source de signification puisque la vie des gens s'organise autour d'eux. Des changements de buts — pertes, ajouts, modifications dans la hiérarchie — peuvent altérer le sens qu'une personne donne à sa vie (Baumeister, 1991).

Les catégories de buts et le bonheur

Est-ce que le type de buts poursuivis est relié au niveau de bonheur? En termes d'analyse des buts, cette question exige qu'on passe d'une approche idiographique (personnelle) à une approche nomothétique qui suppose le classement des buts dans des catégories thématiques. Nous avons développé un système permettant de classer les PS dans 12 catégories (voir tableau 1). Ce système inclut les trois grands motifs : accomplissement, affiliation et pouvoir (les « Big 3 » de McAdams, 1994) de même que d'autres thèmes généraux tels qu'indépendance, générativité, présentation de soi. À la différence des mesures thématiques de type projectif (Smith, 1992) dont le regroupement se fait sur la base du contenu motivationnel sous-jacent, le classement des PS se base sur des similitudes plus superficielles.

Dans différents échantillons, nous avons trouvé, par exemple, que la proportion de PS relatifs à l'intimité prédit un niveau plus élevé de B-EP (Colby, Emmons et Rabin, 1994), tandis qu'une proportion élevée de PS relatifs au pouvoir est reliée à un niveau plus bas de B-EP (Emmons, 1991). Le désir d'intimité reflète la préoccupation d'établir une relation profonde et mutuellement gratifiante, tandis que le désir de pouvoir traduit la volonté d'influencer les autres et d'avoir un certain impact sur eux. Les buts relatifs à la générativité — volonté de se donner à autrui et d'avoir de l'influence sur les générations à venir (McAdams et de St.Aubin, 1992) — sont associés à un plus haut niveau de satisfaction et à des mesures d'affectivité positive (Stemmerich et Emmons, 1993). Ces résultats suggèrent que, si la motivation au pouvoir est canalisée vers des préoccupations relatives à la générativité, ses effets délétères sur le bien-être peuvent être mitigés.

Tableau 1 Les catégories de buts personnels

-
1. ***Approche-évitement***
Réfère à des choses indésirables que l'on veut prévenir ou éviter (« Ne pas être bouleversé par n'importe quoi », « Ne pas me sentir inférieur dans les rencontres sociales »).
 2. ***Accomplissement, succès***
Se rapporte à l'accomplissement, au succès, à l'atteinte de l'excellence (« Réaliser mes potentialités dans ma carrière », « Développer des capacités athlétiques plus grandes »).
 3. ***Affiliation***
Se rapporte à l'approbation, à l'acceptation d'autrui et à la prévention de la solitude (« Être amical afin que les autres m'aiment », « Faire de nouvelles rencontres grâce à mes amis », « Ne pas être laissé seul »).
 4. ***Intimité***
Se rapporte au désir de relations intimes et réciproques (« Accepter les autres tels qu'ils sont », « Vivre une profonde relation de couple »).
 5. ***Pouvoir***
Se rapporte au désir d'influencer, d'avoir un certain impact sur les autres (« Être le meilleur dans un groupe », « Faire rire les gens », « Amener les hommes à s'ouvrir davantage »).
 6. ***Croissance personnelle et santé***
Se rapporte au maintien ou à l'amélioration de sa santé mentale et physique (« Développer une plus haute estime de moi », « Apprendre de nouvelles habiletés », « Perdre du poids »).
 7. ***Présentation de soi***
Se rapporte à la création d'une impression favorable chez autrui (« Paraître intelligent », « Me rendre attirant »).
 8. ***Indépendance***
Se rapporte à l'autonomie et à l'affirmation de soi (« Être moi-même », « Ne pas être un suiveur »).
 9. ***Autoduperie et autonuisance***
Buts qui gênent la croissance; buts consistant à vouloir se nuire (« Emmerder les autres », « Ne pas voir la vérité en face », « Être parfait en tout »).
 10. ***Affectivité***
Se rapporte aux affects et à la régulation émotionnelle (« Reconnaître mes propres sentiments », « Supprimer mes émotions »).
 11. ***Générativité***
Se rapporte au désir d'une immortalité symbolique (« Apporter une contribution importante à la société », « Perpétuer ce que j'ai à travers mes enfants »).
 12. ***Spiritualité***
Se rapporte à ce qui dépasse ou transcende le soi (Des exemples sont rapportés au tableau 2).
-

Les façons d'envisager les buts et le bonheur

Il s'agit ici de différences individuelles dans la façon dont les buts sont représentés consciemment et exprimés verbalement. Même si ces différences peuvent sembler futiles et sans signification pratique, elles sont associées à des bénéfices et des coûts psychologiques. Nous allons considérer deux distinctions : le niveau d'abstraction (buts concrets/buts abstraits) et l'expression des buts en termes d'approche/évitement.

Abordons d'abord le niveau d'abstraction qui permet de distinguer (selon Little, 1989) des « obsessions magnifiques » et des « entreprises triviales ». L'examen des résultats de plusieurs études fait voir que les gens ont des buts qui se situent à divers niveaux de généralité. Certains décrivent leurs buts de façon abstraite et large (« prévenir les ravages du temps »), tandis que d'autres spécifient leurs buts de façon concrète et précise (« ne pas m'exposer au soleil »). Même s'il s'agit de buts semblables, ils se situent à différents niveaux d'abstraction. « Garder mes livres bien droits sur les rayons » et « écrire dix pages par jour pour mon prochain livre » sont des buts d'un bas niveau d'abstraction; « être une personne organisée » et « essayer d'apporter une contribution pour les générations futures » sont des buts d'un plus haut niveau d'abstraction. Des résultats provenant de différents échantillons (Emmons, 1992) ont démontré que des PS d'un haut niveau étaient associés à la détresse psychologique, particulièrement à l'anxiété et à la dépression. Par contre, des PS d'un bas niveau sont liés au bien-être psychologique plus élevé, mais aussi à moins de bien-être physique (plus de maladies). Il s'agit donc de ce que j'ai appelé l'opposition « maladie / dépression ». Little (1989) distingue, pour sa part, des buts « maniables » (de bas niveau) et des buts significatifs (de haut niveau). Les buts de haut niveau sont évalués comme plus difficiles et les moyens pour les atteindre moins clairs; ainsi s'explique leur lien avec l'affectivité négative. Les buts de bas niveau, particulièrement ceux indiquant une faible conscience émotionnelle, pourraient être liés à la maladie physique par le mécanisme de la répression défensive. Devant la tâche psychologiquement lourde consistant à confronter ses aspirations les plus intimes, les répresseurs, susceptibles de trouver cette tâche menaçante, s'engagent dans un processus d'évitement et font naître des buts plus superficiels et moins révélateurs de soi.

La seconde distinction se rapporte à la poursuite d'un but positif et à l'évitement d'un objet négatif. Cette distinction approche/évitement réfère au fait que les buts peuvent être représentés comme des incitatifs ou comme des conséquences négatives à éviter. Par exemple, un individu peut désirer « passer du temps avec les autres » versus « éviter d'être seul » ou bien « éviter d'être troublé par n'importe quoi » versus « essayer de rester calme en toutes circonstances ». Les recherches en motivation (par exemple, le désir de réussir versus la peur d'échouer) ont démontré que ces

orientations différentes donnent lieu à des comportements différents et à des conséquences différentes même lorsqu'un but similaire est impliqué (Heckhausen, 1991; Klinger, 1977). Emmons et Kaiser (1996) ont observé que les gens dont la liste contient plusieurs buts à éviter éprouvent plus de détresse psychologique, en particulier de l'anxiété, que ceux dont les PS sont à prédominance positive. Il est possible d'expliquer ces résultats en faisant appel à la théorie des systèmes comportementaux d'activation et d'inhibition et de leur effet potentiel sur l'expérience émotionnelle (Gray, 1987). Les PS négatifs ou inhibitifs semblent augmenter le risque de détresse psychologique et physique, même si, dans certains cas, ils peuvent favoriser une autorégulation plus efficace (Cochran et Tesser, 1996).

D'autres résultats suggèrent l'idée que des PS négatifs peuvent exercer une influence sur la satisfaction interpersonnelle aussi bien qu'intrapersonnelle. Dans un échantillon de couples mariés (King et Emmons, 1991), les résultats ont démontré que la satisfaction maritale était reliée négativement (et de façon significative) à la proportion de PS négatifs du conjoint. Un membre du couple sera moins satisfait de son mariage si son conjoint se préoccupe principalement d'éviter les points négatifs. Ainsi, les PS négatifs exercent un impact sur le bien-être interpersonnel aussi bien que sur le bien-être intrapersonnel.

La structure des buts et le bonheur

La structure des buts réfère au degré d'interdépendance qui existe entre les éléments constituant la hiérarchie des buts d'une personne. Les buts peuvent être relativement indépendants les uns des autres (l'indépendance complète étant bien peu probable), les uns peuvent être au service des autres ou ils peuvent être en conflit. Le conflit entre buts est un puissant prédicteur de diminution du bien-être.

Le conflit réfère à la situation dans laquelle la réalisation d'un but empêche l'atteinte d'au moins un autre but. Par exemple, le désir de passer plus de temps avec sa famille peut entrer en contradiction avec le désir de réussir sa carrière. Les effets nuisibles du conflit sur les processus autorégulateurs ont été examinés en détails par Bargh et Gollwitzer (1994), Emmons, King et Sheldon (1993), Gollwitzer (1993) et Karoly (1993). Gollwitzer ainsi que Emmons *et al.* ont décrit la façon dont les individus peuvent résoudre des conflits entre des intentions qui s'opposent en vue d'atteindre des buts personnels valorisés. L'incapacité de résoudre des conflits chroniques est associée à un bas niveau de bien-être. Dans notre laboratoire, nous avons démontré que le conflit entre PS est relié à des mesures d'affectivité négative et des symptômes physiques. Le conflit (entre buts) et l'ambivalence (conflit approche/évitement) sont associés à une variété de symptômes physiques de même qu'au nombre de visites à l'hôpital au cours d'une année (Emmons et King, 1988). Le conflit portant

sur des buts interpersonnels est également relié à un bas niveau de B-EP et à la maladie physique (King et Emmons, 1991).

Colby (1996) a examiné l'association entre la formation de l'identité et le conflit entre les buts. Elle suggère l'idée que le processus de développement de l'identité favoriserait l'harmonisation des buts disparates et opposés. Les résultats obtenus auprès d'étudiants universitaires de premier cycle ont appuyé son hypothèse. Les étudiants qui se situent dans la phase dite moratoire du processus de développement de l'identité rapportent plus de conflits entre leurs buts que ceux qui se situent dans une phase plus avancée. Ceci veut dire qu'une organisation de niveau supérieur, telle l'identité, peut favoriser une gérance efficace des conflits d'une structure de niveau moins élevé (la structure des buts).

LES BUTS D'ORDRE TRANSCENDANTAL/SPIRITUEL ET LE BONHEUR

Parmi les PS que nous recueillons depuis une douzaine d'années, un certain nombre d'entre eux étaient inclassables dans les catégories élaborées à partir de la littérature sur la motivation. Ces PS appartiennent au domaine du spirituel et apparaissent assez fréquemment pour nous inciter à les examiner plus en détails puisque l'expérience religieuse ou spirituelle constitue une réalité humaine fondamentale. Environ 3,5 milliards d'individus dans le monde considèrent que la religion, sous une forme quelconque, exerce une influence importante dans leur vie (Paloutzian, 1996). Par ailleurs, les préoccupations relatives aux grandes questions sur le sens de la vie s'expriment d'une façon ou d'une autre à travers les buts personnels. L'examen des PS que les participants ont exprimés spontanément dans nos recherches indique la présence d'une telle préoccupation. Les exemples sont nombreux : « découvrir la signification spirituelle de ma vie », « discerner et suivre la volonté de Dieu dans ma vie », « vivre en conformité avec mes croyances », « communiquer ma foi à d'autres personnes »; d'autres exemples de PS de type spirituel/transcendantal sont donnés au tableau 2.

Dans notre laboratoire, il y a une préoccupation constante à propos de ces buts qui peuvent être décrits comme spirituels et qui reçoivent un statut très élevé dans la hiérarchie des buts. Les gens ont-ils des buts de nature religieuse ou spirituelle et, si oui, ces buts influencent-ils le bien-être?

Le premier problème à résoudre est celui de la définition et de la mesure. La religion est un construit très complexe comprenant plusieurs

Tableau 2 Exemples de buts d'ordre transcendantal/spirituel

-
- Rendre meilleurs le monde et mon entourage.
 - Faire du bénévolat en vue de faciliter l'éducation de tous.
 - Traiter les gens avec respect.
 - Découvrir le sens de toute vie sur terre.
 - Travailler à protéger l'environnement.
 - Être bien conscient de ce qui se passe autour de moi afin d'être un bon citoyen.
 - Suivre la volonté de Dieu dans ma vie.
 - Être humble.
 - Me débarrasser des préoccupations centrées sur moi.
 - Vivre une vie plus simple.
 - Vivre en conformité avec mes croyances.
-

aspects (Bateson, Schoenrade et Ventis, 1992). Les PS d'ordre spirituel/religieux devraient être différents des autres types de PS tout comme l'expérience religieuse est différente des autres types d'expériences psychologiques. Bateson *et al.* (1992) décrivent la religion comme 1) unique - l'expérience religieuse et les préoccupations religieuses sont différentes de l'expérience et des préoccupations journalières; 2) complexe au plan psychologique - elle implique une gamme de variables : émotions, croyances, attitudes, valeurs, comportements et environnements sociaux et 3) hétérogène, étant donné la multiplicité des religions et des expériences religieuses. La spiritualité ou la religion personnelle est souvent définie comme une dimension de l'expérience vécue se rapportant au but ultime et au sens de la vie, un ensemble de principes guidant la vie, une relation à Dieu ou à un pouvoir suprême, une reconnaissance de la transcendance dans l'expérience quotidienne et une direction vers quelque chose en dehors de soi. Cette définition inclut donc un ensemble de croyances et de pratiques qui facilitent les expériences spirituelles. Quant aux PS de nature transcendantale/ spirituelle, ce sont des buts personnels qui se rapportent au but ultime, à l'éthique, à la relation avec un pouvoir supérieur et à une reconnaissance de la transcendance. Cette définition ressemble à celle de plusieurs auteurs qui, tout en admettant une multiplicité de sens, affirment que la reconnaissance d'une réalité transcendante constitue le coeur ou le sens profond de la spiritualité/religion (Kelly, 1995; Pargament et Park, 1995).

De leur côté, Emmons, Dank et Mongrain (1996) présentent un ensemble de critères destinés à classer les PS relatifs à cette dimension, l'objectif consistant à vérifier si ce système de classification est apte à prédire différents niveaux de B-EP. Plusieurs échantillons — adultes, membres d'une église, étudiants universitaires — ont exprimé leurs PS, les ont évalués selon plusieurs dimensions et ont complété des mesures de B-EP. Le tableau 3 présente les corrélations entre les buts d'ordre spirituel et le bien-être d'un de ces échantillons.

Les PS de type spirituel sont reliés à des niveaux élevés de bien-être, en particulier au sens à la vie, à la satisfaction maritale et à la satisfaction globale. Ces relations sont plus fortes chez les femmes. Ces PS sont évalués comme plus importants; ils exigent plus d'effort, ils suscitent un engagement basé sur des raisons intrinsèques et ils sont associés à un niveau inférieur de conflit entre buts quand on les compare à des PS non spirituels. Les résultats indiquent donc qu'il est possible d'évaluer adéquatement la motivation spirituelle par le biais des buts personnels et que des différences individuelles relatives à cette motivation sont reliées à diverses composantes de B-EP. De plus, les corrélations observées entre la proportion de PS spirituels et les mesures de B-EP sont plus élevées que celles obtenues entre le B-EP et n'importe quel autre type de PS (intimité, pouvoir, générativité). Il semble bien qu'en regard du bien-être, « tous les buts n'ont pas été créés égaux », selon l'expression de Ryan *et al.* (1996). Ces résultats viennent appuyer une littérature en pleine croissance qui relie la religion et le B-EP (Brown, 1994; Schumaker, 1992; Ventis, 1995).

Par ailleurs, Pargament (1992) et Bergin (1991), entre autres, prônent une étude sérieuse de la motivation religieuse/spirituelle puisque les gens qui rapportent la présence de cette motivation vivent des

Tableau 3 **Corrélations entre les buts d'ordre transcendantal/spirituel et le bien-être (échantillon adulte)**

Mesures du bien-être	Échantillon total	Femmes	Hommes	PS ⁶ Intimité
Heureux (%) ¹	0,26**	0,36**	0,12	0,16
Malheureux (%) ¹	-0,33**	-0,42**	-0,25	-0,33**
Satisfaction de vivre ²	0,48**	0,58**	0,36*	0,43**
Dépression ³	-0,29**	-0,38**	-0,21	-0,24*
Névrotisme ⁴	-0,30**	-0,46**	-0,17	-0,25**
Satisfaction maritale ⁵	0,36**	0,41**	0,32*	0,30**

Note : * p < 0,05; ** p < 0,01.

1. Pourcentage de temps
2. Satisfaction with life scale (Diener *et al.*, 1985)
3. Center for Epidemiological Studies Depression Scale (Radloff, 1977)
4. Eysenk Personality Inventory (1964)
5. Dyadic Adjustment Scale (Spanier, 1976)
6. PS, intimité : corrélations entre buts d'ordre transcendantal et bien-être en contrôlant l'effet des buts relatifs à l'intimité.

expériences personnelles différentes et se comportent différemment de ceux qui rapportent d'autres types de motivation. La motivation spirituelle contribue de façon significative et unique à l'explication de résultats qui sont d'un grand intérêt pour les psychologues sociaux et de la personnalité. Les professionnels de divers champs de la psychologie — en particulier de la psychologie clinique et de la santé — deviennent de plus en plus conscients et sont impressionnés par l'importance des préoccupations religieuses dans la vie des gens et par l'impact de ces préoccupations sur la santé physique et mentale de même que sur les relations interpersonnelles (Bergin, 1991; Kelly, 1995; Kimble *et al.*, 1995; Martin et Carlson, 1987; Paloutzian et Kirkpatrick, 1995).

APPLICATIONS

La revue des recherches présentées dans cet article fournit l'occasion de dégager quelques applications relatives à l'évaluation et à l'intervention thérapeutiques. Plusieurs processus relatifs aux buts (conflit, ambivalence, évitement et motivation transcendante) ont une signification clinique évidente. Certains chercheurs-cliniciens ont mis en évidence les bénéfices potentiels de l'intégration d'une approche centrée sur les buts dans le devis d'un programme de traitement (Karoly, 1991; Klinger *et al.*, 1981). L'évaluation des buts personnels peut révéler chez un individu une hiérarchie problématique des buts, hiérarchie qui peut être associée à la détresse psychologique, somatique ou interpersonnelle. Par exemple, l'identification de buts surévalués, sous-évalués, irréalistes, autodestructeurs et conflictuels pourrait constituer une première étape dans la mise au point d'une intervention appropriée qui permettrait à l'individu d'éprouver un plus grand sentiment d'efficacité personnelle et un plus grand bien-être. De plus, la substitution d'objets négatifs (à éviter) par des buts valorisés (à poursuivre) peut constituer une autre étape. Enfin, le remplacement de buts trop abstraits ou trop triviaux par des buts de niveau moyen peut être une autre technique efficace.

À cet effet, Salmela-Aro (1992) a examiné les buts personnels de jeunes femmes et de jeunes hommes qui ont fait une demande d'aide psychologique en les comparant à ceux de deux échantillons non cliniques. Le groupe de clients s'est caractérisé par un ensemble de buts personnels mal adaptés : ils avaient des buts plus centrés sur eux-mêmes et plus irréalistes que ceux des groupes non cliniques; de plus, ils ont fait moins de progrès vers la réalisation de ces buts. Cette auteure suggère donc une stratégie thérapeutique qui consisterait à assister les clients à abaisser leurs standards et à décomposer les buts larges et abstraits en des buts de niveau moyen qui sont plus faciles à gérer. Salmela-Aro *et al.* (1995) ont rencontré des jeunes ayant souvent changé d'emploi et ayant décroché du système (« social dropouts ») et ils ont observé que ces sujets se donnaient

des probabilités plus basses de réaliser leurs buts (par rapport à un groupe contrôle) et qu'ils étaient enclins à attribuer le succès dans l'atteinte de leurs buts à des forces externes et incontrôlables. Ici aussi, une intervention centrée sur les buts (et sur les attributions faites à leur endroit) serait appropriée.

Buts et affrontement des problèmes

Les buts sont intimement impliqués dans le processus d'affrontement des problèmes (« coping »), en particulier lorsque l'individu fait face à une crise importante. La sagesse ne présente-t-elle pas l'adversité comme l'occasion de réorganiser les buts, les valeurs et les priorités personnelles? Les événements traumatisants déclenchent des crises existentielles qui soulèvent la question du sens de la vie, de la nature de la souffrance et de la justice dans le monde. Dans ces occasions, l'individu se débat face à ces deux questions : pourquoi est-ce arrivé et quelles en sont les implications pour mon avenir? La quête du sens fait intervenir les buts et cette recherche de signification face à la souffrance implique souvent un changement ou une révision des buts, des préoccupations et des valeurs les plus fondamentales. Vash (1994) affirme que l'adversité sert de « réveil » qui amène les gens à se tourner vers l'intérieur d'eux-mêmes, à évaluer leur vie et à réexaminer leurs buts et leurs priorités. La révision des priorités est une réaction commune à plusieurs catégories de personnes qui sont confrontées à de graves maladies : cancer (Taylor, 1983), sida/VIH (Folkman et Stein, sous presse), problèmes cardiaques (Affleck *et al.*, 1987), lésion à la colonne vertébrale (Vash, 1994) et problèmes neuromusculaires (Emmons *et al.*, 1996).

L'affrontement efficace des problèmes exige un double processus : la reconnaissance et l'abandon des buts irréalistes et inatteignables ainsi que la capacité de se donner de nouveaux buts qui sont réalistes, atteignables et valorisés. Pargament (1996) distingue deux sortes d'affrontement : la première stratégie consiste à préserver ce qui a un sens personnel face à la menace ou à la perte; la seconde réfère au développement ou à l'acquisition de nouvelles sources de sens (nouvelles valeurs ou nouveaux buts) immédiatement après l'événement (Pargament appelle ces stratégies « conservational coping » et « transformational coping »). Ces deux sortes de stratégies coexistent et sont en constante relation dialectique de sorte qu'elles « guident et soutiennent l'individu tout au long de sa vie » (Pargament, 1996, p. 217). Les buts personnels sont impliqués dans les deux types de stratégies : l'individu cherche d'abord à maintenir une certaine cohérence face au danger en intensifiant son engagement à l'égard de certains buts; ensuite, il doit graduellement réexaminer ses buts et priorités. Brandtstadter et Renner (1990) font une distinction semblable lorsqu'ils qualifient la poursuite du but comme tenace ou flexible. Ils ont observé que les deux styles sont reliés au B-EP; la souplesse a pour

fonction spécifique d'atténuer l'impact négatif d'un but raté sur la satisfaction de vivre.

Un exemple : l'expérience du deuil

Une des crises les plus communes et les plus significatives qui défient les stratégies d'adaptation et d'affrontement d'un individu est la mort d'une personne chère. Deux études récentes démontrent la valeur des buts lors de l'adaptation à une perte. Folkman et Stein (sous presse) ont développé une méthode d'analyse des buts exprimés dans des récits faits par ceux qui prennent soin d'hommes atteints du sida. La capacité de la personne de s'engager dans des activités orientées vers un but et de participer à des événements positifs et significatifs fut un prédicteur puissant d'états psychologiques positifs un an après le décès du partenaire. Les buts et croyances à caractère religieux/spirituel ont grandement aidé les participants à vivre les périodes de soin et de deuil, fort probablement parce que ces derniers ont ainsi trouvé un sens à leur perte.

L'étude de Breed et Emmons (1996) a permis d'identifier des façons d'intégrer les buts personnels dans un programme de soutien aux personnes qui vivent un deuil. Ces chercheurs ont demandé aux quarante-neuf participants d'évaluer 1) dans quelle mesure ils avaient discuté de leurs buts personnels avec leur partenaire, 2) s'ils avaient entrepris une démarche conjointe vers un but donné et 3) s'ils croyaient que la personne aimée aurait appuyé le but. Ceux qui ont discuté de leurs buts et ont poursuivi des buts ensemble avant le décès ont obtenu des scores plus bas aux mesures de B-EP et ont évalué leurs buts plus négativement, tandis que ceux qui croyaient en l'appui de leur partenaire ont évalué leurs buts plus positivement et étaient mieux adaptés.

La tâche fondamentale du deuil est double : renoncer aux liens avec le conjoint tout en maintenant un attachement (Shuchter et Zisook, 1993). L'attachement peut être maintenu par des représentations symboliques, des rituels ou par l'introjection de certaines caractéristiques de la personne décédée. L'engagement à l'endroit de buts poursuivis par son partenaire (avant sa mort) ou appuyés par lui semble jouer un rôle important dans le maintien de la relation. L'attention portée à ces buts facilite le processus de deuil, peut transformer la perte en un gain éventuel et garder vivant le souvenir de la personne aimée. La transition graduelle à partir des buts qui auraient été poursuivis conjointement avec le partenaire décédé vers la reformulation de buts qui auraient été appuyés par lui semble être une solution des plus adaptées face au dilemme consistant à garder contact tout en continuant à vivre.

Sens à la vie et bonheur

Sur la base du matériel recensé dans cet article, il convient de maintenir une nette distinction entre le sens à la vie et le bonheur. Les chercheurs dans le domaine du B-EP commencent à reconnaître la différence entre le fait d'être heureux et le sentiment que sa vie a du sens. Quelle est la relation entre ces deux construits et quelles en sont les implications? Les recherches empiriques démontrent que le sens à la vie et le bonheur sont des composantes relativement indépendantes du bien-être (Ryff et Keyes, 1995) et qu'elles sont associées à des prédicteurs différents. Par exemple, le fait d'avoir des enfants prédit le sens à la vie, mais pas le bonheur (Baumeister, 1991). De plus, Little (1989) a observé que des buts abstraits sont associés positivement au sens à la vie, tandis que des projets concrets et à court terme sont reliés à un plaisir immédiat. La signification personnelle est une condition nécessaire, mais insuffisante au bonheur durable. Une vie qui a du sens se caractérise par une direction, une conviction interne et une intégralité qui dépasse la situation courante. Il est fort possible qu'une vie soit pleine de sens, mais non heureuse (la vie d'un martyr de la religion), mais il semble impossible qu'un bonheur durable soit présent dans une vie vide de sens. Le sens à la vie ne garantit pas un haut niveau d'affect positif, mais son absence engendre le malheur. Une vie pleine de sens est alimentée d'émotions riches et variées, plaisantes et déplaisantes. Nozick (1989) explique bien cette façon de voir :

« Il n'est pas certain que les gens veulent ces moments (de bonheur) constamment, que leur vie soit remplie de ces moments. Nous voulons éprouver toutes sortes de sentiments que le bonheur ne fait pas vivre nécessairement. [...] Nous voulons des expériences de relations intimes avec d'autres, de compréhension profonde de phénomènes naturels, d'amour, d'émotions artistiques intenses, expériences très différentes de celles des moments roses et empreints de bonheur. Ce que nous voulons, en fait, c'est une vie et un soi auxquels le bonheur survient à point. » (p. 117)

Les variables qui fournissent à la fois un sens et du plaisir sont de puissants prédicteurs de bien-être global. Les relations avec autrui en sont un exemple : les gens les considèrent comme pleines de sens et sources d'émotions positives. Les PS relatifs aux relations interpersonnelles, tels que l'intimité ou l'appui dans la poursuite d'un but, prédisent constamment le bien-être parce qu'ils sont associés à la fois au plaisir et au sens à la vie. La spiritualité/religion exerce son influence sur le bien-être par ce même double processus; elle fournit un cadre de référence pour le sens des choses et constitue une source durable et profonde de joie et d'espoir (Myers, 1992).

La recherche de Folkman et Stein (sous presse) démontre qu'il est possible de dégager un sens à partir des activités courantes, même dans une

situation pénible comme celle où quelqu'un prend soin d'une personne dont la mort est inévitable. La découverte de voies vers le sens à la vie et la capacité de maintenir l'espoir constituent des alternatives efficaces lorsque la gravité d'une situation exclut la possibilité d'émotions positives. Wong (sous presse) a mis au point un programme de consultation « centré sur le sens » visant précisément à aider les clients à découvrir le sens positif de situations pénibles et frustrantes.

Le rôle crucial qu'exercent les croyances et les buts de type spirituel dans la découverte du sens lors des luttes contre l'adversité devrait inciter les thérapeutes à être particulièrement attentifs et sensibles à l'orientation spirituelle/religieuse de leurs clients (Kelly, 1995; Shafranske, 1996). Les cliniciens semblent développer une acceptation et une sensibilité grandissante face à l'importance de la religion dans la vie de leurs clients et s'efforcent d'utiliser le pouvoir de guérison de ces croyances. En effet, l'objectif des interventions de type psychologique ou de type théologique (religieux) n'est-il pas la transformation de l'individu vers l'intégration et la réconciliation? À la lumière des recherches recensées dans cet article, il a été démontré que les buts personnels (PS) jouaient un rôle majeur dans ce processus de transformation.

Abstract

The research literature on personal strivings and subjective well-being is reviewed and synthesized in this article. Subjective well-being consists of two relatively independent components : happiness and meaning in life. Personal strivings, which refer to what a person is typically or characteristically trying to do, contribute to each of these components of well-being. Spiritual or self-transcendent content in personal goals emerges as an especially robust predictor of well-being, and current research on spiritual goals and well-being is described. The article concludes by considering policy implications of goal-based research for clinical and counseling issues.

Key words : personal goals, personal striving, happiness, subjective well-being, meaning in life

Références

- Affleck, G., Tennen, H., Croog, S. et Levine, S. (1987). Causal attribution, perceived benefits, and morbidity after a heart attack: An 8-year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55*, 29-35.
- Bateson, C.D., Schoenrade, P. et Ventis, W.L. (1992). *Religion and the individual: A social-psychological perspective*. New York : Oxford Press.
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York : Guilford Press.
- Bargh, J.A. et Gollwitzer, P.M. (1994). *Environmental control of goal-directed action: Automatic and strategic contingencies between situations*. Lincoln, NB : University of Nebraska Press.
- Bergin, A.E. (1991). Values and religious issues in psychotherapy and mental health. *American Psychologist, 46*, 394-403.
- Brandtstadter, J. et Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment : Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging, 5*, 58-67.
- Breed, R.L. et Emmons, R.A. (1996, April). *Personal goals and bereavement: Coping with the loss of a loved one*. Presented at the Annual Convention of the Western Psychological Association, San Jose, California.
- Brown, L.B. (Éd.) (1994). *Religious, personality, and mental health*. New York : Springer-Verlag.
- Brunstein, J. (1993). Personal goals and subjective well-being : A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 1061-1070.
- Carver, C.S. et Scheier, M.F. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York : Springer-Verlag.
- Cochran, W. et Tesser, A. (1996). The « what the hell effect » : Some effects of goal proximity and goal framing on performance. Dans A. Tesser et L. Martin (Éds), *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation* (pp. 99-120). New York : Plenum.
- Colby, P.M. (1996). *Individual differences in identity development status: Social and cognitive correlates of goal integration in early adulthood*. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Davis.
- Colby, P.M., Emmons, R.A. et Rabin, N. (1994, August). *Intimacy strivings and well-being: The role of social support*. Presented at the 102th Annual Convention of the American Psychological Association.
- Diener, E. et Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being : A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(5), 926-935.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. et Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Emmons, R.A. (1986). Personal strivings : An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1058-1068.
- Emmons, R.A. (1989). The personal striving approach to personality. Dans L.A. Pervin (Éd.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 87-126). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Emmons, R.A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality, 59*, 453-472.
- Emmons, R.A. (1992). Abstract versus concrete goals : Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 292-300.
- Emmons, R.A. (1996). Striving and feeling : Personal goals and subjective well-being. Dans J.A. Bargh et P.M. Gollwitzer (Éds), *The psychology of action: Linking motivation and cognition to behavior* (pp. 314-337). New York : Guilford Press.
- Emmons, R.A., Abresch, R.T. et Wineinger, M. (1996). *Spiritual goals in persons with neuromuscular disorders*. Grant proposal submitted the Fetzer Institute.

- Emmons, R.A., Dank, M. et Mongrain, M. (1996). *Ultimate concerns : Psychological well-being and the search for significance*. Unpublished manuscript, University of California, Davis.
- Emmons, R.A. et Kaiser, H. (1996). Goal orientation and emotional well-being : Linking goals and affect through the self. Dans A. Tesser et L. Martin (Éds), *Striving and feeling : Interactions among goals, affect, and self-regulation* (pp. 79-98). New York : Plenum.
- Emmons, R.A. et King, L.A. (1988). Conflict among personal strivings : Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040-1048.
- Emmons, R.A., King, L.A. et Sheldon, K. (1993). Goal conflict and the self-regulation of action. Dans D.M. Wegner and J.W. Pennebaker (Éds), *Handbook of mental control* (pp. 528-551). Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.
- Eysenk, H.J. et Eysenk, S.B.G. (1964). Manual for the Eysenk Personality Inventory. San Diego, CA : Educational and Industrial Testing Service.
- Folkman, S. et Stein, N.L. (sous presse). A goal-process approach to analyzing narrative memories for AIDS-related stressful events. Dans N. Stein, P. Ornstein, B. Tversky et C. Brainerd (Éds), *Memory for everyday and emotional events*. Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Ford, D. et Nichols, C.W. (1987). A taxonomy of human goals and some possible applications. Dans M.E. Ford et D.H. Ford (Éds), *Humans as self-constructing living systems : Putting the framework to work* (pp. 289-311). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. New York : Cambridge University Press.
- Gollwitzer, P.M. (1993). Goal achievement : The role of intentions. Dans W. Stroebe et M. Hewstone (Éds), *European Review of Social Psychology* (Vol. 4) (pp. 141-185). Chichester, England : Wiley.
- Gray, J.A. (1987). *The psychology of fear and stress*. New York : Cambridge University Press.
- Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action*. Berlin : Springer-Verlag.
- Karniol, R. et Ross, M. (1996). The motivational impact of temporal focus : Thinking about the future and the past. *Annual Review of Psychology*, 47, 593-620.
- Karoly, P. (1991). Goal systems and health outcomes across the life span : A proposal. Dans H.E. Schroeder (Éd.), *New directions in health psychology assessment* (pp. 65-91). New York : Hemisphere.
- Karoly, P. (1993). Goal systems : An organizational framework for clinical assessment and treatment planning. *Psychological Assessment*, 3, 273-280.
- Kelly, W.W., Jr (1995). *Spirituality and religion in counseling and psychotherapy*. Alexandria, VA : American Counseling Association.
- Kimble, M.A., McFadden, S.H., Ellor, J.W. et Seeber, J.J. (Éds) (1995). *Aging, spirituality, and religion : A handbook*. Minneapolis, MN : Fortress Press.
- King, L.A. et Emmons, R.A. (1991). Psychological, physical, and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict, and control. *European Journal of Personality*, 5, 131-150.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void : Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis, MN : University of Minnesota Press.
- Klinger, E., Barta, S.G. et Maxeiner, M.E. (1981). Current concerns : Assessing therapeutically relevant motivation. Dans P.C. Kendall et S. Hollon (Éds), *Assessment strategies for cognitive-behavioral interventions* (pp. 161-195). New York : Academic Press.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York : Oxford University Press.
- Little, B.R. (1989). Personal projects analysis : Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. Dans D.M. Buss et N. Cantor (Éds), *Personality psychology : Recent trends and emerging directions* (pp. 15-31). New York : Springer-Verlag.
- McAdams, D.P. (1994). *The person : An introduction to personality psychology* (2nd Ed.). Forth Worth, TX : Harcourt-Brace.

- McAdams, D.P. et de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1003-1015.
- Martin, J.E. et Carlson, C.R. (1987). Spiritual dimensions of health psychology. Dans W.R. Miller et J.E. Martin (Éds), *Behavior therapy and religion : Integrating spiritual and behavioral approaches to change* (pp. 57-110). Newbury Park, CA : Sage.
- Myers, D.G. (1992). *The pursuit of happiness : Who is happy and why*. New York : William Morrow & Company.
- Myers, D.G. et Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-18.
- Nozick, R. (1989). *The examined life*. New York : Touchstone.
- Oatley, K. (1992). *Best laid schemes : The psychology of emotions*. New York : Cambridge University Press.
- Omodei, M.M. et Wearing, A.J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects : Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 762-769.
- Ortony, A., Clore, G.L. et Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. New York : Cambridge University Press.
- Paloutzian, R.F. (1996). *Invitation to the psychology of religion* (2nd Ed.). Needham Heights, MA : Allyn and Bacon.
- Paloutzian, R.F. et Kirkpatrick, L.A. (1995). Introduction : The scope of religious influences and personal and societal well-being. *Journal of Social Issues*, 51, 1-12.
- Pargament, K.I. (1992). Of means and ends : Religion and the search for significance. *International Journal for the Psychology of Religion*, 2, 201-229.
- Pargament, K.I. (1996). Religious methods of coping : Resources for the conservation and transformation of significance. Dans E. Shafranske (Éd.), *Religion and the clinical practice of psychology* (pp. 215-239). Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Pargament, K.I. et Park, C.L. (1995). Merely a defense? The variety of religious means and ends. *Journal of Social Issues*, 51, 13-32.
- Powers, W.T. (1973). *Behavior : The control of perception*. Chicago : Aldine.
- Radloff, L.S. (1977). The CES-D scale : A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Ryan, R.M., Sheldon, K.M., Kasser, T. et Deci, E.L. (1996). All goals are not created equal : An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. Dans J.A. Bargh et P.M. Gollwitzer (Éds), *The psychology of action : Linking motivation and cognition to behavior* (pp. 7-26). New York : Guilford Press.
- Ryff, C. et Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Salmela-Aro, K. (1992). Struggling with self : The personal projects of students seeking psychological counselling. *Scandinavian Journal of Psychology*, 33, 330-338.
- Salmela-Aro, K., Nurmi, J. et Ruotsalainen, H. (1995). Personal goals of young social dropouts. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 1184-1186.
- Schumaker, J.F. (Éd.) (1992). *Religion and mental health*. New York : Oxford.
- Shafranske, E. (Éd.) (1996). *Religion and the clinical practice of psychology*. Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Sheldon, K.M. et Kasser, T. (1995). Coherence and congruence : Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Shuchter, S.R. et Zisook, S. (1993). The course of normal grief. Dans M.S. Stroebe, W. Stroebe et R.O. Hansson (Éds), *Handbook of bereavement : Theory, research, and intervention*. New York : Cambridge University Press.
- Smith, C.P. (Éd.) (1992). *Motivation and personality : Handbook of thematic content analysis*. New York : Cambridge University Press.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment : New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.

- Stemmerich, E.D. et Emmons, R.A. (1993, August). *Generativity and power and intimacy strivings : Implications for subjective well-being*. Presented at the 101st Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto, Ontario.
- Taylor, S. (1983). Adjustment to threatening events : A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- Vash, C.L. (1994). *Personality and adversity : Psychospiritual aspects of rehabilitation*. New York : Springer Publishing Company.
- Ventis, W.L. (1995). The relationships between religion and mental health. *Journal of Social Issues*, 51, 33-48.
- Wong, P.T.P. (sous presse). Spirituality, meaning, and counseling the elderly. Dans P.T.T. Wong et P.S. Fry (Éds), *Handbook of personal meaning : Theory, research, and application*. Hillsdale, NJ : Erlabum.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*.
- Yetim, U. (1993). Life satisfaction : A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289.