

## BUTS PERSONNELS, BESOINS PSYCHOLOGIQUES FONDAMENTAUX ET BIEN-ÊTRE : THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION ET APPLICATIONS

Jennifer G. LAGUARDIA<sup>1</sup>  
Université de Rochester

Richard M. RYAN<sup>1</sup>  
Université de Rochester

Traduit et adapté de l'anglais par Albert Drouin

### Résumé

*La façon de définir le bien-être et les processus qui en favorisent l'atteinte a fait par le passé l'objet d'un important débat. L'une des deux principales tentatives nous vient de la psychologie hédoniste qui met l'accent sur l'obtention du plaisir et du bonheur. L'autre est celle de la psychologie eudémoniste qui décrit le fonctionnement optimal d'une personne en termes de réalisation ou d'actualisation de son potentiel. La théorie de l'autodétermination apporte une nouvelle perspective sur le sujet, à savoir que c'est la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'affiliation interpersonnelle qui facilite la croissance, l'intégrité et le bien-être. Dans ce texte, nous verrons les deux principaux points de vue sur la question et celui de la théorie de l'autodétermination. Nous exposerons aussi l'état des recherches et des applications de cette dernière aux domaines du développement de l'enfant, de l'éducation, du travail et des soins de santé.*

---

Mots clés : buts personnels, besoins fondamentaux, bien-être, autodétermination, motivation intrinsèque/extrinsèque

---

De tout temps, le problème de ce qui constitue l'essence du bien-être et de la santé psychologique a fait l'objet d'un important débat (Fromm, 1976). Certains penseurs ont mis l'accent sur le bonheur ou sur le plaisir comme condition *sine qua non* du bien-être, tandis que d'autres ont tenu une position différente, à savoir que le bien-être implique l'actualisation du potentiel humain. Dans ce débat vieux comme le monde, très peu de théories ont cependant étudié à fond les processus dynamiques qui favorisent le bien-être.

---

1. Department of Psychology, University of Rochester, Rochester, NY 14627, USA.  
Téléphone : (716) 275-8708.  
Courriel : Laguardi@psych.rochester.edu. ryan@psych.rochester.edu  
Cette recherche a bénéficié d'une subvention de l'Institut national de santé mentale des États-Unis (MH-53385). Nous remercions Julie Schwartz pour la préparation du manuscrit.

Dans l'analyse qui suit, nous allons brièvement examiner quelques perspectives courantes sur le sujet et nous allons les comparer au point de vue de la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 1985; Ryan et Deci, 2000). Nous examinerons ensuite les recherches en cours qui s'inspirent de cette théorie du bien-être et nous présenterons des applications qui peuvent en découler.

## **BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE**

Dans la psychologie de la personnalité, l'approche qui est peut-être la plus importante sur le sujet définit le bien-être en termes d'acquisition de plaisir et de bonheur. Ce point de vue sur la nature humaine a été soutenu depuis longtemps autant par des psychologues que par des philosophes (pour une vue d'ensemble sur cette question, voir Ryff et Singer, 1998), mais il a été repris récemment dans le cadre de la *psychologie hédoniste* (Kahneman, Diener et Schwartz, 1999). Selon le point de vue de l'hédonisme, en effet, le bien-être est décrit comme un plaisir, une satisfaction ou un bonheur subjectif et la recherche du bonheur est considérée comme le principe qui motive l'activité humaine. Diener et ses collègues, par exemple, soutiennent que le bien-être subjectif (Diener et Lucas, 1999) consiste à vivre beaucoup d'affects agréables, peu d'affects désagréables et à ressentir une grande satisfaction personnelle de sa propre vie. Diener et d'autres psychologues hédonistes supposent en outre qu'un grand bien-être subjectif apparaît quand quelqu'un atteint ses buts, quels qu'ils soient, et que c'est ce qui le satisfait et le rend heureux.

La psychologie hédoniste constitue le courant de pensée qui domine la recherche sur le bien-être, mais il existe un courant alternatif qui conçoit le bien-être comme plus complexe que le seul bonheur. Cowen (1994) suggère l'idée qu'une théorie sur le sujet devrait comporter des composantes claires au point de vue comportemental, psychologique et physiologique, composantes qui pourraient servir à décrire le bien-être non simplement par l'absence de psychopathologie, mais plutôt par la présence de manifestations positives d'un bon fonctionnement. Selon Cowen, le bien-être est possible pour tous et implique des éléments aussi divers que manger, dormir, avoir des relations interpersonnelles, un certain contrôle sur sa vie, une existence satisfaisante et une bonne santé physique. Dans cette façon de penser, les processus susceptibles de conduire au bien-être consistent à créer de bonnes relations d'attachement, à acquérir des habiletés appropriées à son âge dans le domaine de la cognition, des relations interpersonnelles et de l'adaptation de même qu'à vivre dans des milieux qui favorisent le bien-être et le sentiment d'une certaine maîtrise sur sa vie (Cowen, 1994).

C'est dans les termes de l'*eudémonie* que Waterman (1993) définit le bien-être. Il s'inspire de la conception classique d'Aristote selon laquelle les gens vivent plus ou moins en accord avec leur « vrai soi », leur *daimon*.

C'est le daimon qui donne l'orientation et le sens des actions d'une personne; si elle vit en accord avec son daimon, elle connaît l'eudémonie que Waterman décrit comme étant la réalisation de soi ou le fonctionnement psychologique optimal. Dans cette perspective, la réalisation de soi est possible pour quelqu'un s'il saisit les occasions de se développer et les voit comme des défis de la vie qu'il se sent capable d'affronter. Ce chercheur distingue nettement l'eudémonie et le bonheur; ce dernier ne requiert pas en lui-même de poursuivre des activités ou des buts qui stimulent la croissance personnelle et qui impliquent la réalisation de soi. Dans la poursuite du bonheur, en effet, les efforts d'un individu ne visent pas et n'atteignent pas nécessairement la réalisation de soi (Waterman, 1993).

Ryff et Singer (1998) soutiennent, eux aussi, une définition du bien-être qui dépasse les concepts de bonheur et d'hédonisme et qui va plutôt dans le sens de l'eudémonie. Ils définissent le bien-être à l'aide de six dimensions principales dont l'origine remonte aux théories de Rogers, Jung, Allport, Neugarten, Buhler, Erikson, Birren, Jahoda et Maslow (Ryff, 1989). Voici ces dimensions : un certain contrôle de son milieu, des relations positives, l'autonomie, la croissance personnelle, l'acceptation de soi et le sens à la vie. À leur avis, il se peut que le bonheur surgisse à l'occasion comme résultat secondaire de ces dimensions, mais il ne définit pas en lui-même ce qui fait que des gens sont psychologiquement bien.

À l'analyse de ces différentes perspectives, il apparaît clairement que les écrits sur le bien-être empruntent deux voies divergentes et se réduisent à deux approches différentes quand ils définissent la santé psychologique. L'une met l'accent sur le plaisir hédoniste ou l'atteinte du bonheur et l'autre sur l'eudémonie ou sur le fonctionnement psychologique en accord avec sa propre nature. C'est selon la définition qu'elles donnent au bien-être et selon l'idée qu'elles se font de la réalisation optimale de l'être humain que diffèrent principalement les perspectives sur le sujet.

L'issue du débat entre ces deux orientations est d'une importance primordiale pour la psychologie et plus largement pour une conception de la société. Selon les philosophies hédonistes, en effet, l'important est « d'obtenir ce qu'on désire », suggérant ainsi que quel que soit son but, on sera heureux et « subjectivement bien » si on atteint ce but. Cette façon de penser s'inscrit nettement dans la ligne de la théorie *Expectancy-Value* au sens classique du terme et suggère que le bonheur provient de l'obtention d'un but qu'on s'est fixé, quelle que soit la nature de ce but. En dernière analyse, les théories hédonistes visent le plaisir, les récompenses et le rendement comme si tels étaient les moteurs premiers de l'activité humaine; elles laissent de côté les questions concernant la signification de la vie, l'essence de la nature humaine et les buts plus profonds que le plaisir personnel.

Les théories hédonistes reposent néanmoins sur un modèle théorique solide. Le bonheur et les affects agréables apparaissent clairement être

des états recherchés. Ils sont également faciles à définir, se prêtent bien à la recherche et sont culturellement renforcés. Pour nos sociétés post-modernes, relativistes et centrées sur l'image, cette idée que « ce qui te rend heureux est bon » est manifestement agréable à entendre et correspond très bien à l'idéal des économies de marché.

Comme les penseurs eudémonistes, nous croyons qu'il est important de nous interroger davantage sur la vraie signification de l'être humain, de chercher plus en profondeur et de trouver les facteurs contextuels et culturels qui favorisent le bien-être ou qui le compromettent. L'eudémonisme recherche précisément ce qui est « fondamentalement bon » pour la nature humaine et les besoins psychologiques qui stimulent le développement de l'humain et dont la satisfaction procure l'éveil et la vitalité. Les eudémonistes soutiennent que les buts poursuivis et les satisfactions obtenues ne sont pas tous également « bons » et qu'il est des formes de plaisir qui n'ont aucun lien avec le bien-être psychologique. Les récents travaux inspirés de la *théorie de l'autodétermination* confrontent ce point de vue (Deci et Ryan, 1985; Ryan et Deci, 2000; Ryan et Frederick, 1997). C'est cette théorie que nous allons présenter dans les pages qui suivent.

## THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION

La théorie de l'autodétermination adopte le concept de l'eudémonie ou de la réalisation de soi comme critère d'existence de bien-être mais, de plus, elle définit explicitement ce qu'il faut entendre par la réalisation de soi et par quels processus elle est atteinte. Elle soutient spécifiquement en effet que les humains ont des *besoins psychologiques fondamentaux* et que leur satisfaction est essentielle à leur croissance, à leur intégrité et à leur bien-être. Quand ces besoins sont satisfaits, l'organisme connaît la vitalité (Ryan et Frederick, 1997), la congruence interne (Sheldon et Elliot, 1999) et l'intégration psychologique (Deci et Ryan, 1991). La satisfaction de ces besoins est ainsi vue comme un but « naturel » de la vie, et ces besoins fournissent une grande partie du sens et des intentions sous-jacents à l'activité humaine (Deci et Ryan, sous presse; Ryan et La Guardia, sous presse). De plus, le fait de spécifier quels sont les besoins psychologiques fondamentaux non seulement définit le minimum requis pour qu'une personne soit en santé, mais prescrit en même temps ce que le milieu doit fournir pour qu'elle se développe et grandisse psychologiquement. Cette théorie explique donc les conditions sous lesquelles le bien-être d'un individu est facilité au lieu d'être entravé. En un mot, elle propose une psychologie sociale du bien-être psychologique (Ryan, 1995).

Cette théorie de l'autodétermination présente donc une différence marquée avec la théorie *Expectancy-Value* qui s'apparente à la psychologie hédoniste. Lorsqu'elle désigne les besoins fondamentaux, elle

décrit clairement la source de l'énergie utilisée dans l'activité humaine et la direction de cette énergie, tandis que la théorie alternative n'indique que la direction de cette énergie. Selon l'approche hédoniste, en effet, c'est le but en lui-même qui procure le bien-être psychologique, tandis que pour la théorie de l'autodétermination, le bien-être n'est relié à l'atteinte d'un but qu'à la condition que ce but satisfasse un besoin de base. Selon cette dernière perspective, des buts qui ne sont pas en relation avec la satisfaction des besoins fondamentaux ou qui nuisent à leur satisfaction ne procurent pas un authentique bien-être, même si une personne se sent momentanément heureuse quand elle réussit à atteindre un but. Les psychologues hédonistes ne font pas non plus de distinction entre des comportements autonomes et des comportements contrôlés (Nix, Ryan, Manly et Deci, 1999), de même qu'ils ne font pas de prédictions différentielles concernant le bien-être en fonction de la nature du but atteint.

### **Bien-être et besoins psychologiques fondamentaux**

La théorie de l'autodétermination maintient que l'humain, d'une façon innée, tend à satisfaire trois besoins psychologiques fondamentaux, à savoir le besoin d'autonomie, le besoin de compétence et le besoin de relation à autrui. L'*autonomie* suppose que la personne décide volontairement de son action et qu'elle est elle-même l'agent qui réalise cette action de sorte qu'elle est en congruence avec elle et qu'elle l'assume entièrement (deCharms, 1968; Deci et Ryan, 1985). Au plan phénoménologique, l'action autonome est celle qui émane du « vrai soi » et dont la causalité est perçue comme venant de l'intérieur (Ryan, 1993). Il est important de noter toutefois que, selon la théorie de l'autodétermination, le concept d'autonomie n'implique strictement que l'appropriation personnelle de l'action que l'on pose de même que l'intégration qui en découle et qu'il ne suppose pas nécessairement qu'on soit individualiste ou indépendant. En effet, quelqu'un peut être collectiviste d'une façon autonome ou dépendant de façon autonome, de même que d'une façon non autonome (Deci et Ryan, sous presse; Ryan et Lynch, 1989).

Le deuxième besoin fondamental concerne *la compétence*. La compétence réfère à un sentiment d'efficacité sur son environnement (Deci, 1975; White, 1959), ce qui stimule la curiosité, le goût d'explorer et de relever des défis. À elle seule, l'efficacité ne suffit pas toutefois à susciter le sentiment d'être compétent; elle doit comprendre aussi le sentiment de la prise en charge personnelle de l'effet à produire. Pour ce qui est du besoin *d'être en relation à autrui*, le troisième besoin fondamental, il implique le sentiment d'appartenance et le sentiment d'être relié à des personnes qui sont importantes pour soi (Baumeister et Leary, 1995; Ryan, 1993). Ressentir une attention délicate et sympathique confirme alors qu'on est quelqu'un de signifiant pour d'autres personnes et objet de sollicitude de leur part (Reis, 1994).

Ces trois besoins ne couvrent pas et n'épuisent évidemment pas toutes les sources de motivation de l'humain. Ils sont toutefois, par définition, considérés comme des nutriments dont la satisfaction est essentielle à la croissance psychologique, à l'intégrité et au bien-être de l'humain. On postule qu'ils sont présents chez tous et qu'ils exercent leur action quels que soient les domaines de l'activité humaine (Baard, Deci et Ryan, 1999; Ilardi, Leone, Kasser et Ryan, 1993; Ryan, Rigby et King, 1993), quelles que soient les cultures (Deci, Ryan, Gagne, Leone, Usunov et Kornazheva, sous presse; Ryan, Chirkov, Little, Sheldon, Timoshina et Deci, 1999) et quel que soit aussi le stade du développement psychologique (Ryan et La Guardia, sous presse).

Il existe une importante démonstration de la relation qui existe entre les besoins fondamentaux, d'une part, et les processus de croissance et d'intégrité, d'autre part. Une grande partie de cette démonstration met en évidence le lien qui existe entre les conditions qui supportent l'autonomie, la compétence et l'affiliation interpersonnelle et le phénomène de la *motivation intrinsèque* un processus prototype de croissance (voir Deci, Koestner et Ryan, 1999). On a aussi démontré que les milieux qui favorisent la satisfaction des besoins de base favorisent aussi une meilleure *intériorisation* et une meilleure *intégration* des pratiques culturelles, ce qui confirme le lien entre la satisfaction des besoins et l'intégrité de la personne (Ryan, 1995). La théorie de l'autodétermination montre aussi le lien qui existe entre les besoins fondamentaux et le bien-être ou l'eudémonie. En effet, les conditions qui contribuent à l'autonomie, à la compétence et aux relations à autrui non seulement stimulent la motivation intrinsèque et les processus d'intégration, mais elles exercent un impact direct sur la santé physique et psychologique des personnes (Williams, Deci et Ryan, 1998).

La théorie de l'autodétermination ne suggère pas que les besoins de base soient supportés de façon équivalente et valorisés également dans tous les contextes et toutes les organisations, mais elle prédit plutôt que, s'ils sont négligés, il y aura, dans tous les contextes, un impact négatif sur la croissance, l'intégrité et le bien-être. Le niveau de développement, le contexte et la culture sont des facteurs qui influencent continuellement et les façons d'exprimer ces besoins de base et les moyens d'y répondre. De plus, les différences relatives au soutien social et aux structures sociales provoquent différents niveaux de satisfaction des besoins, ce qui permet de prédire les écarts affectant le bien-être, la croissance et l'intégrité entre les groupes et entre les membres d'un même groupe. Selon la théorie, il faut juger comme nécessaire la considération à donner *aux trois* besoins de base pour que les individus d'un milieu social donné grandissent au plan psychologique. Elle prédit que si la satisfaction de l'un de ces besoins est compromise — dans n'importe quel domaine d'activité ou dans n'importe quelle phase du développement — une diminution de bien-être se fera sentir. De la même façon, elle prévoit que si, dans un contexte social

donné, un besoin entre en conflit avec un autre besoin (p. ex. renoncer à l'autonomie pour conserver ses relations à autrui), la tension interne, la dissociation ou d'autres psychopathologies en résulteront (Ryan, Deci et Grolnick, 1995).

Comparons de nouveau les principes fondamentaux de la théorie de l'autodétermination et ceux de la psychologie hédoniste. Le bien-être subjectif tel que conçu et proposé par Diener et ses collègues, par exemple, est supposé permettre aux personnes d'adapter la satisfaction de leurs besoins à leurs propres « valeurs individuelles, objectifs et conditions de vie » (Diener, Sapyta et Suh, 1998, p. 35). Le bonheur subjectif est alors destiné à mesurer à quel point chacun perçoit sa façon de fonctionner en accord avec les valeurs qu'il a établies lui-même. Cette façon de penser ne tient pas compte toutefois de la complexité du soi ou des dimensions profondes de la personnalité qui pourraient avoir été moins intégrées, sous-estimées ou négligées. Il est facile en effet de rationaliser sur soi, de se couper de ses émotions ou des implications de ses conditions de vie. Contraindre les participants à considérer plusieurs aspects d'eux-mêmes, leurs rôles, leurs relations à autrui, le contexte, comme nous le verrons plus loin, permet une meilleure compréhension des motifs de leurs actions et des conséquences qui en suivent. Pour la théorie de l'autodétermination, l'expérience subjective de son bien-être est importante certes, mais elle ne peut pas rendre compte des processus dynamiques qui permettent d'évaluer son propre fonctionnement. L'hédonisme semble en plus prendre pour acquis que n'importe quel but qui rend heureux ou qui satisfait une personne est « bon » pour cette personne, sans spécifier d'aucune façon si ce but correspond aux exigences de la nature humaine. En ce sens, tout comme les conceptions utilitaristes et mondaines dont ils dérivent, les principes hédonistes font table rase des connaissances acquises jusqu'ici sur l'humanité. La théorie de l'autodétermination considère au contraire que l'humain est doté d'un ensemble bien établi de besoins qui indiquent quel type de buts lui procurera réellement la croissance et l'actualisation de soi au lieu de produire des satisfactions superflues et passagères.

En résumé, la position que prend cette théorie est que l'humain tend naturellement à satisfaire ses besoins d'autonomie, de compétence et de relation à autrui. Les milieux qui répondent à ses besoins conduisent au bien-être, mais ceux qui les négligent causent des problèmes de santé. Il reste maintenant à nous pencher sur les travaux qui ont étudié la relation entre les trois besoins fondamentaux et le fonctionnement psychologique optimal.

## **BUTS PERSONNELS, BESOINS PSYCHOLOGIQUES ET BIEN-ÊTRE**

Les recherches des dernières années ont porté principalement sur la relation qui existe entre les besoins psychologiques de base et le bien-être des personnes en fonction de leurs buts personnels. Dans la perspective de la théorie de l'autodétermination, il est pris pour acquis que les buts sont au service des besoins et de motifs sous-jacents. La question de savoir *pourquoi* tel but est poursuivi renvoie à la régularisation de la poursuite de ce but, tandis que la question de savoir *quels* buts sont poursuivis réfère au contenu du but et à ses conséquences (Ryan, Sheldon, Kasser et Deci, 1996). L'une et l'autre questions portent sur la relation entre la nature des buts et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux; la réponse à ces deux questions a des répercussions sur le bien-être psychologique.

Les théories classiques sur la psychologie des buts (Tolman, 1959; Lewin, 1951) mettent l'accent sur l'idée que quelqu'un entreprend intentionnellement une action s'il croit que cette action servira à atteindre le but ou le résultat désiré. Des gens peuvent bien tendre intentionnellement vers des buts et en retirer quelque bon effet, mais ils peuvent aussi bien, par ailleurs, s'engager dans des actions qui, en elles-mêmes, sont moins satisfaisantes et constituent des voies compensatoires par rapport à la satisfaction de leurs besoins. Contrairement à la satisfaction des besoins fondamentaux, la satisfaction des désirs n'est pas nécessairement essentielle au bien-être de l'individu et peut même en réalité compromettre sa croissance et son intégrité. Donc, l'efficacité en soi par rapport aux buts individuels n'implique pas nécessairement la santé.

Par exemple, l'intention d'une personne par rapport à un but peut, sur le plan phénoménologique, différer selon que la source de cette intention est autonome ou qu'elle est contrôlée de l'extérieur (Deci et Ryan, 1985). Celui qui s'engage dans une action d'une façon autonome procède d'une source interne de causalité, tandis que celui qui est plus contrôlé se sent influencé et poussé à agir par l'extérieur et est alors soumis à une source de causalité externe. Selon le type de causalité de l'action, on peut prédire des effets différents sur le bien-être. Selon la nature des buts, on peut prédire aussi que ceux qui servent de compensation ou qui sont en conflit avec la satisfaction des besoins fondamentaux nuiront au bien-être et seront moins satisfaisants à long terme. Pour la théorie de l'autodétermination, il est donc important de préciser aussi bien la source d'un but que sa nature si on veut prévoir l'impact de ce but sur la santé et sur le bien-être.

### **Le « pourquoi » du comportement**

Les premiers travaux qui ont porté sur le locus de causalité perçu d'un comportement se sont concentrés sur la différence entre un comportement intrinsèquement motivé et un comportement extrinsèquement motivé. La



motivation intrinsèque implique l'engagement actif d'un sujet dans une tâche qu'il trouve intéressante sans que ne soit nécessaire une récompense autre que l'activité elle-même. La motivation de cette nature suscite la croissance personnelle et est cruciale pour le développement cognitif et social. Elle est en effet associée à un meilleur apprentissage, une meilleure performance et un bien-être plus grand (Deci et Ryan, 1987; Utman, 1997). Elle a nécessairement un locus de causalité interne, ce qui veut dire qu'elle est vécue comme une expérience d'autonomie (deCharms, 1968; Ryan et Deci, 2000).

Beaucoup d'efforts ont été faits aussi pour préciser les conditions qui compromettent au lieu de favoriser le rôle de la motivation intrinsèque sur la croissance. Selon une récente méta-analyse (Deci, Koestner et Ryan, 1999), toute récompense contingente et tangible affaiblit la motivation intrinsèque. Dans le même sens, les échéances (Amabile, DeJong et Lepper, 1976), les menaces (Deci et Cascio, 1972), la surveillance (Lepper et Greene, 1975) et l'évaluation (Harackiewicz, Manderlink et Sansone, 1984) sont associés à une diminution de la motivation intrinsèque, tandis que l'attention portée à ce que vit intérieurement le sujet (Koestner, Ryan, Bernieri et Holt, 1984) et la possibilité d'exercer un choix (Zuckerman, Porac, Lathan, Smith et Deci, 1978) sont au contraire associées à une plus grande autonomie et à la motivation intrinsèque. De plus, un feedback particulièrement négatif alimente le sentiment d'être incompetent, donc diminue la motivation intrinsèque. Finalement, quoiqu'il constitue un facteur plus éloigné, le fait pour un individu de sentir une relation de confiance et l'appui de l'autre permet d'investir ses énergies dans des domaines qui l'intéressent vraiment. La recherche a bien démontré que les conditions qui contribuent à la satisfaction de besoins psychologiques de base catalysent aussi la motivation intrinsèque.

L'activité intrinsèquement motivée est certes d'une grande importance, mais plusieurs des comportements de tous les jours ne sont pas nécessairement intéressants en eux-mêmes, donc ne sont pas intrinsèquement motivés. Plusieurs de nos actions, si ce n'est la majorité, sont plutôt extrinsèquement motivées, en ce sens que ce sont des actions instrumentales : elles visent à produire un résultat distinct du plaisir de l'action elle-même. Pour la théorie de l'autodétermination, la motivation extrinsèque n'est pas une catégorie unidimensionnelle de motivation. En fait, les comportements extrinsèquement motivés sont plutôt considérés comme pouvant varier grandement selon le degré d'autonomie, de prise en charge et de congruence qu'ils peuvent comporter. Ryan et Connell (1989) ont d'ailleurs élaboré une taxonomie des motivations selon laquelle on peut situer toute action intentionnelle sur un continuum de locus de causalité perçu ou d'autonomie. Les motivations vont des plus hétéronomes, comme dans le cas de la *régularisation externe*, quand un sujet est contrôlé par des forces ou des circonstances extérieures, à des formes de régularisation plus autonomes, comme c'est le cas pour *l'identification* quand le sujet s'acquitte d'une activité parce qu'il comprend et accepte sa

valeur (tableau 1). Il a été empiriquement démontré que ces formes de motivation se situent, comme l'indique le tableau 1, sur un continuum qui part de l'autonomie la plus faible (au bas du tableau) et va jusqu'à l'autonomie la plus grande (au haut du tableau) (Ryan et Connell, 1989; Vallerand, 1997).

Beaucoup de recherches ont confirmé l'utilité de distinguer ainsi les types de motivation. Dans le domaine de l'éducation, par exemple, on a montré que la motivation autonome est en relation positive avec un meilleur apprentissage et un meilleur rendement (Black et Deci, sous presse; Grolnick, Ryan et Deci, 1991), avec une meilleure compréhension en lecture (Grolnick et Ryan, 1987), avec de meilleures attitudes vis-à-vis de l'école et de meilleurs résultats (Miserandino, 1996). Des constatations semblables ont été faites dans des cultures aussi différentes que celle du Japon (Hayamizu, 1997; Yamauchi et Tanaka, 1998) et celle de la Russie (Chirkov et Ryan, 2000). De la même façon, dans le domaine de la religion, on a montré que des motivations plus autonomes sont en relation avec un engagement personnel plus grand et un meilleur bien-être, contrairement à ce qu'on constate si les motifs viennent de l'extérieur comme dans le cas de l'introjection (Ryan, Rigby et King, 1993). Plus loin dans ce texte, nous verrons d'autres résultats qui confirment l'importance de tenir compte de la motivation autonome dans le monde de l'éducation, du travail et des soins de santé. Le point à retenir reste qu'il y a un lien entre les buts poursuivis d'une façon plus autonome et une meilleure réalisation du potentiel humain aussi bien qu'avec une plus grande satisfaction personnelle et un meilleur bien-être.

### **Le « quoi » du comportement**

Le « pourquoi » du comportement réfère à ce qui dédenche l'action, c'est-à-dire à sa causalité. Il est une autre réflexion à faire et qui porte sur la relation qui existe entre le contenu du but et la satisfaction des besoins et, en conséquence, le bien-être psychologique.

L'objectif visé par les comportements a récemment été étudié à l'aide de l'analyse du contenu des buts personnels des gens. Kasser et Ryan (1993) proposent que les buts extrinsèques comme la richesse et les biens matériels coûteux sont clairement des buts compensatoires, en ce sens qu'ils ne sont poursuivis qu'en autant qu'à leur tour, ils suscitent l'admiration et le sentiment de sa propre valeur. La poursuite des biens superflus est l'exemple classique du but extrinsèque : ces biens de consommation ne sont manifestement pas recherchés pour eux-mêmes, mais plutôt comme des moyens pour gagner la considération, le pouvoir

**Tableau 1 Taxonomie de la motivation et de la régularisation de soi selon la théorie de l'autodétermination**

| Types de motivation    | Types de régularisation | Locus de causalité perçu | Processus impliqués   |
|------------------------|-------------------------|--------------------------|---|
| MOTIVATION INTRINSÈQUE | Intrinsèque             | Interne                  | - Intérêt<br>- Plaisir  |
|                        | Intégration             | Interne                  | - Congruence<br>- Conscience<br>- Unité du soi  |
|                        | Identification          | Plutôt interne           | - Importance personnelle<br>- Valorisation personnelle  |
| MOTIVATION EXTRINSÈQUE | Introjection            | Plutôt externe           | - Autocontrôle<br>- Implication du soi<br>- Récompenses et punitions internes                             |
|                        | Externe                 | Externe                  | - Conformité<br>- Récompenses et punitions externes   |
| AMOTIVATION            | Sans régularisation     | Impersonnelle            | - Non intentionnelle<br>- Non valorisant<br>- Incompétence<br>- Manque de contrôle<br>- Sans satisfaction |

et/ou l'affection. Dans les meilleurs des cas, ces buts matériels ne satisfont qu'indirectement les besoins fondamentaux; au pire, ils peuvent compromettre ou empêcher leur satisfaction. Par contre, Kasser et Ryan suggèrent que les buts dits intrinsèques comme l'affiliation, la générativité, l'acceptation de soi tendent en général à être plus directement associés à la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux. Ils émettent donc l'hypothèse que les gens qui privilégient l'argent et la richesse plutôt que des buts plus intrinsèques connaîtront un niveau inférieur de bien-être psychologique que ceux qui accordent plus d'importance aux buts intrinsèques. Dans le même ordre d'idées, ces deux auteurs ont montré que les adolescents et les jeunes adultes qui valorisent la richesse et les biens matériels connaissent un plus bas niveau de bien-être psychologique, tel que rapporté par eux-mêmes ainsi qu'évalué par des interviewers.

Kasser et Ryan (1996) ont poursuivi leurs recherches et comparé l'impact de l'engagement des gens dans la poursuite de buts extrinsèques comme le succès financier (argent), la reconnaissance sociale (popularité), l'apparence (image) à l'impact produit par leur engagement vis-à-vis des buts intrinsèques comme l'affiliation, l'implication dans la communauté (générativité), la bonne condition physique (santé) et l'acceptation de soi (croissance). Tout comme les recherches antérieures, cette dernière a

montré qu'une importante valorisation des buts intrinsèques est en rapport positif avec un large éventail d'indicateurs de santé mentale et d'actualisation de soi, tandis qu'une importante valorisation des buts extrinsèques a été associée négativement au bien-être.

On a aussi évalué par des études transculturelles cette relation entre les buts poursuivis et le bien-être psychologique. Une comparaison effectuée entre des étudiants universitaires américains et allemands a montré que, dans les deux cas, les étudiants valorisent plus les buts intrinsèques que les buts extrinsèques (Schmuck, Kasser et Ryan, 2000). De plus, les étudiants qui privilégient les buts intrinsèques rapportent un bien-être plus grand que ceux qui visent davantage des buts extrinsèques, tel qu'évalué par des mesures portant sur l'actualisation de soi, la vitalité, les risques de dépression, l'anxiété et la condition physique. Ryan *et al.* (1999) ont fait une comparaison semblable entre des échantillons russes et des échantillons américains. L'analyse des résultats montre d'abord que les Russes et les Américains avaient la même compréhension de la structure des buts et des mesures du bien-être. Constatation plus importante, dans les deux cultures, les sujets de l'étude montrent d'autant moins de satisfaction de vivre, d'estime de soi et d'actualisation de soi qu'ils accordent plus d'importance aux buts extrinsèques. Dans les deux pays aussi, la perception d'atteinte de buts intrinsèques a été associée à une augmentation significative du bien-être au-delà de l'effet produit par la perception d'atteinte de buts extrinsèques, quand par opposition la perception d'atteinte de buts extrinsèques n'a pas semblé promouvoir le bien-être au-delà de l'effet attribuable à l'atteinte de buts intrinsèques.

Dans une étude longitudinale cette fois, Sheldon et Kasser (1998) ont mis en lumière cette différence d'impact que produit l'atteinte de buts intrinsèques par rapport aux buts extrinsèques. Ils ont constaté que, sur une longue période de temps, le bien-être était amélioré seulement lorsque des buts intrinsèques et concordants avec le soi étaient atteints. En contrepartie, même lorsque des buts extrinsèques étaient atteints, le bien-être n'était que peu ou pas amélioré. Il appert ainsi que bien que le progrès dans la poursuite d'un but et le succès dans l'atteinte de ce but mènent au bien-être, cet effet n'est pas le même pour tous les types de contenu de buts poursuivis (Ryan *et al.*, 1996).

Pour mieux comprendre les effets à long terme de la structure des buts, Sheldon et Elliot (1999) ont récemment proposé et mis à l'épreuve le *modèle de concordance du soi*. Par buts concordants, il faut entendre les buts qui satisfont les besoins psychologiques fondamentaux, qui sont personnellement assumés, donc autonomes, et qui émanent d'une motivation intrinsèque ou identifiée. Les buts qui ne seraient pas concordants avec le soi comprennent les buts qui sont extérieurs ou introjectés et qui n'ont pas de lien ou qui ont un lien indirect avec la satisfaction des besoins de base. Selon ces chercheurs, l'atteinte du but en elle-même est en relation avec l'amélioration du bien-être mais, ce qui est

plus important, les changements sont plus grands quand les buts atteints sont concordants avec le soi. À cela s'ajoute que ceux qui atteignent plus de buts concordants avec le soi connaissent une plus grande satisfaction de leurs besoins fondamentaux et cette satisfaction des besoins fondamentaux prédit alors un bien-être personnel plus grand, plus d'affects agréables et moins d'affects désagréables.

En résumé, les recherches sur la nature des buts individuels révèlent qu'une plus grande attention portée à des buts intrinsèques et concordants est associée à un bien-être psychologique plus grand, tandis qu'au contraire, un accent mis sur des buts hétéronomes et extrinsèques est associé à une baisse de la santé. Il en est ainsi que les recherches soient menées à un moment donné de la vie d'une personne, sur une longue période de temps ou dans des cultures différentes.

### **VARIABILITÉ DANS LA SATISFACTION DES BESOINS FONDAMENTAUX ET RELATION AVEC LE BIEN-ÊTRE**

Les tenants de la théorie de l'autodétermination ont aussi étudié la relation qui existe entre les besoins fondamentaux et le bien-être en fonction de facteurs comme la durée, les rôles et les relations à autrui. À l'aide de la procédure du journal quotidien et d'une procédure d'observation à niveaux multiples, Sheldon, Ryan et Reis (1996) ont examiné les variations qu'ont connues des sujets, pendant une période de deux semaines, dans leur sentiment d'autonomie et de compétence. Ils ont trouvé que l'autonomie et la compétence des participants étaient positivement reliées à leur vitalité et au taux d'affects agréables qu'ils connaissaient et négativement reliées aux symptômes physiques et au taux de leurs affects désagréables. Ce qui est intéressant à noter, c'est que les variations quotidiennes de leur sentiment d'autonomie et de compétence étaient reliées aux variations quotidiennes de leur bien-être. À la suite de cette recherche, Reis, Sheldon, Gable, Roscoe et Ryan (2000) ont étudié la distribution de la satisfaction des trois besoins (autonomie, compétence, affiliation interpersonnelle) en fonction du bien-être rapporté. Ils ont trouvé que chaque besoin contribue de façon significative et de façon indépendante aux changements quotidiens du bien-être.

Sheldon, Ryan, Rawsthorne et Ilardi (1997) ont, pour leur part, étudié les variations dans la satisfaction des besoins en fonction des différents rôles qu'on tient dans la vie (l'ami, l'étudiant, l'employé, l'enfant, le partenaire amoureux). Selon les résultats obtenus, la satisfaction des sujets dans l'exercice de leurs rôles varie en fonction du degré d'authenticité et d'autonomie qu'ils croient avoir dans ces rôles. L'étude montre aussi une décroissance manifeste dans la santé des sujets qui sont tiraillés dans l'exercice de leurs rôles.

Poussant plus loin la recherche, La Guardia, Ryan, Couchman et Deci (sous presse) ont considéré l'impact de la satisfaction des besoins fondamentaux en fonction des relations d'attachement des sujets étudiés. Recourant de nouveau à la procédure d'observation à niveaux multiples, ils ont trouvé que la satisfaction des besoins de ces sujets peut significativement servir de prédicteur autant de la stabilité de leurs liens d'attachement sécurés que des variations de ces liens pour différentes relations interpersonnelles. De plus, une sécurité plus grande de leurs principales relations affectives (à la mère, au père, à l'amoureux, à son meilleur ami) permet de prédire si ces sujets connaissent le bien-être. Ces constatations impliquent que la formation de liens d'attachement sécurés et positifs avec les proches tient, pour une large part, au fait que ces liens contribuent à la satisfaction d'un des besoins psychologiques fondamentaux. De plus, plus l'individu est en mesure d'avoir de telles relations, plus grand sera son bien-être.

En résumé, ces recherches ont clairement fait valoir l'importance de la satisfaction des besoins de base dans la relation à autrui et dans l'exercice des rôles sociaux et ont mis en lumière l'impact de cette satisfaction sur les changements journaliers du fonctionnement psychologique optimal.

## **FACILITATION DE LA SATISFACTION DES BESOINS DANS DIVERS DOMAINES**

Les recherches présentées depuis le début de cet article ont fait état en général de l'impact de la satisfaction des besoins fondamentaux sur le bien-être psychologique. Nous allons maintenant nous pencher sur des recherches appliquées et des types d'intervention qui démontrent l'importance de cette satisfaction des besoins pour améliorer et maintenir le bien-être dans divers milieux de vie comme les écoles, les milieux de travail et les cliniques médicales.

### **Développement de l'enfant et éducation**

Les premiers liens d'attachement et les premières phases du développement d'un enfant sont fortement influencés par les soins apportés par leurs parents ou gardiens. L'implication des parents, l'encadrement, le support à l'autonomie sont des facteurs cruciaux pour la croissance et l'intériorisation des normes sociales. Ainsi, Frodi, Bridges et Grolnick (1985) ont montré que les tout jeunes enfants gardent un sentiment de sécurité et développent davantage une relation de confiance avec la mère si cette dernière encourage leurs efforts pour prendre des initiatives et acquérir de l'autonomie. Se servant de techniques projectives, Avery et Ryan (1988) ont évalué à quel degré les parents sont perçus comme « attentionnés » par leurs enfants. Ils ont trouvé que les parents mieux perçus à cet égard sont aussi évalués comme des parents qui procurent davantage de support à l'autonomie et l'affiliation

interpersonnelle. De même, Grolnick et Ryan (1989), à l'aide d'interviews faites à la maison, ont évalué les parents d'enfants de niveau scolaire élémentaire. Les parents qui favorisent moins l'autonomie ou qui sont moins impliqués ont des enfants qui intériorisent moins bien les valeurs de l'école, qui s'adaptent moins bien et qui ont des résultats scolaires plus faibles. Ces études, comme bien d'autres, montrent clairement comment l'attention à satisfaire les besoins fondamentaux fournit la base d'un sain développement psychologique (pour une synthèse, voir Grolnick, Deci et Ryan, 1997).

À l'influence des parents s'ajoute le milieu scolaire comme facteur de grande importance pour le développement de l'enfant. Il a été démontré en effet que le climat d'une classe qui favorise l'autonomie et l'affiliation interpersonnelle augmente chez l'enfant l'estime de soi, la confiance et le sentiment de sécurité, tandis que les classes où le contrôle l'emporte et où on néglige les relations à autrui se caractérisent par l'absence de bien-être psychologique (voir la synthèse de Ryan et La Guardia, sous presse). Souvent, malheureusement, le souci pour les besoins psychologiques n'est pas une priorité chez les professeurs. Aux États-Unis et au Canada, les dernières réformes ont visé exclusivement à élever les normes et ont accru la pression pour que les élèves et les professeurs améliorent leurs performances. Selon la littérature sur le sujet, cette pression à performer conduit souvent à créer un climat moins supportant et moins apte à motiver les personnes, de là un impact négatif sur leur bien-être aussi bien que sur leur succès scolaire (Kellaghan, Madaus et Raczek, 1996; Ryan et La Guardia, sous presse).

À l'encontre de cette forte tendance à la performance, il existe d'intéressants modèles alternatifs qui visent d'abord la facilitation du développement de l'étudiant et son bien-être. À titre d'exemple, citons le *Child Development Project* en Californie : un groupe d'écoles s'est donné comme mandat de créer « des classes communautaires dont l'objectif est de répondre aux besoins que chaque élève ressent, à savoir de se sentir compétent, en relation avec les autres et autonome » (Kohn, 1996), modèle qui rappelle les principes de la théorie de l'autodétermination que nous avons déjà présentés. Pour atteindre ces objectifs, ces écoles se sont donné des moyens comme des réunions de classe, des activités et des classes multi-âges ainsi que des programmes individualisés. On y encourage les relations de coopération et une attention empathique face aux expériences de défis et d'échecs. En créant ce climat communautaire, les professeurs et les parents démontrent qu'ils se soucient des élèves et établissent une base de sécurité qui permet à ces derniers d'explorer et de prendre des risques. Ils ont ainsi la chance de développer leurs talents tout en apprenant à s'autodiriger. Comme on peut facilement l'imaginer, ce nouveau système a été associé à une augmentation de l'intérêt pour l'école et à la valorisation de l'éducation elle-même. Une implication plus grande de ces enfants dans leurs apprentissages et leur sens de la communauté constituent des signes qu'ils jouissent d'un bien-être plus grand, bien-être

qui se manifeste par plus de sociabilité, d'empathie et d'estime de soi (Battistich, Solomon, Watson et Schaps, 1991).

Il existe une pléthore d'évidences qui démontrent l'importance de s'occuper à l'école des besoins psychologiques de base. Une classe qui encourage l'exercice de l'autonomie, le sentiment de compétence et d'affiliation interpersonnelle est une classe qui engage davantage l'étudiant, favorise son succès et, ce qui se rapporte davantage aux propos de cet article, c'est une classe qui augmente le bien-être psychologique.

### **Travail et comportements organisationnels**

Une grande partie de la vie des adultes se passe en milieu de travail. Il est donc important de démontrer l'impact que peut y avoir la satisfaction des besoins fondamentaux sur le bien-être psychologique. Ilardi *et al.* (1993) ont trouvé dans un échantillon de travailleurs que la cote donnée par les employés et les superviseurs à la satisfaction de leurs besoins était significativement reliée à leur satisfaction au travail, à leur santé psychologique en général et à leur estime de soi, et ce, indépendamment de leurs conditions salariales et de leur statut dans ce milieu de travail. Récemment, Baard *et al.* (1999) ont étudié auprès d'environ 500 employés d'une grande banque américaine la relation entre le climat de travail, la satisfaction des besoins fondamentaux et le bien-être. Le support à l'autonomie, à la compétence et aux relations à autrui est en relation à la fois à une plus grande implication de ces employés et à leur bien-être général, bien-être qui se manifeste par une plus grande vitalité, moins d'anxiété et moins de somatisation. Dans une autre récente recherche, Deci *et al.* (sous presse) ont évalué la satisfaction des besoins chez des travailleurs américains et chez des travailleurs bulgares à l'emploi de compagnies de l'État et de compagnies administrées par la collectivité. Sur la base de critères rigoureusement équivalents au plan transculturel, ils ont trouvé un degré de satisfaction des besoins comparable d'un groupe à l'autre, ce qui suggère que ces construits sont généralisables. De plus, la satisfaction des besoins peut adéquatement servir à prédire le bien-être des travailleurs dans l'un et l'autre des échantillons, et ce, malgré des contextes de travail très différents au plan culturel.

Tout comme l'école est pour l'enfant son principal milieu de vie, ainsi en est-il du travail pour l'adulte. La preuve s'édifie graduellement à l'effet que les expériences de satisfaction de ses besoins fondamentaux dans ce secteur important de sa vie exercent une grande influence sur le bien-être général de l'adulte, et ce, au-delà des récompenses, du statut ou d'autres bénéfices que peut lui procurer le travail.

### **Soins de santé et modification du comportement**

La santé physique peut certes être considérée comme un but intrinsèque de la vie et peut même servir de prédicteur fiable du bien-être



psychologique, mais les gens toutefois ne sont pas toujours portés à agir de façon favorable à leur santé. Selon les recherches, les gens n'intériorisent pas toujours les buts proposés par les spécialistes de la santé et sont souvent réticents à suivre les conseils des médecins. La théorie de l'autodétermination a étudié le problème de cet hiatus entre les efforts déployés par le milieu médical pour promouvoir la santé et la motivation des gens à y répondre. La recherche a alors porté et sur l'orientation motivationnelle des patients envers les traitements et sur les effets que produit le milieu médical sur leur motivation à changer leurs comportements.

En ce qui concerne l'orientation motivationnelle des individus, plusieurs études ont démontré que la motivation d'un sujet pour modifier un comportement, si elle est de nature autonome, est un prédicteur fiable de son acceptation d'une ordonnance, de sa participation à un programme d'aide, de même que des changements de comportements souhaités (Williams, Rodin, Ryan, Grolnick et Deci, 1998; Williams, Freedman et Deci, 1998; Williams et Deci, 1996). Ces recherches ont porté sur le traitement de problèmes de santé aussi divers que le diabète, le tabagisme, l'obésité et la toxicomanie. Elles ont également démontré l'importance d'une orientation motivationnelle autonome pour le maintien des comportements visant une meilleure santé. Williams, Grow, Freedman, Ryan et Deci (1996), par exemple, ont suivi des sujets atteints d'un grave problème d'obésité qui ont participé durant deux ans, sous surveillance médicale, à un programme d'amaigrissement par une diète à faibles calories. Les patients ayant des raisons de nature plus autonomes d'adhérer au programme ont assisté plus régulièrement aux rencontres, ont perdu plus de poids et, ce qui est plus important encore, vérification faite après une période de deux ans, ils ont fait plus d'exercices physiques et ont mieux conservé leur perte de poids après avoir suivi le programme. Dans un échantillon de sujets inscrits à un programme de traitement de l'alcoolisme, Ryan, Plant et O'Malley (1995) ont aussi trouvé que ceux qui avaient adhéré au programme d'une façon plus autonome avaient été plus assidus et avaient poursuivi plus longtemps leur participation que ceux qui avaient déclaré l'avoir fait pour des motifs externes. De même, une récente étude de Zeldman, Ryan et Fiscella (2000) sur des sujets inscrits à un programme de désintoxication à la méthadone a montré qu'il y a un lien entre la présence d'une motivation plus intériorisée ou plus autonome, d'une part, et un taux de rechute plus faible, d'autre part, comme l'indiquaient les tests d'urine, l'assiduité aux rencontres et les évaluations cliniques. Au contraire, les patients motivés de façon externe ont connu, pour leur part, plus de rechutes et plus d'absentéisme.

Par rapport aux besoins fondamentaux, l'atmosphère dans laquelle se prodiguent les soins exerce aussi un énorme impact sur la motivation des patients. Le modèle médical de la maladie a profondément marqué la façon de fournir les traitements. Il est une orientation implicite en effet selon laquelle le traitement est décidé « en haut » et s'applique « en bas »;

le médecin étant l'expert, il y a peu de place pour la collaboration entre le médecin et son patient. La théorie de l'autodétermination soutient, pour sa part, qu'un plus grand support à l'autonomie du patient et davantage d'interrelations entre lui et le médecin créeraient une atmosphère où le patient se sentirait responsable et engagé dans les démarches relatives à sa santé. Dans un contexte de cet ordre, le support à l'autonomie se manifesterait par une meilleure écoute du patient par le personnel médical, l'attention à son point de vue, la communication des informations de compétence pertinentes à sa condition physique et la possibilité de choisir entre des façons de gérer sa santé (Deci, Eghrari, Patrick et Leone, 1994; Williams, Deci et Ryan, 1998). Les recherches qui ont porté sur les effets d'un climat supportant l'autonomie par opposition à contrôlant ont démontré des effets manifestes sur la motivation des patients à adopter des comportements favorables à leur santé et à leur bien-être. Williams *et al.* (1996) ont trouvé que les patients qui percevaient leur médecin comme supportant leur autonomie et valorisant les échanges avec eux maintenaient davantage le poids atteint après leurs traitements contre l'obésité. Zeldman *et al.* (2000) ont, de façon similaire, démontré un lien entre la perception de support à l'autonomie de la part du personnel médical et le taux de rechute plus faible de même que l'implication plus grande de patients soignés pour une intoxication à l'opium. Un climat favorable à l'exercice de l'autonomie semble donc encourager la responsabilité et l'initiative personnelle du patient, susciter chez lui l'intériorisation des raisons personnelles de se soigner, lui permettre de vivre les changements obtenus comme étant les résultats d'une décision personnelle et de conserver les conduites favorables à sa santé.

Les influences de l'orientation motivationnelle des individus de même que de l'environnement ambiant sur le bien-être peuvent aussi être démontrées en psychothérapie. La théorie de l'autodétermination découle d'une conception de l'organisme qui fait qu'elle partage des points communs avec les approches psychodynamiques et humanistes (Ryan, 1995). Les clients en effet y sont considérés comme des êtres actifs, des agents qui choisissent les changements et formulent les solutions qui leur conviennent personnellement à la suite d'une prise de conscience accrue et d'une intégration de leurs buts et de leurs comportements<sup>1</sup>. Le but de la thérapie consiste à faire émerger la symbolisation ou l'expression des besoins de l'organisme qui n'auraient pas été satisfaits ou pas adéquatement présents à la conscience. Conséquemment, cette prise de conscience et la formation d'un soi intégré contribuent alors à la santé psychologique du client.

L'importance que le thérapeute accorde aux besoins psychologiques de son client est essentielle au processus thérapeutique. Son attention empathique favorise le cheminement du client. S'il crée une atmosphère de sécurité et d'acceptation inconditionnelle, les sentiments du client

---

1. À ce sujet, voir Pöhlmann et Brunstein (ce numéro).

émergeront. À cet effet, il se doit de saisir le cadre affectif où se trouve le client et de laisser de côté sa propre évaluation du comportement du client de façon à ce que l'expérience complète de celui-ci puisse émerger. Si le thérapeute bouscule le rythme de son client ou devient directif, ce dernier se sent contrôlé ou poussé à agir et à performer. Si, au contraire, il reflète au client son propre monde intérieur, celui-ci se sent compris et supporté et développe une meilleure relation thérapeutique. Ainsi, quand le thérapeute crée un milieu dans lequel les besoins psychologiques du client sont rencontrés, il permet aux initiatives innées de celui-ci de motiver le changement dans les situations extérieures à la relation thérapeutique.

On a effectué peu de recherches sur les applications de la théorie de l'autodétermination au cadre de la psychothérapie; récemment toutefois, Pelletier, Tuson et Haddad (1997) ont développé et testé une mesure d'intériorisation de la psychothérapie en s'inspirant des principes de la théorie de l'autodétermination. Ils ont trouvé que les motivations plus autonomes à suivre une thérapie sont en relation avec une plus grande satisfaction du client, une plus faible tension, plus d'attitudes positives durant la démarche ainsi qu'une plus grande intention de persévérer dans la thérapie.

En un mot, dans les milieux des soins de la santé et de la psychothérapie, la satisfaction des besoins psychologiques exerce une grande influence sur l'implication personnelle des sujets quand il s'agit de changer des comportements pour améliorer leur bien-être. Si les préposés à la santé supportent les besoins psychologiques des individus, ils motivent effectivement les patients à maintenir des comportements favorables à leur santé physique et mentale.

## **SOMMAIRE ET CONCLUSION**

La théorie de l'autodétermination décrit les processus psychologiques qui facilitent la santé et le fonctionnement optimal. C'est le concept des besoins psychologiques fondamentaux qui sert à décrire la croissance normale de la personne humaine vers la différenciation et l'intégration de même qu'à préciser les contextes dans lesquels le fonctionnement psychologique sain a le plus de chances d'apparaître. En effet, les milieux qui supportent la satisfaction des besoins psychologiques d'autonomie, de compétence et d'affiliation interpersonnelle contribuent à instaurer une santé psychologique faite d'une plus grande vitalité, d'une meilleure intégration et d'une meilleure congruence avec le soi. Si un de ces besoins est négligé ou s'il est en conflit avec un autre, il s'ensuit une chute du bien-être ou, dans les conditions extrêmes, une psychopathologie grave. Comme nous l'avons démontré, ces conséquences ont été rapportées quels que fussent la durée de l'observation, les rôles sociaux des sujets étudiés, leurs relations affectives et leur milieu culturel.

Nous avons mis en relief l'importance de se référer aux besoins fondamentaux dans la poursuite des buts, et ce, dans des contextes aussi variés que l'éducation, le travail, la médecine et la psychothérapie. À l'avenir, les recherches se poursuivront dans ces mêmes secteurs de la vie et dans d'autres aussi. Elles tenteront de définir de façon plus précise les interventions les plus aptes à créer les milieux qui répondent aux vrais besoins des personnes. En dernier essor, ces recherches se devront de décrire non seulement ce que l'eudémonie nécessite, mais comment les milieux sociaux créés par notre culture sont susceptibles de faciliter ou de compromettre cette actualisation complète de l'être humain.

### Abstract

*There has been considerable debate concerning how to define psychological well-being and what processes facilitate it. One predominant approach to defining well-being is hedonic psychology, which focuses on the attainment of pleasure and happiness. An alternative to this has been eudaimonic psychology, which defines optimal functioning in terms of realizing or actualizing one's human potentials. One current perspective on well-being is provided by self-determination theory (Deci et Ryan, 2000) which views growth, integrity, and well-being as facilitated by the fulfillment of basic psychological needs for autonomy, competence and relatedness. In this review, SDT is juxtaposed with the two predominant positions on well-being. Research and applications of the SDT perspective to child development, education, work, and healthcare are also reviewed.*

---

Key words : personal goals, basic needs, well-being, self-determination, intrinsic/extrinsic motivation

---

### Références

- Amabile, T. M., DeJong, W. et Lepper, M. (1976). Effects of externally imposed deadlines on subsequent intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 92-98.
- Avery, R. R. et Ryan, R. M. (1988). Object relations and ego development : Comparison and correlates in middle childhood. *Journal of Personality*, 56, 547-569.
- Baard, P. P., Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1999). The relation of intrinsic need satisfaction to performance and well-being in two work settings. Manuscrit inédit, Fordham.
- Baumeister, R. et Leary, M. R. (1995). The need to belong : Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Battistich, V., Solomon, D., Watson, M. et Schaps, E. (1991). Caring school communities. *Educational Psychologist*, 32, 137-151.
- Black, A. E. et Deci, E. L. (sous presse). The effects of student self-regulation and instructor autonomy support on learning in a college-level natural science course : A self-determination theory perspective. *Science Education*.
- Chirkov, V. I. et Ryan, R. M. (2000). Effects of parent and teacher control versus autonomy support in Russia and the U.S. Manuscrit inédit, Université de Rochester.
- Cowen, E. L. (1994). The enhancement of psychological wellness : Challenges and opportunities. *American Journal of Community Psychology*, 22, 149-179.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York : Academic Press.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York : Plenum.
- Deci, E. L. et Cascio, W. F. (1972, April). *Changes in intrinsic motivation as a function of negative feedback and threats*. Communication présentée à la Eastern Psychological Association, Boston.

- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. et Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization : The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.
- Deci, E. L., Koestner, R. et Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self : Integration in personality. In R. Dienstbier (Éd.), *Nebraska symposium on motivation : Perspectives on motivation* (Vol. 38, p. 237-288). Lincoln, NE : University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (Sous presse). The "what" and "why" of goal pursuits : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J. et Kornazheva, B. P. (Sous presse). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
- Diener, E. et Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener et N. Schwartz (Éds), *Well-being : The foundations of hedonic psychology* (p. 213-229). New York : Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Sapyta, J. J. et Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Frodi, A., Bridges, L. et Grolnick, W. S. (1985). Correlates of mastery-related behavior : A short term longitudinal study of infants in their second year. *Child Development*, 56, 1291-1298.
- Fromm, E. (1976). *To have or to be?* New York : Harper and Row.
- Grolnick, W. S., Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family. In J. E. Gruseck et L. Kuczynski (Éds), *Parenting and children's internalization of values : A handbook of contemporary theory* (p. 135-161). New York : Wiley.
- Grolnick, W. S. et Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning : An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 890-898.
- Grolnick, W. S. et Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81, 143-154.
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M. et Deci, E. L. (1991). The inner resources for school achievement : Motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology*, 83, 508-517.
- Harackiewicz, J. M., Manderlink, G. et Sansone, C. (1984). Rewarding pinball wizardry : The effects of evaluation on intrinsic interest. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 287-300.
- Hayamizu, T. (1997). Between intrinsic and extrinsic motivation : Examination of reasons for academic study based on the theory of internalization. *Japanese Psychological Research*, 39, 98-108.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T. et Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation : Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789-1805.
- Kahneman, D., Diener, E. et Schwartz, N. (Éds) (1999). *Well-being : The foundations of hedonic psychology*. New York : Russell Sage Foundation.
- Kasser, T. et Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream : Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T. et Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream : Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 80-87.
- Kellaghan, T., Madaus, G. F. et Raczek, A. (1996). *The use of external examinations to improve student motivation*. Washington, D.C. : American Educational Research Association.

- Koestner, R., Ryan, R. M., Bernieri, F. et Holt, K. (1984). Setting limits on children's behavior : The differential effects of controlling versus informational styles on intrinsic motivation and creativity. *Journal of Personality*, 52, 233-248.
- Kohn, A. (1996). *Beyond discipline : From compliance to community*. VA : Association for Curriculum and Development.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. et Deci, E. L. (Sous presse). Within-person variation in security of attachment : A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Lewin, K. (1951). Intention, will, and need. In D. Rappaport (Éd. and Trans.), *Organization and pathology of thought* (p. 95-153). New York : Columbia University Press. (Original work published, 1926).
- Lepper, M. R. et Greene, D. (1975). Turning play into work : Effects of adult surveillance and extrinsic rewards on children's intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 479- 486.
- Miserandino, M. (1996). Children who do well in school : Individual differences in perceived competence and autonomy in above average children. *Journal of Educational Psychology*, 88, 203-214.
- Nix, G., Ryan, R. M., Manly, J. B. et Deci, E. L. (1999) Revitalization through self-regulation : The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M. et Haddad, N. K. (1997). Client motivation for therapy scale : A measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation for therapy. *Journal of Personality Assessment*, 68, 414-435.
- Reis, H. T. (1994). Domains of experience : Investigating relationship processes from three perspectives. In R. Erber et R. Gilmour (Éds), *Theoretical frameworks for personal relationships* (p. 87-110). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. et Ryan, R. M. (2000). Daily well-being : The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Ryan, R. M. (1993). Agency and organization : Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. In J. Jacobs (Éd.), *Nebraska symposium on motivation : Developmental perspectives on motivation* (Vol. 40, p. 1-56). Lincoln, NE : University of Nebraska Press.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E. et Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia : Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509-1524.
- 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, 749-761.
- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. et Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self : Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti et D. J. Cohen (Éds), *Developmental psychopathology* (Vol. 1., p. 618-655). New York : Wiley.
- Ryan, R. M. et Frederick, C. M. (1997). On energy, personality, and health : Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Ryan, R. M. et La Guardia, J. G. (1999). Achievement motivation within a pressured society : Intrinsic and extrinsic motivations to learn and the politics of school reform. In T. Urdan (Éd.), *Advances in motivation and achievement* (Vol. 11, p. 45-85). Greenwich, CT : JAI Press.
- Ryan, R. M. et La Guardia, J. G. (sous presse). What is being optimized over development? : A self-determination theory perspective on basic psychological needs across the life span. In S. Qualls et R. Abeles (Éds), *Dialogues on Psychology and Aging*. Washington, D.C. : APA Books.
- Ryan, R. M. et Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment : Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.

- Ryan, R. M., Plant, R. W. et O'Malley, S. (1995). Initial motivations for alcohol treatment : Relations with patient characteristics, treatment involvement and dropout. *Addictive Behaviors*, 20, 279-297.
- Ryan, R. M., Rigby, S. et King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 586-596.
- 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. In P. M. Gollwitzer et J. A. Bargh (Éds), *The psychology of action : Linking cognition and motivation to behavior* (p. 7-26). New York : Guilford.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. et Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Schmuck, P., Kasser, T. et Ryan, R. M. (2000). The relationship of well-being to intrinsic and extrinsic goals in Germany and the U.S. *Social Indicators*, 50, 225-241.
- 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, 546-557.
- 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, 1319-1331.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. et Ilardi, B. (1997). Trait self and true self : Cross-role variation in the Big Five traits and its relations with authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1380-1393.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M. et Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Tolman, E. C. (1959). Principles of purposive behavior. In S. Koch (Éd.), *Psychology : A study of science* (Vol. 2, p. 92-157). New York : McGraw-Hill.
- Utman, C. H. (1997). Performance effects of motivational state : A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 1, 170-182.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Éd.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, p. 271-360). San Diego : Academic Press.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness : Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered : The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Williams, G. C. et Deci, E. L. (1996). Internalization of biopsychosocial values by medical students : A test of self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 767-779.

- Williams, G. C. et Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1998). Building health-care partnerships by supporting autonomy : Promoting maintained behavior change and positive health outcomes. In P. Hinton-Walker, A. L. Suchman et R. Botelho (Éds), *Partnerships in healthcare : Transforming relational process* (p. 67-87). Rochester, NY : University of Rochester Press.
- Williams, G. C., Freedman, Z. et Deci, E. L. (1998). Supporting autonomy to motivate patients with diabetes for glucose control. *Diabetes Care*, 21, 1644-1651.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z., Ryan, R. M. et Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115-126.
- Williams, G. C., Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S. et Deci, E. L. (1998). Autonomous regulation and long-term medication adherence in adult outpatients. *Health Psychology*, 17, 269-276.
- Yamauchi, H. et Tanaka, K. (1998). Relations of autonomy, self-referenced beliefs and self-regulated learning among Japanese children. *Psychological Reports*, 82, 803-816.
- Zeldman, A., Ryan, R. M. et Fiscella, K. (2000). Attitudes, beliefs and motives in addiction recovery. Manuscrit inédit, Université de Rochester.
- Zuckerman, M., Porac, J., Lathan, D., Smith, R. et Deci, E. L. (1978). On the importance of self-determination for intrinsically motivated behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 443-446.