UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

EN QUÊTE D'UNE RELATION DE QUALITÉ : STYLES INTERPERSONNELS ET BUTS VICARIANTS AU SEIN DU COUPLE

THÈSE PRÉSENTÉE
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL RECHERCHE)

PAR
SAMUEL ROCHETTE

DÉCEMBRE 2022

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL RECHERCHE) (Ph. D.)

Direction de recherche :

Noémie Carbonneau, Ph.D. — directrice de recherche
Université du Québec à Trois-Rivières

Stéphanie Austin, Ph.D. — codirectrice de recherche
Université du Québec à Trois-Rivières

Jury d'évaluation :

Noémie Carbonneau, Ph.D. — directrice de recherche
Université du Québec à Trois-Rivières

Stéphanie Austin, Ph.D. — codirectrice de recherche
Université du Québec à Trois-Rivières

Marie-Pierre Gagnon-Girouard, Ph.D. — présidente du jury
Université du Québec à Trois-Rivières

Paule Miquelon, Ph.D. — évaluatrice interne
Université du Québec à Trois-Rivières

Daniel Lalande, Ph.D. — évaluateur externe
Université du Québec à Chicoutimi

Thèse soutenue le 27/09/2022

Ce document est rédigé sous la forme d'article(s) scientifique(s), tel qu'il est stipulé dans les règlements des études de cycles supérieurs (Article 360) de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Les articles ont été rédigés selon les normes de publication de revues reconnues et approuvées par le Comité de programmes de cycles supérieurs du département de psychologie. Le nom des codirectrices de recherche pourrait donc apparaître comme co-auteur des articles soumis pour publication.

Sommaire

Selon la théorie de l'autodétermination (Ryan & Deci, 2017), il existe une dualité entre l'autonomie et le contrôle ; une opposition entre, d'une part, ce qui est interne, authentique et volontaire et, d'autre part, ce qui tire son origine de l'extérieur, d'une contrainte ou d'une pression. Alors que l'autonomie est associée à un fonctionnement optimal chez l'être humain, le contrôle est lié à une aliénation et à des conséquences néfastes. Cette dualité se retrouve sur le plan comportemental au travers de styles interpersonnels et des types de buts poursuivis. L'objectif général de la présente thèse est d'explorer, dans le contexte des relations amoureuses, les associations entre les styles interpersonnels, les buts et le fonctionnement relationnel. Dans un premier temps, l'Article 1, basé sur un échantillon total de 710 individus en couple, vise la création et la validation préliminaire d'un questionnaire qui distingue trois grands styles interpersonnels tels que proposés par la théorie de l'autodétermination (soit les styles soutenant l'autonomie, directif et contrôlant) et examine dans quelle mesure ils sont associés à six variables d'intérêt dans un contexte de but que l'on souhaite pour un partenaire amoureux : le bien-être, le progrès dans l'atteinte du but, la qualité relationnelle, le degré d'intimité de même que la perception de conflits et de coopération en lien avec le but. Les résultats de régressions hiérarchiques montrent une tendance différente pour chacun des styles. Le soutien à l'autonomie est associé à des conséquences favorables, dont une plus grande qualité relationnelle quatre mois plus tard, alors que le style contrôlant est associé à des conséquences défavorables, dont la perception d'un niveau plus faible de qualité relationnelle. Le style directif est, quant à

lui, associé à des résultats mitoyens et ne semble donc ni aussi favorable que le soutien à l'autonomie, ni aussi défavorable que le contrôle. Dans un deuxième temps, l'Article 2 teste et valide un modèle acheminatoire d'interdépendance auprès de 171 couples hétérosexuels. Les résultats montrent que les individus qui poursuivent des buts personnels plutôt intrinsèques (par rapport à extrinsèques) ont fortement tendance à entretenir ce même type de buts pour leur partenaire amoureux. Cette tendance plus intrinsèque est associée positivement au soutien à l'autonomie et négativement au style contrôlant. Le modèle montre également que le style contrôlant est associé négativement à la perception de la qualité relationnelle, tant chez l'acteur que chez le partenaire. Par ailleurs, le fait de soutenir l'autonomie de son partenaire s'est avéré lié positivement à la qualité relationnelle, mais seulement lorsque celle-ci est rapportée par l'acteur (c.-à-d., la personne qui offre le soutien). Des analyses supplémentaires montrent qu'il y aurait une médiation complète des styles interpersonnels dans la relation entre les buts pour le partenaire et la qualité relationnelle. Pour finir, les principales retombées et limites de ces résultats sont abordées. Globalement, en plus d'offrir un outil qui distingue les trois grands styles interpersonnels, les résultats de la présente thèse soutiennent que les buts et les styles sont rattachés à diverses variables psychologiques et relationnelles, notamment à la qualité de la relation. Ainsi, cette thèse offre des pistes concrètes à explorer pour des recherches futures visant à mieux comprendre les déterminants de la perception de qualité relationnelle chez les couples.

Table des matières

Sommaire iv

Table des matières vi

Liste des tableaux xii

Liste des figures xiii

Remerciement xiv

Introduction générale 1

Contexte théorique 4

Théorie de l'autodétermination 6

Fondements de la théorie de l'autodétermination 8

Particularités et pertinence de la théorie de l'autodétermination 10

Microthéories de l'autodétermination 13

Concept centraux de la théorie de l'autodétermination 17

Besoins psychologiques fondamentaux 17

Besoin d'appartenance. 18

Besoin de compétence. 21

Besoin d'autonomie. 22

Fonctionnement optimal 23

Non-autodétermination. 26

Autodétermination. 29

Intériorisation. 34

L'Autre et le fonctionnement optimal 36

Directives comportementales favorables 40

Pilier I : le bon fonctionnement relationnel 41

Codéveloppement en relation 43
L'Autre comme nécessité au bon fonctionnement relationnel 45
Autonomie à deux 46
Spécificité de la relation amoureuse 48
Autonomie en contexte de relation amoureuse 49
Autonomie et indépendance 54
Soutien dans les relations 60
Pilier II : les comportements 65
Style soutenant l'autonomie 68
Style contrôlant 76
Style directif 84
Styles interpersonnels en contexte de relation amoureuse 86
Distinction des styles 91
Pilier III : les buts 100
Buts et leur contenu 101
Contenu des buts et épanouissement. 104
Buts autoconcordants 108
Mécanismes et conséquences positives 110
Conflits 114
Buts vicariants 117
Objectifs de la thèse 120
Objectifs 120
Hypothèses 125

Article scientifique 1. Empirically distinguishing interpersonal styles within romantic relationships: what is helpful or harmful when having a goal for your romantic partner? 127

Résumé 129

Abstract 130

Goal 132

Autonomy Support 133

Control 135

Directive Support 137

Interpersonal Styles and Outcomes Specific to the Current Study 138

The Present Research 140

Method 143

Participants and Procedure 143

Material 144

Identification of a Vicarious Goal 144

Interpersonal Styles 145

Goal Progress 145

Couple Cooperation in Goal Pursuit 146

Couple Conflicts Related to the Goal 146

Relationship Quality 146

Closeness 147

Subjective Well-being 147

Data Analysis 148

Results 150

Factor Extraction 150

Dimensionality 154

Reliability 156

Predictive Validity 157

Discussion 159

Main Findings 161

Implications 163

Limitations 169

Conclusion 171

References 172

Article scientifique 2. The Pursuit of Intrinsic and Extrinsic Goals Within Couples: Linking Personal and Vicarious Goals, Interpersonal Styles, and Relationship Quality 182

Résumé 184

Abstract 185

People 186

On Goal Content Theory 187

From Personal to Vicarious Goals 188

On Interpersonal Styles 190

The Present Research 191

Method 193

Participants and Procedure 193

Material 194

Personal Goal Orientation 194

Vicarious Goal Orientation 195
Interpersonal Styles 195
Relationship Quality 195
Results 196
Statistical Analyses 196
Preliminary Analyses 197
Main Analyses 199
Indirect Effects, Contrasts and Potential Interactions 203
Alternative Model 208
Discussion 210
Main Findings 210
Implications 212
Conclusion 218
References 219
Discussion générale 226
Principaux résultats 228
Retombées et ouvertures 232
Différenciation des styles interpersonnels 232
Styles interpersonnels et fonctionnement relationnel 236
Buts vicariants comme partie intégrante de la vie de couple 240
Primauté de la réduction des méfaits 243
Indépendance relative entre les styles et entre les buts 246
Limites et recherches futures 249
Devis corrélationnel 250

Validité externe 253

Méthodologies.....254

Conception d'une relation amoureuse 257

Conclusion 261

Références générales.....264

Appendice A. Matériel supplémentaire disponible en ligne pour l'Article 1 325

Appendice B. Items utilisés avant les analyses factorielles pour produire l'instrument de mesure développé dans l'Article 1, soit l'Échelle brève des trois styles interpersonnels (*Three interpersonnal styles brief inventory* ; 3ISBI) 329

Liste des tableaux

Tableau

1 Objectifs de la thèse 121

2 Factor Loading Results of Final Exploratory Factor Analysis 153

3 Correlations Between Items Used in The Final Confirmatory Factor Analysis Model 156

4 Internal Consistency Results for Each Subsample and Correlations Between Each Scale 158

5 Predictive Results of Interpersonal Styles Using Multiple Linear Regressions 160

6 Correlations Between the Outcomes Assessed in The Study 161

7 Means, Standard Deviations and Correlations Between Items Used in the Structural Model 198

8 Estimates With Bias-Corrected Confidence Intervals and Significance Levels for the Tested Model 201

9 Bootstrapped Estimates of Mediations and Contrasts With Bias-Corrected Confidence Intervals 205

10 Standardized Bootstrapping Estimates of Dyadic Response Surface Parameters With Bias-Corrected Confidence Intervals 209

11 Main Parameter Estimates in the Confirmatory Factor Analysis Model 327

12 Residual Estimates in the Confirmatory Factor Analysis Model 328

13 Items utilisés avant analyse factorielle pour mesurer les styles soutenant l'autonomie, directif et contrôlant 330

Liste des figures

Figure

1 Les trois piliers thématiques de la thèse. 7

2 Le continuum de l'autodétermination. 24

3 Schéma typique d'un modèle d'interdépendance. 75

4 Loading Plots for the Initial Exploratory Factor Analysis. 151

5 Confirmatory Factor Analysis Model of the Three Interpersonal Styles. 155

6 Hypothetical Model. 193

7 Final Standardized Model. 200

Remerciement

Pour commencer, j'aimerais remercier les membres du jury pour leur temps et compréhension. Bien que la présente thèse suive un format par articles, c'est par choix personnel que la décision d'écrire un contexte théorique particulièrement approfondi a été prise. J'explique en profondeur les mécanismes théoriques hypothétiques en cause derrière mon sujet, ce, en présentant des liens avec des sujets pertinents, mais probablement plus susceptibles de captiver les personnes qui liront la thèse par intérêt, plutôt que par devoir. Dans un monde de taylorisation, ici, de la recherche, où l'efficience et l'optimisation, la synthèse et les résumés condensés sont la norme, il n'y a plus autant de place pour pousser aussi profondément l'exploration d'un sujet (ironiquement l'objectif premier d'une thèse). C'est par intérêt pour le domaine, de même que pour la recherche, et par souci d'authenticité et d'autonomie qu'une telle liberté a été prise.

Je tiens ensuite à remercier chaque lecteur. Merci de lire cette thèse et, surtout, merci d'en partager les connaissances qu'elle vous aura apportées. Nous sommes nombreux à passer une bonne partie de notre enfance à apprendre la grammaire, les mathématiques ou la géographie à l'école, mais, ironiquement, aucun cursus scolaire ne semble placer en premier plan un cours qui enseigne « comment vivre en harmonie avec l'*Autre* ». La présente thèse cherche donc à offrir, aux gens en quête de relation harmonieuse avec l'Autre, une piste vers une ligne directrice simple basée sur un modèle scientifiquement reconnu. Ultimement, elle est *ma* tentative d'apporter une modeste

contribution à l'ensemble de ce qui peut être enseigné aux gens qui aiment. Bref, merci à celui ou celle qui enseignera ce qui en ressort.

Je désire remercier mes directrices pour leur accessibilité, leurs conseils, leur temps et, spécialement, leur patience. Je sais que j'ai pu amener mes forces et qualités en tant qu'apprenti chercheur avec un bagage de fiertés, mais comme chacun, j'ai mes défauts et je crois qu'il leur a fallu vivre leur lot de déceptions également. Grâce à elles, j'ai eu accès à une panoplie de supervisions, financements, suggestions, rétroactions, rappels, ainsi que, par-dessus tout, encouragements. Merci pour tant de générosité! Ce fut un privilège de naviguer à vos côtés! Je remercie particulièrement Noémie pour le nombre incalculable d'opportunités qu'elle a su m'offrir en cherchant à capitaliser sur mes forces. Ces opportunités ont fait boule de neige et ont mené vers les projets les plus enrichissants de mes études (et même plus). Je remercie Stéphanie pour sa perspective différente, en me rappelant ce qui était essentiel et bon dans mon projet, voire mon cheminement en général.

J'ai, ensuite, le devoir, mais surtout l'envie, de remercier de nombreux acteurs ayant contribué de manière plus indirecte à la complétion de cette thèse. Je sais que les remerciements personnels ne sont pas du tout encouragés dans les manuels dictant les normes de présentation (p.ex., Provost et al., 2021). Fred Pellerin, après l'obtention de son doctorat honorifique à l'UQTR (2019), a partagé, sans peut-être le savoir, quelque chose d'essentiel que ces manuels ne prennent pas en considération : *Ubuntu*. Je suis qui

je suis, parce que nous sommes! Mes succès sont ceux de maints autres. Plusieurs modèles sur lesquels repose ce travail défendent cette position. Ainsi, je *choisis* de les remercier, par *désir* moral, parce que ce ne sont que mon nom et ceux de mes directrices et membres de jury qui se retrouvent sur les premières pages cette thèse. Cette thèse, bien qu'elle soit trempée de ma sueur, n'est qu'un résultat fortuit (Frank, 2016) qui témoigne d'une sagesse collective qui ne m'appartient pas plus qu'elle appartient à tous ceux qui ont contribué à ma vie ; de près ou de loin ; directement ou indirectement.

Je remercie Claire Monplaisir pour l'aide précieuse et rassurante. Je remercie Pierre Soucis pour son amitié et sa confiance, en m'offrant mes premières expériences touchant à l'assistanat. Je remercie Marie-Pierre Gagnon-Girouard pour son soutien récurrent et diversifié (p.ex., pour le projet étudiant sur la sexualité ou pour la supervision lors de l'absence de Noémie). Je remercie Yvan Lussier pour ses rétroactions et sa disponibilité aussi flexible. Je remercie aussi Sylvie Calille pour avoir vu en un jeune homme quelque chose que, moi, je n'arrivais pas à voir : « T'es bon, toi! Viens à Trois-Rivières, je sais que tu vas rentrer et réussir ton doctorat avec brio! » Ces mots ont changé ma vie. Sa conviction contagieuse a su faire naitre en moi un sentiment de *compétence*.

Je veux remercier mes compagnons d'armes au dojo avec qui j'ai découvert qu'il existait mieux que la compétition, que ce soit dans le sport, la discipline ou l'apprentissage. *Jita-Kyoei* : prospérité et bienfaits mutuels. J'ai une gratitude particulière pour mes *senseis*. À l'image d'une grande famille, chacun a su m'apporter sa

vision du monde et le sentiment d'*appartenance* dont j'ai eu besoin pour me sentir à ma place dans une nouvelle vie. La diversité de leur style d'enseignement, de même que le respect et l'appréciation mutuels de telles différences m'ont fait sentir que j'avais droit à mon unicité, moi aussi.

Je remercie également Lucie, Samuel, Stéphanie Jeremi et Sandra pour avoir consolidé ce sentiment de même que pour m'avoir donné respect et estime. Il en va de même pour chacun de mes étudiants. C'est grâce à eux que je pourrai partir de ce monde la tête haute, intègre. C'est grâce à eux que je sais que j'ai eu le privilège de faire le *Bien* lors de mon passage éphémère. « Tu as vraiment changé nos vies, Sam! Les choses ne sont pas pareilles, une fois qu'on t'a eu comme prof! »

Mon parcours a demandé beaucoup d'effort ; effort pour lequel j'ai eu un soutien inestimable. Je tiens à remercier Élodie et Anne-Marie. Jamais je ne me serais retrouvé ici, aujourd'hui, sans elles. Élodie a su me rappeler que j'avais tendance à être trop sérieux et que je souhaitais plus à ma vie que le devoir, les responsabilités et corriger les injustices. Elle s'est assurée de me sortir d'une vision cynique et déprimante du monde, en me reconnectant avec l'enfant en moi que j'avais abandonné. Anne-Marie a su m'offrir une foi inébranlable en mes capacités et mes intentions, me sortant de mes doutes, ce qui m'a donné le droit d'être qui je souhaitais être! Toutes deux ont vu en moi un homme vertueux malgré mes maladresses. Ainsi, en plus d'un sentiment

d'appartenance et de compétence, grâce à elles, je sens que ma volonté importe : je suis *autonome*.

Je tiens à remercier Herman et Chomsky (1988) pour la leçon d'humilité après avoir apporté à notre société un des modèles les plus difficilement réfutables que les sciences *molles* aient jusqu'ici produit. Conséquemment, cela montre, encore plus de trente ans plus tard, combien la science (et ce, peu importe à quel point elle semble proche de la vérité, peu importe à quel point la méthodologie est, réalistement, impeccable, et peu importe à quel point on vise le transfert de connaissance par la suite) n'est pas de taille face à la couardise, l'arrogance ou la cupidité humaine.

Si la société se bâtissait davantage en considérant de tels modèles, des gens comme Julian Assange ne seraient pas torturés en prison (Doctors for Assange, 2020 ; Hogan et al., 2020 ; Melzer, 2022) et l'on aurait sans l'ombre d'un doute arrêté des criminels de guerre à sa place. De la même manière, l'on aurait probablement déjà bâti une société beaucoup moins compétitive, avec une redistribution des richesses incroyablement plus équitable, significativement plus de programmes sociaux (p.ex., réinsertion) avec moins de prison, de répression économique, militaire et policière. L'école serait gratuite, les classes plus petites et nos décideurs prioriseraient le mieux-être de notre planète et la qualité de vie de l'ensemble des espèces vivantes qui y habite… tout ça, parce que scientifiquement, l'on *soutient de telles idées* (p.ex., Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2022), pas le contraire! Bref, Herman et

particulièrement Chomsky (parce que je l'écoute et le lis encore) ont ma gratitude pour m'avoir appris l'humilité et le réalisme, me rappelant que des recherches scientifiques (ma thèse n'étant rien de plus qu'un grain de sable sur une vaste plage), c'est souvent loin d'être suffisant pour changer le monde (ni même simplement l'opinion du commun des mortels)[1]… et cela, même si l'on souhaite le faire! Donc, « relaxe, Sam! Ce n'est rien de plus qu'un gros devoir! »

Je tiens évidemment à remercier ma famille, en commençant par mon oncle, Andrew, pour m'avoir appris la philosophie *Ubuntu*. Fier Afro-Norvégien, c'est à un garçon perdu, à l'aube de sa vie d'homme, qu'il a partagé un héritage collectif ignoré par un trop grand nombre d'Occidentaux. Je remercie également *Bestefar* (mon grand-père Anders), missionnaire pendant 50 ans, pour m'avoir transmis implicitement, ce que son fils m'a transmis explicitement. Même s'il ne l'aura jamais su, c'est de lui que je tiens la piqure de la psychologie. Après mes études en sexologie, je suis retourné en Norvège pour le connaitre. Dans nos discussions, je lui ai candidement demandé : comment « on convertit » des gens? Sa réponse : « il ne suffit que de les écouter ». Et alors, j'ai compris : les gens ont besoin d'être connectés ; et sentir que ce qu'ils sont (et veulent) a de la valeur.

[1] Au contraire, en accord avec leur modèle, à l'heure où cette thèse est déposée, les médias s'acharnent sur la répression journalistique russe, mais ne portent aucun intérêt à la répression de la source qui a permis les révélations journalistiques jusqu'ici les plus importantes de notre siècle, voire de l'histoire.

Je tiens à remercier particulièrement mes parents, pour m'avoir appris l'amour. Après avoir rempli à de nombreuses reprises le test des forces de caractère (Value In Action Inventory of Strenghs ; Peterson & Park, 2009 ; Peterson & Seligman, 2004) au fil des ans, je ne peux nier que ma principale force, c'est l'amour. C'est ce qu'on m'a appris, mais aussi ce que je suis : ma raison principale d'être. C'est la raison principale derrière mes études en psychologie (en sexologie, avant cela) et celle d'écrire une thèse sur des dynamiques d'amoureux. J'y vois les trois mêmes composantes principales que ce qui est étudié en psychologie.

Ma mère m'a appris les fondements *affectifs*. Elle m'a appris à vivre l'amour : ressentir l'amour donné et celui reçu. Elle m'a ouvert à ressentir sa présence! …son importance! Que dis-je, son importance? Sa nécessité! Patience, fierté, écoute, dévouement, confiance… Ce que ma mère m'a appris se traduit peu en mots, mais à l'infini, au ressenti. *Der finnes ikke en annen mor som har visst hvordan hun skulle utføre hennes rolle enn deg*. Je ne peux imaginer une mère aimer davantage un fils. Pour ce simple fait, je suis béni.

Mon père m'a appris les fondements *cognitifs* : ce que signifie aimer, ce que cela implique ; ce qui me dépasse, ce qui m'appartient ; mes responsabilités, mais aussi mes droits, lorsque j'aime ou suis aimé. Mon père a tenté toute ma vie et tentera toujours de me faire comprendre ce qu'est l'amour : combien, malgré la fragilité, l'Amour est absolu, une nécessité pour l'Être! Même s'il s'est parfois présenté comme un contre-

exemple, mon père a si souvent su être mieux : « avoir un enfant, mon fils, c'est l'élever au-dessus de soi »! Je ne peux imaginer un père aimer davantage un fils. Pour ce fait, je suis béni parmi les bénis.

Mes sœurs m'ont appris les fondements *comportementaux*. Elles ont été la cible de mes nombreuses expériences ratées, mais aussi de mes premiers succès. J'ai appris en leur étant attentif, et en me comparant aux autres familles, comment ce que je faisais pouvait être *Bon*. Mes sœurs ont admiré mes bons côtés, m'ont pardonné mes mauvais et m'ont amené à apprivoiser mes imperfections. Elles m'ont permis d'emprunter un chemin qui aujourd'hui m'amène à comprendre combien j'aime mes frères et sœurs humains, combien nous sommes dépendants les uns des autres, et combien nous sommes maladroits dans nos rapports. Étant humain, on est imparfait. En aimant, on est nécessairement en relation. Ainsi, ensemble, nous sommes si souvent maladroits, alors que tant d'autres voient mal intentionnés. Je ne peux imaginer meilleure leçon, surtout lorsqu'on vit dans un monde si injuste. Rares sont ceux qui comprendront réellement l'étendue de ce que j'implique ici. J'ai le privilège d'avoir *compris* ce qui est à la base même de la philosophie de nos plus grands pacifistes (qui, par le fait même, sont les êtres humains les plus respectés pour leur sagesse). Pour ce fait, je suis plusieurs écart-types au-dessus des bénis parmi les bénis. Je ne sais pas comment rester humble devant un tel privilège. Il n'y a pas de mots pour exprimer la gratitude que je ressens. Je ne me sens absolument pas supérieur, d'aucune manière ; je ne suis qu'en extase devant une telle prise de conscience.

C'est avec cette leçon en tête que je réalise combien ma thèse s'intéresse à un même thème en totale continuité avec ma vie... En amour, même bien intentionné, on peut être maladroit dans nos interactions…

> Vous êtes une espèce intéressante. Un mélange intéressant. Vous êtes capables des si beaux rêves, et de si horribles cauchemars. Vous vous sentez si perdus, si déracinés, si seuls, sauf que vous n'êtes pas seuls. Vous voyez, dans toutes nos recherches, la seule chose que nous avons trouvé qui rend ce vide supportable, c'est l'*Autre*. (Ted Arroway, joué par David Morse dans sa dernière scène du film *Contact* ; Zemeckis, 1997)

Introduction générale

Cherchant à faire la promotion de son – à l'époque futur – *bestseller* (Gottman & Silver, 2000), John Gottman, l'un des plus réputés experts dans le domaine des relations amoureuses, a défendu la pertinence de son livre en mettant de l'avant un seul conseil, soit celui d'*honorer les rêves de l'Autre*[1] (« Honnor your wife's dreams » ; The Gottman Institute, 2013, 0:36). Cette idée symbolise indirectement – et de manière vulgarisée – le thème de la présente thèse, l'intérêt principal étant *la quête d'une relation harmonieuse avec l'Autre*.

En tant qu'êtres humains, nous avons tous des aspirations, communément appelées désirs, attentes ou volontés, que l'on souhaite concrétiser en termes de **buts**. À cette fin, nous cherchons à atteindre nos buts par l'adoption de **comportements** conséquents. Dans le contexte du couple, nous désirons également que l'Autre respecte, voire soutienne, nos buts et, en contrepartie, nous pouvons nous engager à respecter et soutenir les siens. Parallèlement, il est aussi courant de développer des buts pour cette personne. L'objectif général de ce travail de thèse est d'explorer les comportements d'amoureux associés aux buts et examiner dans quelle mesure ceux-ci sont liés au **bon fonctionnement relationnel**, notamment la *qualité relationnelle*. Elle examine donc

[1] Il est à noter que le présent travail est écrit dans l'optique de faciliter la compréhension. La recherche d'un langage non sexiste et non binaire (voire non hétéronormatif) complexifie parfois cet objectif. Ainsi, même si une attention particulière a été portée à utiliser des phrases où un genre n'était pas ciblé, le masculin a été utilisé lorsque jugé nécessaire à la facilitation du transfert de connaissance.

dans quelle mesure les comportements liés aux buts que nous avons (pour nous-mêmes et notre partenaire) sont liés à différentes variables psychologiques et relationnelles.

La thèse se structure en quatre grandes sections. La première correspond au contexte théorique qui aboutit sur les objectifs de la thèse. S'enchaînent ensuite les sections 2 et 3 de la thèse qui présentent les deux articles scientifiques au cœur de la thèse. L'Article 1 présente, dans un contexte de but pour un partenaire amoureux, un outil développé afin de distinguer différents styles interpersonnels, pour ensuite en isoler leur contribution à la qualité relationnelle et autres variables associées. Pour sa part, l'Article 2 met en lumière un modèle qui teste les associations entre les buts personnels, les buts pour le partenaire, les styles interpersonnels et la qualité relationnelle. La dernière section de la thèse se centre sur une discussion des principaux résultats obtenus, de leurs implications et de certaines pistes de réflexion pour les recherches futures.

Contexte théorique

La recherche de la compréhension humaine par la psyché ou les relations sociales ne peut ignorer l'étude des comportements et ce qui les encourage, c'est-à-dire les *buts* et leurs motivations. Les buts sont sous-entendus dans les mécanismes de choix : on choisit de répondre, souvent par l'*agir*, à une situation d'une manière plutôt qu'une autre, selon ce que l'on souhaite atteindre (et pourquoi on souhaite l'atteindre ; Deci & Ryan, 2000). La forme de ce choix peut varier : les buts peuvent inciter vers des actions spécifiques, comme aller s'excuser, ou encore vers des idéaux plus abstraits tels des pensées optimistes à l'égard de son conjoint. En ce sens, les buts et les choix affectent les relations sociales (Knee et al., 2016) au travers des comportements (Joel et al., 2020). Le sujet de ce travail de thèse allie l'étude des buts et des comportements au sein des relations de couple, dans l'objectif ultime de mieux comprendre ce qui favorise le *bon fonctionnement relationnel*. Spécifiquement, la thèse traite de certains regroupements de comportements, appelés *styles interpersonnels*, ainsi que de leur association avec la *qualité relationnelle* dans un contexte de *buts* pour soi et pour l'Autre.

La perspective théorique mobilisée pour comprendre ces variables est la *théorie de l'autodétermination* (SDT[1]; Deci & Ryan, 1985b, 2000 ; Ryan & Deci, 2000b, 2000c

[1] Note. Le texte principal de la présente thèse est en français. Or, celle-ci inclut également des articles rédigés en anglais. Par souci de conformité, l'acronyme anglophone sera utilisé. Ainsi, même si traditionnellement, en français, on utilise l'acronyme TAD, ce sera l'acronyme SDT qui sera utilisé.

2017), l'une des théories les plus étudiées en sciences sociales. L'usage d'un tel cadre théorique assure donc des fondements rigoureux à cette thèse et facilitera ultimement le transfert des connaissances générées par celle-ci.

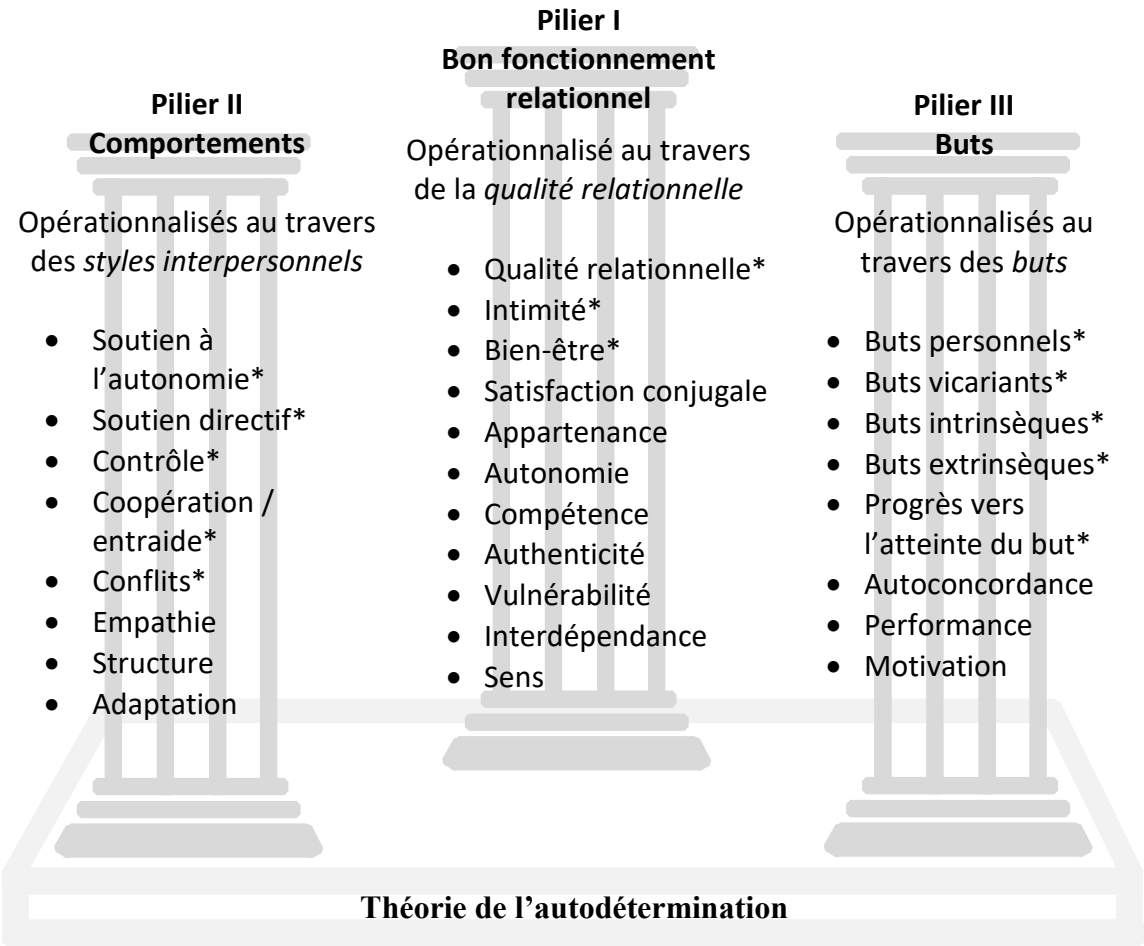
Le contexte théorique de la présente thèse se voit donc subdivisé en quatre grandes parties, la Figure 1 illustrant les principaux thèmes d'intérêt : les trois piliers de cette thèse reposant préalablement sur une fondation théorique solide. La première partie traite donc du cadre théorique de la SDT, en expliquant ses fondements de même qu'en détaillant ses concepts centraux. Par la suite, chacun des trois piliers est exploré suivant le cadre de la SDT établi. La partie couvrant le Pilier I présente les différentes conceptions importantes à prendre en compte en contexte de relation amoureuse pour un *bon fonctionnement relationnel*. Celle couvrant le Pilier II traite des aspects comportementaux au travers différentes catégories appelées *styles interpersonnels*. La partie couvrant le Pilier III aborde les *buts* selon différentes formes. Le contexte théorique abouti sur les objectifs de la thèse.

Théorie de l'autodétermination

La SDT est une macrothéorie qui rassemble plusieurs sous-théories s'intéressant à différents aspects (principalement les origines et conséquences) du comportement humain (Vansteenkiste et al., 2010). Même si elle fut développée pour comprendre la

Figure 1

Les trois piliers thématiques de la thèse



Note. Ces trois piliers sont une conception indicative : le contexte théorique présente leurs sous-thèmes différemment, de manière à faciliter la lecture et la rendre plus fluide. * Composantes examinées comme variables dans les articles de la présente thèse.

motivation, elle sert également à mieux comprendre la personnalité, le bien-être et le développement social (Ryan & Deci, 2000c). Elle est de paradigme organismique, offrant des explications holistiques aux composantes de la nature humaine, elles-mêmes inhérentes au besoin de développement ou de croissance personnelle propre à chacun

(Goldstein, 1995). Les racines de la SDT se prolongent donc aux idées des nombreux auteurs incontournables du domaine organismique (p.ex., Angyal, 1941 ; Maslow, 1943 ; Piaget, 1936 ; Rogers, 1942 ; Von Bertalanffy, 1968 ; Werner, 1940).

Fondements de la théorie de l'autodétermination

La SDT repose sur deux notions fondamentales générales (Deci & Ryan, 1985b) : (1) l'être humain est par sa nature actif et (2) ses comportements sont régulés par des composantes internes créées, entre autres, à partir de ses expériences. Bref, l'être humain est perçu comme un acteur dynamique en quête d'intégration de potentiels (p.ex., connaissances ou compétences) en *interaction avec son environnement* (Ryan, 1995). Ces deux aspects sont particulièrement importants à considérer dans le contexte exploré par cette thèse. C'est en quelque sorte à la fois la base et le cadre du travail exploré : en étant en relation amoureuse, l'être humain a donc une tendance naturelle à être actif dans sa relation, ce qui peut se traduire par des buts ou des comportements rattachés à l'Autre.

Bien que la SDT soit reconnue principalement comme une théorie motivationnelle, la compréhension qu'elle apporte dépasse largement le simple concept de motivation (Paquet et al., 2016). Elle propose notamment une séquence motivationnelle de type « antécédent → motivation → conséquence » qui explique comment et pourquoi l'humain est tel qu'il est et agit selon sa nature et ses expériences (Ryan & Deci, 2000a). La SDT met l'accent sur l'être humain de manière globale et dans un contexte de

constante évolution : l'évolution de ses ressources personnelles face à ses expériences, notamment sur le plan de l'autorégulation comportementale (Ryan et al., 1997).

D'une part, la SDT considère l'être humain comme un agent actif (par opposition à des théories où le comportement est vu comme réactif : p.ex., l'on peut penser à ce qui découle du béhaviorisme ; Skinner, 1938 ; Watson, 1913), parce qu'il est curieux dans sa nature et qu'il désire se développer et réussir (la réussite étant, en elle-même, une importante gratification ; Deci & Ryan, 2008b). La présente thèse fera régulièrement appel à cette thématique évolutive en présentant plusieurs *spirales ascendantes* : des boucles rétroactives sous forme de cercles vertueux où l'individu, par ses choix et ses interactions, en vient à être de plus en plus cohérent avec lui-même, l'amenant à répondre à des besoins qui l'encouragent à choisir et interagir de manière à être plus cohérent à nouveau. Ainsi, pour la SDT, la nature active de l'individu représente à la fois une fin et un processus : une mise en action au travers d'un plus grand bien-être pour l'individu. Il en découle donc qu'une place majeure est accordée à l'*autonomie*.

D'autre part, la SDT reconnait également la possibilité d'une certaine aliénation chez l'individu, particulièrement lorsque celui-ci s'éloigne de la spirale ascendante. Cette aliénation se traduit de plusieurs manières, dont la plus manifeste est par une mise en action automatisée, passive ou encore désintéressée, insincère, voire forcée. Les mises en action sont présentées par la SDT comme différentes régulations

comportementales ou motivationnelles selon le degré d'autonomie – ou à l'inverse, de contrôle (Deci & Ryan, 2008a).

Particularités et pertinence de la théorie de l'autodétermination

Traditionnellement, on considérait la régulation comportementale comme un phénomène unidimensionnel quantitatif : une plus grande motivation menant à un plus grand engagement dans une activité ou un comportement. La SDT voit aussi cette variation quantitative, mais elle prend en considération la régulation sous des dimensions supplémentaires, ce qui permet une compréhension plus fine du phénomène – du moins en comparant à plusieurs autres grandes théories sur le sujet (p.ex., Alderfer, 1969 ; Herzberg et al., 1959 ; McClelland, 1961 ; Skinner, 1953 ; Vroom, 1964).

En premier lieu, la SDT conçoit que la régulation – voire la non-régulation, l'*amotivation* (Van Petegem, Soenens, et al., 2015 ; Vansteenkiste et al., 2005) – existe sous différentes qualités. Il s'agirait donc d'une construction représentée par des variations au sein de plus d'une dimension, c'est-à-dire multidimensionnelle. En second lieu, la SDT propose que les régulations qui sous-tendant les raisons d'un comportement peuvent être multiples (Deci & Ryan, 2000). Par exemple, une personne qui pratique un sport régulièrement pourrait le faire non seulement parce qu'elle veut bien paraitre physiquement aux yeux d'une conquête amoureuse (motivation considérée de faible qualité par la SDT), mais aussi parce qu'elle y prend plaisir (motivation de grande

qualité). Ainsi, la complexité potentielle augmente de manière exponentielle puisque la régulation varie sur plus d'un plan : quantitatif *et* qualitatif.

En troisième lieu, la SDT conçoit que ces régulations interagissent entre elles. Il pourrait sembler intuitif de croire que le total du potentiel de régulation représente la somme de chacune des régulations présentes chez quelqu'un (p.ex., vouloir plaire + avoir du plaisir). C'est d'ailleurs ce qui a été défendu par des auteurs respectés tels que Atkinson (1964), Porter et Lawler (1968) ou Mawhinney (1990). Or, des relations plus complexes ont été observées (p.ex., Bateman & Crant, 2003). En ce sens, les régulations ne sont pas nécessairement complémentaires ou additives, certaines formes pouvant en entraver d'autres (voir en particulier la méta-analyse de Deci et al., 1999)[1]. Ainsi, la SDT reconnait qu'il devient important d'évaluer de tels concepts séparément (Kuvaas et al., 2017) ; elle conçoit que les composantes au cœur de sa structure peuvent interagir entre elles (Ryan & Deci, 2017).

En quatrième et dernier lieu, la SDT conçoit que la nature active de l'individu le garde en constante évolution, ce qui inclue sa régulation comportementale. Ainsi, il est difficile de cerner avec précision le portrait d'une composante cinétique (par opposition à statique). L'origine, pour le moins partielle, de différentes régulations se voit expliquée

[1] Bien que cette observation ne soit pas nécessairement universelle (p.ex., Putra et al., 2017), elle a grandement été étudiée. Par exemple, l'idée même que des récompenses extérieures puissent entraver le plaisir que procure une activité est le propre d'une théorie connexe (Rode et al., 2015) appelé la *Motivation Crowding Theory* (Frey & Jegen, 2001). Ainsi d'autres auteurs (p.ex., Niza et al., 2013) soutiennent les observations de Deci et al. (1999).

par un processus particulier appelé *intériorisation* (Vansteenkiste et al., 2018), processus rattaché à l'apprentissage (Grolnick et al., 1997) qui amène l'individu à s'approprier certains concepts extérieurs à celui-ci et l'aide à trouver un sens à ses raisonnements (Weinstein, Ryan & Deci, 2012). Des demandes externes sont intériorisées – appropriées, intégrées, assimilés, adoptées – à divers degrés, menant ainsi à différentes régulations de qualités distinctes. Par exemple, des jugements sévères d'un partenaire amoureux (pression externe) quant à une habitude telle que se masturber peuvent être intériorisés de manière à ce que l'individu finisse par lui-même se culpabiliser. Les conséquences de ces deux types de motivations (pression du partenaire et pression interne) ne sont pas nécessairement les mêmes. L'exemple illustre également en quoi la SDT conçoit que les acteurs externes ont une influence sur des processus internes. L'un des moyens les plus étudiés de la SDT implique l'environnement, ce qui inclue les comportements d'autrui. La théorie conçoit que l'intériorisation peut se faire à divers degrés. Corolairement, cela suggère la métamorphose de la régulation comportementale en de multiples nouveaux potentiels de qualité différente selon le degré d'intériorisation.

Il en ressort ainsi déjà la pertinence d'étudier les buts, les comportements et les relations interpersonnelles sous l'angle de la SDT. Une autre des richesses de cette théorie vient du fait qu'elle conçoit l'être humain dans sa complexité, ce qui permet une compréhension très complète, mais également une possibilité de généralisabilité importante pour les découvertes provenant d'études suivant son cadre. La SDT est d'ailleurs parmi les modèles les plus utilisés pour les recherches en psychologie (Van

Noorden et al., 2014). Les trois publications phares sorties en 2000, à la base de la conception contemporaine de la SDT (Deci & Ryan, 2000 ; Ryan & Deci, 2000b, 2000c), totalisent à elles seules plus de 100 000 citations sur *Google Scholar*. C'est un nombre qui rivalise avec des auteurs comme Foucault (1975), Bowlby (1969), Maslow (1987) ou Lazarus et Folkman (1984). La SDT représente donc un cadre théorique fertile pour l'étude des éléments sociocontextuels et individuels qui peuvent moduler les comportements, notamment dans le cadre de la relation amoureuse, tel qu'il en est question dans la présente thèse.

Microthéories de l'autodétermination

Comme la SDT use d'une approche dialectique issue de multiples recherches, elle regroupe plusieurs microthéories sous une même bannière (Adams et al., 2017). Ryan et Deci (2017) en identifient six, chacune développée dans l'optique d'expliquer certaines facettes de phénomènes comportementaux et motivationnels (Ryan & Deci, 2011). La présente partie résume ces microthéories, de même que les aspects les plus centraux qui en émergent. Le reste du contexte théorique approfondira l'exploration de ces notions de manière moins formelle, en suivant les trois piliers de la thèse présentés en Figure 1.

Les sciences humaines distinguent principalement deux types de besoins. D'un côté, on retrouve les besoins perçus plutôt comme des préférences ou envies (p.ex., ceux que peuvent faire naitre en nous une publicité), alors que de l'autre côté, on retrouve les besoins qui sont considérés essentiels au bien-être et au bon fonctionnement quotidien

(Chen et al., 2015). C'est à ce deuxième type que s'intéresse la *microthéorie des besoins psychologiques fondamentaux* (*Basic Psychological Needs Theory* ; Vansteenkiste et al., 2020). La SDT considère qu'il y a trois besoins qualifiés d'universels, des nécessités récurrentes et persistantes au *fonctionnement optimal* (c.-à-d., son intégrité, son bien-être et sa croissance psychologique ; Ryan & Deci, 2008) : les besoins d'appartenance, de compétence et d'autonomie (Deci & Ryan, 2000). Ces besoins sont au cœur de l'ensemble des microthéories (Legault, 2017b). Leur caractère essentiel les met toutes sur un même pied d'égalité, contrairement à d'autres théories, notamment celle de Maslow (1943), reconnue pour sa hiérarchie.

La *microthéorie de l'évaluation cognitive* (*Cognitive Evaluation Theory*) est le domaine où l'on s'intéresse à la motivation *intrinsèque* (par opposition à la motivation extrinsèque ou à l'amotivation, c.-à-d., l'absence de motivation). L'intérêt pour cette motivation de grande qualité est à l'origine de la SDT (Ryan & Deci, 2017). Elle représente ce qui pousse l'organisme à croître (Harlow, 1953), reposant sur la volition et le développement, l'essence de l'individu : ce qu'il veut, ce qui l'intéresse. Il s'agit de la forme de motivation la plus souhaitable à cultiver (Ryan & Hawley, 2017) puisqu'elle est en parfaite synchronicité avec l'individu : l'action se retrouve autotélique, entreprise pour elle-même (par opposition à une instrumentalisation, c.-à-d. quand l'action est entreprise dans le but d'obtenir quelque chose d'autre).

Une idée centrale à la SDT se retrouve dans la *microthéorie de l'intégration organismique* (*Organismic Integration Theory*) par la distinction entre plusieurs qualités différentes de motivation extrinsèque (Vallerand et al., 2008), appelées régulations, dont les raisons sous-jacentes seraient principalement utilitaires (Vallerand & Ratelle, 2002). Chacune découlerait d'un processus graduel par lequel l'individu s'approprie des valeurs, motifs ou croyances externes en les transformant de manière à les intégrer à son propre répertoire (Deci et al., 1994 ; Ryan et al., 1985). D'une intégration graduelle en résulterait une mise en action de plus en plus *autonome*, volontaire, et de moins en moins contrôlée, c'est-à-dire, forcée (Vansteenkiste et al., 2018).

La *microthéorie des orientations causales* (*Causality Orientations Theory* ; Deci & Ryan, 1985a, 2000 ; Ryan & Deci, 2017) met en lumière certaines tendances individuelles globales (plutôt que contextuelles ou situationnelles) sur le plan des régulations comportementales (Vallerand, 1997 ; Vallerand & Miquelon, 2016 ; Vallerand & Ratelle, 2002). Elle soutient que chaque individu présente, à divers degrés, trois tendances motivationnelles différentes (Deci & Ryan, 2012) : l'orientation autonome, l'orientation contrôlée et l'orientation impersonnelle. Ces tendances sont présentées comme des traits de personnalité (Vallerand & Miquelon, 2016), plutôt stables (Sheldon & Prentice, 2019), qui orientent la manière dont les gens interprètent l'information environnementale liée à un comportement. Cette interprétation influencerait le degré d'autodétermination (Deci & Ryan, 1985a ; 2008b), le sentiment d'efficacité (Ryan & Deci, 2017) et, ultimement, le bien-être (Stevens et al., 2015).

La *microthéorie du contenu des buts* (*Goal Contents Theory* ; Kasser, 2002b ; Ryan & Deci, 2017 ; Vansteenkiste et al., 2010) stipule que le contenu des buts peut être différent des motifs qui les sous-tendent. Elle stipule que les buts ne sont pas tous équivalents (Ryan et al., 1996) : différents buts seraient associés à différentes conséquences sur le plan du bien-être (Kasser & Ryan, 1993, 1996). Alors que les comportements sont régis par des régulations motivationnelles sous-jacentes (le pourquoi) pouvant être autonomes ou contrôlées, ils sont également dirigés par des objectifs de vie ou aspirations (le quoi) regroupés en *buts intrinsèques* et *extrinsèques* (Deci & Ryan, 2000). Cette distinction est importante parce que les aspirations ont une incidence sur le bien-être qui va au-delà des raisons motivationnelles (Sheldon et al., 2004). Bon nombre des connaissances provenant de cette théorie seront abordées dans la section traitant du troisième pilier.

La *microthéorie motivationnelle des relations* (*Relationships Motivation Theory*) est plus récente (Ryan & Deci, 2017). Elle porte sur la nécessité des relations significatives et leur impact sur le développement humain, bref, la nécessité et les bienfaits d'entretenir une relation profonde avec l'Autre. Le contenu de cette microthéorie représente donc, en quelque sorte, une bonne part des « pourquoi » sous-jacents à ce travail de thèse, tous intimement liés les uns aux autres. Premièrement, elle aborde le « pourquoi » du sujet : en quoi il est pertinent de s'intéresser aux relations profondes et, par extension, aux relations amoureuses. Deuxièmement, elle aborde le « pourquoi » de l'objet : en quoi il est pertinent de s'intéresser aux contextes interpersonnels et, par

extension, aux comportements des partenaires au sein du couple. Finalement, elle aborde le « pourquoi » des processus : comment fonctionnent les mécanismes en action au sein des relations profondes. Une grande part du contenu des sections traitant des premier et second piliers tire ses fondements de cette microthéorie.

Concept centraux de la théorie de l'autodétermination

Le thème principal de la SDT est la recherche d'autodétermination. Elle peut être représentée par une dualité mettant en opposition l'autodétermination et la non-autodétermination (dans la même lignée, on parle aussi de la dualité *autonomie-contrôle*). Cette recherche suit une fractale (une suite définie par la récurrence ; May, 1976), se répétant à de multiples niveaux au travers des concepts gravitant autour de la SDT (Ryan & Deci, 2017 ; Vansteenkiste et al., 2010). On retrouve donc cette dualité sur différents plans : des mises en action (p.ex., régulations motivationnelles) jusqu'aux perceptions (p.ex., orientations causales). Selon la SDT, l'autonomie représente pour l'individu à la fois une nécessité intrinsèque, une préférence naturelle, mais aussi l'objectif ultime.

Besoins psychologiques fondamentaux

La SDT considère les besoins d'*appartenance*, de *compétence* et d'*autonomie* comme universels, facteurs décisifs au fonctionnement humain (Ryan & Deci, 2000a). Chacun de ces besoins représenterait un nutriment psychologique essentiel (Ryan & Deci, 2000c), favorisant croissance, adaptation et maintien de l'intégrité mentale (Ryan,

1995) selon la mesure où ce besoin est satisfait (Ryan & Deci, 2008). Inversement, de la même manière qu'une carence nutritive mène à des complications physiques (p.ex., la vitamine C et le scorbut), un manquement sur le plan de ces besoins entrainerait des complications psychologiques (p.ex., mal-être, rigidité, passivité, opposition et autres mésadaptations ; Vansteenkiste & Ryan, 2013) et éloignerait la personne d'un *fonctionnement optimal* (Deci & Ryan, 2014).

On ne peut nier l'importance des besoins psychologiques pour le fonctionnement optimal de l'individu (p.ex., Ariani, 2019 ; Chen et al., 2015 ; Frielink et al., 2018 ; Kanat-Maymon, Antebi, et al., 2016 ; Sheikholeslami & Arab-Moghaddam, 2010 ; Tang et al., 2020 ; Vlachopoulos et al., 2013). Leur universalité devient évidente lorsqu'on considère les nombreuses méta-analyses qui les associent au bon fonctionnement, notamment au bien-être (Ng et al., 2012 ; Ntoumanis et al., 2020 ; Slemp et al., 2018 ; Tang et al., 2020 ; Van den Broeck et al., 2016 ; Vasquez et al., 2016 ; Yu et al., 2018). L'intérêt pour ces besoins dépasse d'ailleurs largement le domaine de la psychologie. De nombreuses recherches en éducation (Steingut et al., 2017 ; Vansteenkiste et al., 2006), en santé (Ng et al., 2012 ; Ntoumanis et al., 2020), en gestion (Van den Broeck et al., 2016) et dans le domaine de l'activité physique (Edmunds et al., 2006 ; Vasconcellos et al., 2020), par exemple, s'y sont intéressées.

Besoin d'appartenance. Le besoin d'appartenance, aussi appelé besoin d'affiliation ou d'appartenance sociale, est le besoin de connexion avec l'autre (Deci & Ryan,

1985b). Se sentir lié, et ce, de manière significative, est une quête fondamentale : c'est parmi les choses les plus recherchées par l'être humain (La Guardia & Patrick, 2008 ; Reis, 2012). Ce besoin renvoie d'une part à la notion de se sentir accepté et important, et d'autre part, au besoin de vivre des liens où le souci pour l'Autre et le souci de l'Autre pour soi sont présents (Deci & Ryan, 2014).

Selon la SDT, l'être humain a fondamentalement besoin de *vivre* l'affiliation (Deci & Ryan, 2014). Cette expression est choisie consciemment : elle traduit la multidimensionnalité des sous-aspects du besoin tels qu'ils sont conceptualisés par Ryan et Deci (2000c). Par exemple, ce besoin serait incomplet si on ne s'arrêtait qu'à l'idée de partager sa vie avec une personne significative : on a besoin de se sentir significatif pour l'Autre (Baumeister & Wotman, 1992 ; Baumeister et al., 1993). Le besoin d'appartenance est donc la réponse de la SDT à une réalité difficile à étudier en science par sa complexité (Baumeister & Leary, 1995) : la recherche d'*amour*. Ce besoin peut ainsi s'apparenter au besoin de significativité en lien avec l'Autre, au souci *de* ou *pour* l'Autre, à l'acceptation, au sentiment d'être à sa place et à de nombreux autres (Deci & Ryan, 2014 ; Lavigne et al., 2011). Bref, l'être humain a une nécessité intrinsèque d'intimité (Reis & Shaver, 1988) qui ne se limite pas à la proximité (Patrick et al., 2007). En d'autres mots, chacun est en quête de satisfaire un besoin de lien interpersonnel profond qui rappelle qu'il est important et qu'il a de la valeur. Une réponse se retrouve donc dans la relation amoureuse, une relation profonde, souvent fondamentale dans la quête de sens humaine (Baumeister & Landau, 2018).

Même en dehors de la SDT, l'importance que prend ce besoin est peu contestable (Baumeister & Leary, 1995) ; on peut le voir, par exemple, dans les écrits de Bowlby (1980), Rogers (1972), McClelland (1961) ou Maslow (1943). Alors que ce besoin a été beaucoup ignoré par la science (la psychologie elle-même, à une époque, voyait le contact affectif avec désintérêt), des publications historiques (en particulier celles de Harlow ; p.ex., Harlow, 1958 ; Harlow et al., 1965) ont encouragé un changement de paradigme. Le 31 août 1958, Harry Harlow (le premier à avoir parlé de motivation intrinsèque ; 1950) ouvre *The Nature of Love* (1958) avec :

> Love is a wondrous state, deep, tender, and rewarding. Because of its intimate and personal nature it is regarded by some as an improper topic for experimental research. But, whatever our personal feelings may be, our assigned mission as psychologists is to analyze all facets of human and animal behavior into their component variables. So far as love or affection is concerned, psychologists have failed in this mission. The little we know about love does not transcend simple observation, and the little we write about it has been written better by poets and novelists. But of greater concern is the fact that psychologists tend to give progressively less attention to a motive which pervades our entire lives. Psychologists, at least psychologists who write textbooks, not only show no interest in the origin and development of love or affection, but they seem to be unaware of its very existence.

Ironiquement, la nature de l'amour échappe sans doute encore à la psychologie : on parle de *relation* amoureuse, de contact *affectif*, d'*attachement* ou encore d'*appartenance*. Le terme *amour* semble surtout utilisé par les artistes, les philosophes ou les religieux. Ainsi, l'importance accordée à ce besoin précède et dépasse le cadre de la science[1]. Il n'est donc pas surprenant que maintes études montrent qu'un manque à ce

[1] Par exemple, ce que défend l'Ecclésiaste (*Bible*, 1910/2022, 4 : 9-12), c'est justement qu'il est *bon* d'entretenir des relations où l'on se soucie et prend soin l'un de l'Autre.

besoin peut être lié à de graves conséquences (DeLongis et al., 1988 ; Goodwin et al., 1987 ; Harlow et al., 1965 ; Kiecolt-Glaser et al., 1984 ; Spitz, 1945 ; Williams, 2007a).

Le besoin d'appartenance est donc mobilisé dans le cadre de cette thèse compte tenu de la nature des relations amoureuses (Hazan & Shaver, 1987) et de son lien avec les buts. Sur ce dernier point, la SDT avance qu'afin de se sentir connectés aux autres, les gens vont parfois agir en fonction de ce qu'ils pensent que les autres veulent (Ryan & Deci, 2017). Par exemple, certains vont chercher à accepter et soutenir l'Autre afin d'être acceptés et soutenus eux-mêmes (Shaver & Mikulincer, 2011). Ultimement, ce besoin peut expliquer une part du fonctionnement des relations amoureuses (Leung & Law, 2019). Le besoin d'appartenance est, en quelque sorte, la manifestation la plus tangible que la SDT donne à une réalité abstraite, mais incontournable : celle que l'Autre est fondamental à l'épanouissement (Feeney & Collins, 2014b).

Besoin de compétence. Le besoin de compétence reflète le besoin de ressentir un certain niveau de maîtrise, c'est-à-dire le sentiment que les comportements qu'on émet sont efficaces et permettent l'atteinte de certains buts. Pour White (1959), ce besoin se révèle dans la confiance en les moyens déployés. Inhérent au fonctionnement optimal (Van der Kaap-Deeder et al., 2018), ce besoin pousse l'être humain à chercheur à développer ses habiletés ou aptitudes afin d'en ressentir l'efficacité (Legault, 2017a).

En contexte de relations interpersonnelles, ce besoin est encouragé par certains comportements, tels que le soutien d'autrui, et est associé à un bon fonctionnement

psychologique (p.ex., qualité de vie, émotions positives, diminution des symptômes de dépression, d'anxiété et des émotions négatives; Ng et al., 2012). Le fait de combler ce besoin serait donc lié à un mieux-être : sur le plan amoureux, les jeunes adultes chez qui une augmentation du sentiment de compétence relationnelle a été observée montraient une diminution de leurs symptômes dépressifs par la suite (Atzil-Slonim et al., 2016).

Besoin d'autonomie. Le besoin d'autonomie est le besoin d'autorégulation et d'autodétermination. L'étymologie renvoie à la *loi* (*νόμος* ; *nómos*) sur *soi* (*αὐτός* ; *autós*), bref au principe d'autogouvernance. Le soi (ou *self*) pour la SDT est dynamique et renvoie à un processus (Ryan & Rigby, 2015), étant à la fois le véhicule des expériences phénoméniques et la source volitive de l'exécution (Ryan & Deci, 2017). L'autonomie est donc une perception.

La perception d'autonomie découle de la nature des interactions avec autrui (Anderson, 2020) puisqu'elle dépend des forces extérieures et de la manière dont elles sont appliquées sur l'individu et perçues par ce dernier (Steiner & Stewart, 2009). L'autonomie reflète la perception d'être maître de ses décisions, par opposition au sentiment d'être gouverné par des forces externes (Ryan et al., 2015). Sans représenter la résistance à ces forces (Van Petegem, Vansteenkiste, et al., 2015), elle est plutôt un reflet authentique de l'individu (Koestner & Losier, 1996). Ce besoin nécessite ainsi authenticité : une connexion de l'individu à ce qu'il est au fond de lui. L'autonomie est

donc le sentiment que sa volonté importe et qu'elle peut être exercée librement (p.ex., dans sa relation).

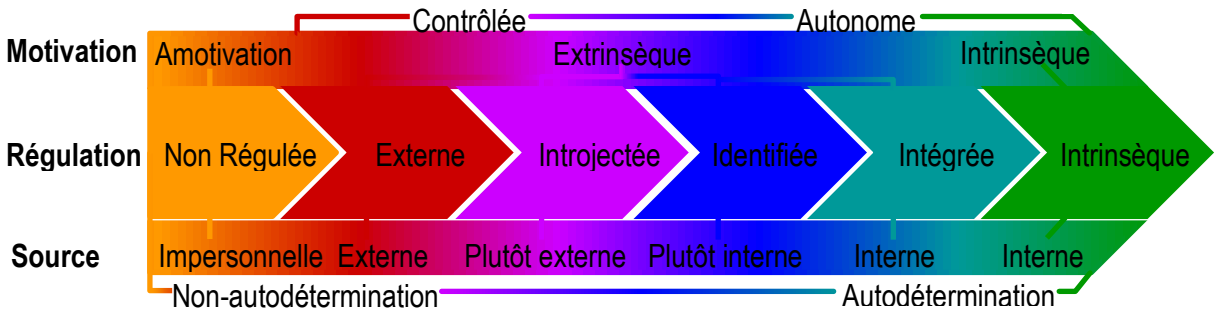
L'autonomie est à la base de toute action qui est en harmonie avec soi-même et les autres. Par exemple, l'on préfèrera une aide volontaire à une aide forcée (Weinstein & Ryan, 2010). Il n'y a qu'à penser à des excuses : si l'on ne sent pas l'aspect volontaire, il est fort probable qu'elles ne soient pas entièrement satisfaisantes (Sandlin & Gracyalny, 2018). D'ailleurs, la perception de la bonne volonté de l'Autre semble particulièrement importante en couple (Lewis et al., 2015), indépendamment de sa réelle présence. En effet, toutes formes de contrôle et pressions s'opposent à l'autonomie, car celles-ci constituent des forces qui éloignent l'individu de sa volonté profonde et de ce qu'il désire réellement. L'Autre peut donc jouer un rôle central pour répondre à ce besoin.

Fonctionnement optimal

Pour avoir une idée de ce que peut représenter un bon fonctionnement relationnel, il est approprié de commencer par comprendre ce que la SDT considère être un bon fonctionnement individuel. Chacune des microthéories aborde cet aspect selon différents angles. Or, les idées et les résultats convergent vers un idéal fonctionnel : la cohérence du soi et de ses besoins profonds. En s'éloignant de cette autocohérence, l'individu s'éloigne également de ce qui est préférable pour soi (voire les autres). Ainsi, au sein de la SDT se retrouve une opposition des conceptions rattachées à une mise en action

Figure 2

Le continuum de l'autodétermination



autodéterminée de même que non autodéterminée, présentée sous forme de continuum dans la Figure 2. Le niveau d'autodétermination se transpose donc au *fonctionnement optimal* (Ryan & Deci, 2008).

Le locus de causalité perçu est la source de l'autodétermination : le degré d'autonomie ressentie dans une situation donnée ou de contrôle que l'individu perçoit avoir quant à la régulation d'un comportement (Ryan & Connell, 1989 ; Turban et al., 2007). Plus la source est centrée sur l'individu, plus il se sent aux commandes de sa vie. Cette source peut prendre trois différentes formes. Elle peut être *interne* : l'individu sent être à l'origine de son comportement de manière volontaire. Elle peut être *externe* : l'individu ressent une dissociation, c'est-à-dire une pression à agir, étant en quelque sorte contrôlé par la nécessité ou l'obligation d'atteindre le résultat de l'action. Elle peut être *impersonnelle* : l'individu ne ressent aucun pouvoir en lien avec l'atteinte d'un résultat désirable, vivant ainsi un sentiment de passivité et d'impuissance (Ryan & Deci, 2017). Il est facile d'imaginer, par exemple, que ce soit favorable pour une personne de

se retrouver dans une relation où elle sent qu'elle est à l'origine de ses décisions ou qu'elle est libre de se laisser influencer (locus interne). À l'inverse, on peut imaginer un mal-être si elle se retrouve dans une relation où elle en vient à se sentir contrainte d'obéir à la volonté d'autrui (locus externe) ou à se sentir impuissante, victime des circonstances, par exemple selon des états d'âme sur lesquels elle ne ressent aucun pouvoir (locus impersonnel).

Alors que chaque source semble conceptuellement facilement séparée, la distinction n'est pas nécessairement aussi claire lorsqu'il est question de motivation. En effet, de nombreuses formes de régulations de la motivation résultent de l'interaction entre la nature active de l'individu et l'environnement social dans lequel il gravite (Ryan et Deci, 2002), la croissance nécessitant l'intégration des processus externes qui ne sont pas innés (Deci & Ryan, 1985b). C'est donc au travers d'influences telles que les contacts interpersonnels, comme les relations amoureuses, que s'effectue le processus (Chirkov et al., 2003) : les influences externes peuvent être intériorisées à divers degrés (Vansteenkiste et al., 2018). Il en résulte différentes sous-qualités de motivation *extrinsèque* traditionnellement classées selon le degré d'intériorisation : de la moins intériorisée à la plus intériorisée (Ryan & Deci, 2000c). Bref, elles représentent les différentes formes de régulation que prend la motivation extrinsèque, chacune représentant une source de motivation de plus en plus interne (Deci & Ryan, 2000).

C'est cette gradation (du fonctionnement le moins autodéterminé au plus autodéterminé) qui est présentée dans la Figure 2 et dans les prochaines pages, même si le principe de continuum a déjà été débattu par le passé (Chemolli & Gagné, 2014 ; Gagné et al., 2016 ; Gagné et al., 2015). Or, un tel continuum est empiriquement justifié ; par exemple, il fut soutenu récemment par un article avec une rigoureuse méthodologie (Sheldon et al., 2017) et par une méta-analyse de 486 échantillons (Howard et al., 2017).

Avant de présenter plus spécifiquement ses composantes, un dernier point mérite d'être mentionné. Selon le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand, 1997 ; Vallerand & Miquelon, 2016 ; Vallerand & Ratelle, 2002), une influence bidirectionnelle existe entre les différents niveaux de manifestation des motivations. Les motivations au sein de différentes situations sont liées à celles provenant de différents contextes de même qu'à celles associées à une tendance globale. Ainsi les motivations situationnelle, contextuelle et globale s'interinfluencent. Un contexte amoureux encourageant la volition, dénué au maximum de contrôle, qui favorise un sentiment de compétence au travers d'un lien d'acceptation intime et sincère est donc susceptible d'influencer l'individu au-delà de sa motivation contextuelle.

Non-autodétermination. On dit qu'une personne est non-autodéterminée lorsqu'elle est amotivée ou qu'elle agit par motivation *contrôlée*, soit par pression, externe ou interne. L'amotivation représente un état de résignation ou d'impuissance :

une absence ou une pauvreté d'intention et de motivation (Deci & Ryan, 2008b). La SDT conçoit qu'elle est liée à un locus de causalité impersonnel et une intériorisation déficiente. L'individu perçoit un degré nul ou quasi nul de liberté, de pouvoir et de connexion en lien avec un concept externe à intérioriser. Il n'y a donc pas d'intérêt (qu'il soit authentique ou utilitaire). L'amotivation est associée à l'orientation causale la moins désirable chez l'individu (Hagger & Hamilton, 2020) : l'orientation impersonnelle (Ryan & Deci, 2002). C'est une tendance où l'individu porte son attention vers les indicateurs de son inefficacité ou impuissance (Deci & Ryan, 2000). L'individu perçoit les obstacles qui se dressent devant lui (Deci & Ryan, 2012), ce qui décourage la mise en action. Il se retrouve alors dans une position de mésadaptation sociale : susceptible à l'anxiété, à un sentiment d'incompétence, à des stratégies d'évitement comme la défensive, voire même à une aliénation et des comportements antisociaux (Baard et al., 2004 ; Deci & Ryan, 1985a ; Hodgins et al., 2006 ; McHoskey, 1999).

Une motivation contrôlée est issue de contraintes ou de pressions, qui peuvent être externes ou internes. Elle est donc entièrement constituée de motivations extrinsèques (Deci & Ryan, 2000). Elle englobe les régulations externe et introjectée, toutes deux basées sur un locus de causalité perçu comme externe (de Charms, 1983).

La régulation externe représente la forme la plus étrangère à l'individu, dans laquelle les répercussions liées à des récompenses ou à des punitions orientent son action (Ryan & Deci, 2000b). L'aspect utilitaire du comportement est des plus évidents :

évitement d'une menace (p.ex., dispute avec sa partenaire), recherche de gains (p.ex., l'approbation de celle-ci) ou de soulagements d'une pression (p.ex., se débrouiller pour que l'Autre fasse une corvée à sa place). C'est la forme la moins autodéterminée de régulation, étant vécue comme contrôlante (Ryan & Deci, 2020).

La régulation introjectée est une régulation partiellement intériorisée qui motive par recherche d'approbation, par évitement de honte, de culpabilité ou d'atteinte à son amour propre (Deci & Ryan, 2008b). C'est donc une motivation où l'égo est investi (Nicholls, 1984) : l'on agit de manière à rehausser ou surtout maintenir son estime personnelle (Ryan, 1982). Contrairement à la régulation externe, la régulation introjectée est plutôt interne, cependant, elle n'est pas vécue comme partie intégrante de son identité, car l'intériorisation est incomplète (Ryan & Deci, 2017). Elle est plutôt, à un certain degré, dissociée de l'individu, asynchrone (Deci & Ryan, 1985b), d'où la saillance de l'instrumentalisation du comportement et du locus de causalité perçu externe (Ryan & Deci, 2000b), d'où également une certaine fragilité ou instabilité de l'estime de soi (Deci & Ryan, 1995 ; Kernis & Paradise, 2002 ; Ryan & Brown, 2006). L'on peut donc voir que l'opinion externe joue encore un rôle important, ne serait-ce que sous forme de *projection* (Malancharuvil, 2004 ; Ryan & Deci, 2017).

Lorsque des personnes sont motivées de manière contrôlée, elles sentent qu'elles sont contraintes dans leur manière de penser, qu'elles devraient ressentir certaines émotions ou qu'elles sont forcées d'agir d'une certaine manière (Deci & Ryan, 2008b).

Bien que la notion de contrôle dans la régulation externe soit évident (puisqu'il est extérieur), le contrôle présent dans la régulation introjectée n'est pas nécessairement moins présent. La source de contrôle est plutôt déplacée à l'interne, c'est-à-dire qu'elle émane directement de l'individu, elle s'accompagne d'évaluations, de jugements et de pressions personnelles qui ont une charge affective.

La motivation contrôlée est liée à l'orientation contrôlée (Deci & Ryan, 2008b), une orientation causale centrée sur l'instrumentalité et la préservation de l'égo (Koestner & Zuckerman, 1994). Au travers de l'orientation contrôlée, l'attention est particulièrement axée sur des interprétations coercitives et des sensations de pression (Deci & Ryan, 2012), s'éloignant d'intérêts authentiques. Soucieux des répercussions associées au comportement et du contrôle qu'on applique sur lui, l'individu réagit en se soumettant ou en se rebellant (Ryan & Deci, 2017). Ainsi, l'action de l'individu est ultimement davantage motivée en fonction d'éléments externes ou négatifs, comme le souci de ce que les autres pourraient croire. Il n'est conséquemment pas étonnant que cette orientation (de même que l'orientation impersonnelle) soit associée à une estime de soi contingente (Deci & Ryan, 1995), notamment à la relation amoureuse (c.-à-d., une estime de soi particulièrement vulnérable, parce qu'elle est dépendante de sa relation amoureuse ; Knee et al., 2008).

Autodétermination. L'autodétermination, c'est d'abord la motivation autonome ; une motivation où l'individu agit selon des régulations qui lui sont propres, où il ressent

beaucoup, sinon entièrement, ses décisions comme étant d'origine interne : il impulse et endosse ses décisions (Deci & Ryan, 2012). Elle englobe les régulations identifiée, intégrée et intrinsèque. Des trois, les deux premières formes sont extrinsèques.

Pour commencer, la régulation identifiée est appelée ainsi parce qu'elle représente les cas où l'individu endosse et s'identifie aux valeurs associées à une activité (Ryan & Deci, 2020). L'individu accepte ainsi cette régulation comme étant la sienne (Ryan & Deci, 2000b) et prend une certaine part des responsabilités qui y sont associées. Le caractère utilitaire est cependant relativement saillant : l'action est un moyen d'atteindre quelque chose, d'exprimer une valeur (Deci & Ryan, 2000).

Puis, dans le cas de la régulation intégrée, l'individu s'identifie avec les valeurs associées à l'activité, mais ces valeurs ont également été intégrées dans le *soi* (Deci & Ryan, 2008b). Ainsi, la régulation intégrée est plus qu'une simple reconnaissance ou identification de valeurs ; ces dernières sont congruentes avec l'identité de l'individu, congruentes avec un ensemble d'autres valeurs tenant une fonction centrale chez celui-ci (Ryan & Deci, 2020). Elle représente donc le summum d'intériorisation en matière de régulation motivationnelle (Ryan & Deci, 2017) : une régulation faisant partie d'un tout facilitant une harmonie avec les multiples schémas internes de l'individu (Di Domenico et al., 2016 ; Kuhl et al., 2015). Il est important de noter que l'intégration totale est facile à imaginer d'un point de vue conceptuel, mais c'est une idée plus complexe à mesurer

empiriquement. La distance abstraite qui la sépare de la régulation précédente (voire, de la suivante) est difficile à évaluer de manière à bien la distinguer (Howard et al., 2017).

Ensuite, la régulation intrinsèque est la forme de régulation qui est la plus en harmonie avec l'individu : l'action est initiée pour elle-même, elle est son propre bénéfice (Deci, 1971). Son élan premier ayant pour origine l'individu lui-même (plutôt qu'une source externe), elle n'est pas nécessairement dépendante de l'intériorisation, contrairement aux autres régulations. La nature volitive de la régulation intrinsèque fait en sorte qu'elle est intimement liée à l'autonomie, ce qui fait qu'elle est également vulnérable aux contraintes et autres facteurs qui réduisent le locus de causalité perçu (de Charms, 1983 ; Ryan & Deci, 2000c). Elle n'est pas toujours évaluée comme un facteur unique (Carbonneau et al., 2012), parfois séparée en trois sous-types : accomplissement, connaissance et stimulation (p.ex., en éducation, Vallerand et al., 1989).

Bien que traditionnellement, l'on vulgarise la régulation intrinsèque par une motivation par plaisir, la position scientifique spécifie surtout que c'est un plaisir de type intérêt (p.ex., curiosité personnelle ; Deci & Ryan, 2010). Un nombre croissant d'études en neuroscience (voir Di Domenico & Ryan, 2017) tend à soutenir des liens étroits entre la régulation intrinsèque et le système de récompense dopaminergique, un système lié à la mise en place et à la poursuite de buts (Montague et al., 2004) et un important mécanisme en cause dans les relations amoureuses (Fisher et al., 2016). La dopamine s'apparente à une sensation énergisante de désir ou d'appétit (par opposition à un plaisir

plus hédonique ; Kringelbach & Berridge, 2016) et se voit donc exprimée notamment au travers de l'attirance ou de la passion (Fisher et al., 2016).

La motivation intrinsèque étant associée à un état affectif favorable, il existe de longues listes de variables positives qui y sont rattachées (Ryan & Deci, 2020). Par exemple, la motivation intrinsèque est associée à la performance (Gillet & Vallerand, 2016). En contexte de relation amoureuse, on peut penser à l'idée que les gens sont de meilleurs partenaires sexuels sous une telle motivation ; elle est notamment associée à la satisfaction sexuelle, à la lubrification et à l'atteinte d'orgasme (Gravel et al., 2016). Une méta-analyse de Cerasoli et al. (2014) soutient d'ailleurs qu'elle est moyennement à fortement associée à la performance dans l'atteinte d'objectifs, un élément important à prendre en considération en contexte de but.

Que ce soit par régulation identifiée, intégrée ou intrinsèque, il y a motivation autonome : les gens agissent de leur propre gré (Vallerand et al., 2008). En d'autres mots, leurs décisions et leurs buts sont choisis de manière relativement libre, selon leur volonté (Deci & Ryan, 2000). Une grande part des retombées positives de la motivation intrinsèque serait transposable à la motivation autonome : intérêt, effort, plaisir, bien-être, satisfaction, engagement, meilleure communication, etc. (maintes revues abordent ces retombées positives ; p.ex., Knee et al., 2013 ; Knee et al., 2016 ; Sun et al., 2017). Ces retombées sont partagées parce que les mécanismes qui sous-tendent les différentes

régulations de la motivation autonome sont essentiellement les mêmes : répondre aux besoins psychologiques fondamentaux (Ryan & Deci, 2017).

La motivation autonome est associée à l'orientation autonome (Hagger & Hamilton, 2020). C'est l'orientation causale la plus propice à l'estime de soi (Hodgins et al., 2007) et au bien-être physique et psychologique (Ng et al., 2012 ; Weinstein et al., 2019). Au travers de l'orientation autonome, l'attention est portée vers les aspects informationnels provenant d'une interaction entre l'environnement et le vécu expérientiel (l'orientation autonome étant d'ailleurs liée à la pleine conscience ; Leigh & Anderson, 2013). Elle représente une tendance à considérer l'environnement comme une source d'information entrainant des expériences internes (comme l'intériorisation) et, parallèlement, à percevoir celles-ci comme des sources d'informations pertinentes afin d'agir sur l'environnement (Deci & Ryan, 2012). L'individu se sert des informations dans une optique d'interaction : il réagit donc avec une certaine flexibilité adaptative (Weinstein & Hodgins, 2008). L'individu s'intéressant naturellement aux éléments qui s'harmonisent avec sa réalité, notamment ses intérêts personnels, cela l'amène à agir de manière *autoconcordante* (Koestner et al., 1992) et l'éloigne de certaines tendances égocentriques (Knee & Zuckerman, 1996, 1998). L'orientation autonome peut donc aider l'individu dans ses relations interpersonnelles (Hodgins & Liebeskind, 2003), en l'occurrence avec un partenaire amoureux (Knee et al., 2002). En voyant l'environnement comme informatif, par exemple, celui-ci serait moins menaçant ; l'intériorisation en serait donc facilitée.

Intériorisation.

La SDT considère que le rôle premier de l'intériorisation est de répondre aux besoins psychologiques fondamentaux (Ryan & Deci, 2017). L'être humain intègre ce qu'il perçoit comme valable (important, pertinent, utile, valorisé, etc.) venant de l'extérieur. Plus l'individu aura effectué une intériorisation profonde, plus les concepts intériorisés seront synchronisés à sa structure ou organisation mentale (Deci & Ryan, 1985b). Leur mise en œuvre sera par conséquent plus naturelle (facilitée par une aisance à se mettre en action). Ainsi, la régulation qui résulte d'une plus grande intériorisation tend à être plus autodéterminée (Deci & Ryan, 2008a). En regardant le continuum présenté en Figure 2, il est aisé de voir ce lien : une plus grande intériorisation étant associée à une régulation plus autonome.

C'est beaucoup au travers de l'intériorisation que la SDT montre comment l'Autre est important pour un fonctionnement optimal (Ryan & Deci, 2017). Pour commencer, certains contextes, où l'Autre favorise la satisfaction des besoins psychologiques, encouragent l'intériorisation et donc une mise en action plus authentique et sincère. En revanche, des contextes où les besoins ne sont pas satisfaits empêchent ce genre de mise en action, parce qu'ils entravent l'intériorisation.

De plus, l'intériorisation offre une opportunité aux individus de se sentir connectés aux autres. La tendance naturelle vers la croissance amène l'être humain à développer une intimité avec les autres (Aron et al., 1992). Il en est ainsi, parce qu'avec l'intimité

vient l'intégration d'une part d'identité de l'Autre (Gächter et al., 2015) ; ses ressources, perspectives et expériences sont donc, en quelque sorte aussi les nôtres. C'est une forme d'expansion de sa propre identité (Aron et al., 1998), car l'on en vient à inclure ce que l'on perçoit comme central ou caractéristique chez l'autre (Aron & Aron, 1997).

Ainsi, l'intimité est synonyme de proximité identitaire. Le modèle de processus interpersonnel (*interpersonal process model of intimacy* ; Reis & Shaver, 1988) soutient que pour une véritable intimité, il faut qu'un partenaire se présente de manière authentique en révélant des aspects importants de son identité (Manbeck et al., 2020 ; Manne et al., 2004). Tout comme la révélation serait grandement favorable aux relations amoureuses (Collins & Miller, 1994), la dissimulation serait néfaste : elle empêcherait la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (Uysal et al., 2012). Ensuite, la réaction du partenaire face à ces révélations pourra favoriser ou entraver d'autres révélations authentiques (Laurenceau et al., 2005).

Pour qu'il y ait intériorisation, il faut donc qu'il y ait présence d'éléments valables à intérioriser, et pour encourager le dévoilement d'éléments valables, il faut donc des réactions favorables et adaptées (en anglais, on parle de *responsiveness* ; Reis & Clark, 2013 ; Haworth et al., 2015). Ainsi, l'individu qui est proche d'une autre personne aura naturellement tendance à intérioriser des composantes de celle-ci (notamment ses buts), parce qu'elle lui est chère. Le fait de créer des liens, surtout avec des personnes chères, amène aussi un sentiment de participer à quelque chose de plus grand que soi et d'être

accepté par ceux avec qui ces liens sont partagés. C'est un sentiment qui aura tendance à être renforcé lorsqu'on perçoit que l'Autre réagit favorablement (p.ex., en offrant un soutien). On voit donc, ici, un potentiel de cercle vertueux bénéfique pour l'individu qui peut aussi solidifier la relation (Le et al., 2019). L'intimité et l'acceptation sont par ailleurs deux concepts très près l'un de l'autre : les deux composantes majeures au besoin d'appartenance (Richer & Vallerand, 1998 ; Ryan & Powelson, 1991).

L'Autre et le fonctionnement optimal

Même si le rôle premier de l'intériorisation est de combler les trois besoins psychologiques fondamentaux, les explications précédentes suggèrent la présence de mécanismes autorenforçants (boucles rétroactives) entre la satisfaction des besoins et l'intériorisation. Vansteenkiste et al. (2018) avancent d'ailleurs que la satisfaction des trois besoins est l'une des conditions nécessaires à l'intériorisation.

Selon Vallerand et al. (2008), les gens sont au cœur du fonctionnement optimal : les interactions sociales sont le vecteur de prédilection permettant de combler (ou non) les besoins psychologiques fondamentaux. Les contextes sociaux qui facilitent la satisfaction des besoins encouragent la nature active de l'être humain et des conséquences psychologiques, développementales et comportementales positives (Ryan & Deci, 2017). Par exemple, les résultats de Uysal et al. (2017) montrent comment le soutien d'un partenaire amoureux favorise la satisfaction des trois besoins psychologiques, ce qui vient mitiger les impacts négatifs de la douleur chronique sur la

santé physique et mentale. La satisfaction des besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance peut également concourir à améliorer le fonctionnement relationnel (p.ex., la satisfaction conjugale et les conflits conjugaux ; Leung & Law, 2019).

Les environnements (ce qui inclut les interactions sociales ; Vallerand et al., 2008) qui favorisent la satisfaction des trois besoins psychologiques fondamentaux encouragent l'émergence et l'expression autonome du comportement (p.ex., Black & Deci, 2000 ; Gagné, 2003 ; Sierens et al., 2009). Ainsi, les environnements qui offrent une certaine liberté (Patall, 2013) – d'action (Reeve et al., 2003) ou de choix (Patall et al., 2010) – une expérience optimale (c.-à-d., incluant des défis proportionnels au niveau de compétence ; Csikszentmihalyi, 1990 ; Deci, 1975) et des rétroactions constructives (p.ex., permettant une évaluation favorable ou croissante de son efficacité ; Hagger et al., 2015) sont parmi les facteurs qui favorisent l'autonomie.

Au contraire, les contextes sociaux qui nuisent à la satisfaction d'un ou de plusieurs besoins mènent à diverses conséquences négatives (Ryan & Deci, 2000c). Il y a d'ailleurs un effet indépendant sur le bien-être ou le mal-être associé au fait de combler ou non chacun des besoins (Chen et al., 2015). C'est un effet qui est également indépendant de la valeur que les individus accordent à ces besoins. En d'autres mots, lorsqu'un individu perçoit que ses besoins d'autonomie, d'appartenance et de compétence sont soutenus et satisfaits, son bien-être s'en trouve encouragé.

Une grande part de l'intérêt de la SDT pour l'autodétermination se concrétise dans l'exploration des facteurs qui viennent encourager, mais aussi compromettre son émergence (Ryan & Deci, 2017). Le facteur le plus commun est sans doute l'ajout de conséquences (*Contingencies* ; Deci et al., 2001) en lien avec un comportement (p.ex., des récompenses ; Deci et al., 1999). La SDT soutient que les contextes qui ajoutent des conséquences ont des répercussions néfastes sur l'individu (baisse d'une régulation intrinsèque) dans la mesure où ces conséquences diminuent la satisfaction des besoins (Deci, 1971 ; Deci & Moller, 2005). En d'autres termes, les punitions ou récompenses (comme l'ajout ou le retrait de manifestations d'amour ; Kanat-Maymon et al., 2012 ; Kanat-Maymon, Roth, et al., 2016 ; Roth et al., 2009) éloignent l'individu de ses intérêts authentiques en donnant de l'importance à des intérêts externes.

Par conséquent, même si l'individu agit de manière intentionnelle, il ne le fait plus en fonction de ses propres désirs et n'est donc plus réellement autonome (Deci & Ryan, 1987). Une longue liste d'autres facteurs venant compromettre l'autodétermination peut être dressée ; en voici quelques exemples connus : la compétition (Deci et al., 1981), les évaluations (Grolnick & Ryan, 1987), l'imposition de but (Mossholder, 1980), les limites de temps (Reader & Dollinger, 1982), les menaces (Deci & Cascio, 1972) et la surveillance (Amabile, 1996). Bref, ce sont des formes de contraintes aux besoins psychologiques fondamentaux pouvant être appliquées par l'Autre.

Les dynamiques de couples complexifient naturellement l'expression potentielle d'une régulation intrinsèque (Niemiec et al., 2014) : l'Autre étant important à nos yeux, ses désirs, ses pensées, ses opinions, ses attitudes et spécialement ses comportements sont liés à notre perception d'autonomie ou de compétence et, corolairement, à l'expression d'une motivation plus ou moins intrinsèque (Blais et al., 1990 ; Hadden et al., 2015 ; Hodgins et al., 1996). De la même manière, il existe une association manifeste entre ces perceptions et la qualité de la relation avec le partenaire amoureux (La Guardia et al., 2000 ; Leung & Law, 2019) : un partenaire amoureux qui a le sentiment que ses besoins sont comblés tend à percevoir favorablement sa relation également.

Même si les besoins sont complémentaires (un besoin allant parfois même jusqu'à être nécessaire à un autre ; p.ex., Dysvik et al., 2013), ils peuvent néanmoins entrer en contradiction dans certains contextes (Hadden et al., 2016 ; Niemiec et al., 2014 ; Ryan, 1991 ; Ryan & Powelson, 1991). Il n'y a qu'à penser au phénomène *d'amour conditionnel* (c.-à-d., l'expression ou le retrait de l'expression d'amour sous certaines conditions ; Kanat-Maymon et al., 2012 ; Kanat-Maymon, Roth, et al., 2016) : on peut imaginer le dilemme d'un amoureux sentant le choix entre ce qu'il *désire* faire et ce qu'il *devrait* faire pour recevoir (ou éviter de se faire enlever) l'amour de l'Autre. Ainsi, notre manière d'agir avec l'Autre risque constamment d'influencer le degré d'authenticité de son expression.

Directives comportementales favorables

L'individu étant presque constamment en interaction avec l'environnement, la SDT propose que la réponse recherchée à la satisfaction des besoins trouve écho dans les interactions avec les personnes significatives (Baker et al., 2020 ; Brenning et al., 2015). Ces dernières répondent aux besoins en adoptant des styles interpersonnels impliquant plusieurs éléments importants (Joussemet et al., 2008 ; Soenens & Vansteenkiste, 2010) qui seront détaillés ci-dessous.

Parmi ces éléments, il y a, pour commencer, la *structure* : on donne un cadre clair, une ligne directrice qui doit être bien comprise (donc bien communiquée). Ensuite, il y a *l'engagement* : on contribue activement à répondre aux besoins de l'individu par un investissement personnel en créant un climat attentionné, chaleureux et adapté (en anglais, on parle de *responsiveness* ; Reis & Clark, 2013). Globalement, cela représente une idée qu'on retrouve régulièrement au sein des théories organismiques pour expliquer des incidences positives (p.ex., c'est d'une importance particulière pour la théorie de l'attachement afin de favoriser l'émergence d'un attachement sécurisant pour l'individu ; van Ijzendoorn, 1995). Pour finir, il y a également le *soutien* : on vient appuyer l'individu dans sa recherche de réponse à ses besoins. L'autonomie étant inévitablement liée à la compétence et à l'appartenance (les études montrent d'ailleurs de fortes corrélations entre les trois besoins ; p.ex., Chen et al., 2015), la SDT met particulièrement l'accent sur le soutien à l'autonomie (Deci & Ryan, 2014), un style interpersonnel fondé sur le respect et l'adaptation à la réalité de l'Autre.

Trois composantes permettent de déterminer à quel point un comportant risque d'être favorable ou non pour l'autodétermination (Ryan & Deci, 2017) : (1) *l'information disponible* (qui permet une liberté de choix et des rétroactions quant à son degré de compétence), (2) *le contrôle exercé* sur l'individu (qui lui fait vivre à divers degrés une pression pour agir contre ses propres désirs ou selon des méthodes qui ne lui sont pas propres) et (3) *le sens attribué*[1] (qui représente la valeur et la possibilité d'efficacité de la démarche pour l'individu). Pour la SDT, ces composantes servent de guide quant aux comportements souhaitables ou non. Elles représentent une partie des fondements non seulement (1) du « pourquoi » et du « comment » agir en relation avec l'Autre, mais aussi (2) du « pourquoi » et du « comment » des conséquences de ces comportements (Deci & Ryan, 2000).

Pilier I : le bon fonctionnement relationnel

Comme la motivation autonome (et particulièrement intrinsèque) est un désir naturel de croissance et, par extension, d'épanouissement (Ryan et al., 2013), il semble aller de soi de souhaiter la même chose chez un partenaire amoureux. Après tout, il parait adaptatif de souhaiter ce qu'il y a de mieux à ceux qui jouent un rôle prépondérant dans notre propre épanouissement personnel (Waldinger, 2015 ; Waldinger & Schulz, 2010 ; Wissing et al., 2021). L'évolution d'une relation interpersonnelle est tributaire du contexte dans lequel elle se développe, encourageant l'individu à porter son attention à

[1] À noter que ce dernier aspect est présenté à la négative : nommé plutôt aspect *amotivationnel*.

des aspects soutenants ou contraignants, ce qui peut inciter ou nuire à un dévoilement authentique, une proximité et une relation de qualité (Niemiec, 2010).

La SDT soutient qu'il est spécialement avantageux d'offrir un environnement soutenant les besoins psychologiques fondamentaux (Behzadnia, 2020), leurs bénéfices pouvant interagir avec des tendances naturelles, voire aller au-delà de celles-ci (Hagger & Chatzisarantis, 2011 ; Hagger & Hamilton, 2020 ; Weinstein et al., 2019). Même s'il semble complexe, en théorie, d'influencer l'expression des traits chez un individu, l'étude de Sheldon et Salisbury réalisée en 2017 suggère qu'avec du temps, c'est possible (cités dans Sheldon & Prentice, 2019). Les gens, spécialement ceux présentant des traits moins favorables (p.ex., une orientation causale contrôlée), gagnent à travailler de manière à améliorer leur environnement pour qu'il soit soutenant. Qui plus est, un individu qui a le sentiment que ses besoins sont comblés dans un domaine spécifique aura tendance à avoir le sentiment que ces mêmes besoins sont comblés d'une manière plus globale (Milyavskaya et al., 2013). C'est une relation bidirectionnelle ; cela implique donc qu'un individu qui se voit comblé sur le plan de ses besoins par sa relation amoureuse s'en verra avantagé au sein d'autres domaines, comme au travail ou dans ses études. Le climat entretenu dans une relation (ce qui inclut les composantes comportementales) se voit donc important au-delà de ladite relation.

Gillison et al. (2019) montrent également dans une méta-analyse qu'un environnement réellement soutenant demande une multiplication combinatoire de

formes, techniques, lieux, personnes, etc. C'est une idée cohérente avec de nombreuses sagesses populaires (p.ex., la philosophie africaine d'*Ubuntu*). *Omwana takulila nju emoi* [1] : on ne grandit pas dans une seule maison ; *asiye funzwa na mamae hufunzwa na ulimwengu*[2] : ce qu'on ne t'apporte pas chez toi, on t'apportera ailleurs. Comme la relation amoureuse est souvent centrale dans la vie des gens (Feeney & Collins, 2014a), une part de cette responsabilité commune retombe sur le partenaire. Il importe donc de savoir entretenir une relation amoureuse positive, constructive et épanouissante.

Comme il existe une grande variété de ces relations et qu'elles sont importantes pour les gens (Kanemasa, 2012), la sphère conjugale mérite d'être explorée avec une optique éducative : celle d'un *codéveloppement* au sein de la relation (Orth et al., 2018). Apprendre comment, en couple, on peut faire grandir sa relation et les membres qui la composent, au travers d'un soutien mutuel, est donc un but des plus pertinents (Beckmeyer & Jamison, 2021).

Codéveloppement en relation

Il est important de remettre en contexte le rôle capital qui revient au besoin d'appartenance. De nombreux auteurs, débutant par Harlow (1958), ont reconnu l'importance de connexions profondes pour l'être humain, que ce soit explicitement (p.ex., Bowlby, 1969) ou implicitement (p.ex., au travers de liens et de loyauté ; Sherif, 1988/1961). Les expériences de Williams et ses collègues ont révélé qu'il est naturel

[1] Proverbe bantou
[2] Proverbe swahili

pour l'être humain de vivre de la détresse lorsqu'il est exclu socialement (Williams et al., 2000 ; Williams et al., 2002 ; Williams & Jarvis, 2006 ; Zadro et al., 2004). Ce sentiment de rejet serait d'ailleurs similaire d'un point de vue neurocognitif à une douleur physique (Eisenberger et al., 2003) ; une détresse explicable par une diminution du sentiment d'appartenance (Legate et al., 2013). De plus, une telle diminution serait présente à la fois chez les victimes de rejet et chez les personnes qui rejettent (Hartgerink et al., 2015). Il semble donc pertinent d'entretenir des comportements avec l'Autre qui sont considérés, chaleureux et accueillants puisque l'être humain semble biologiquement programmé à en ressentir les coûts autrement (Sebastian et al., 2010).

Subséquemment, la SDT considère le besoin d'appartenance comme une nécessité intrinsèque : cultiver des relations profondes, fiables, chaleureuses et qui permettent une liberté d'être et d'agir serait une fin en soi (Ryan & Hawley, 2017). Au même titre que l'être humain aurait une tendance naturelle vers la croissance, l'humanité aurait une tendance naturelle vers la connexion profonde avec autrui ; tendance naturelle qui transcenderait l'individu puisque sa poursuite s'accompagne d'expériences à la fois personnelles et interpersonnelles. Plus précisément, le fait de sentir qu'on répond à son besoin d'appartenance s'accompagne d'un bien-être personnel et relationnel (Patrick et al., 2007). De la même manière, le fait de porter atteinte à la satisfaction de ce besoin s'accompagne d'un coût personnel et social (Legate et al., 2013 ; Williams, 2007b).

La SDT reconnait les aspects utilitaires des relations (p.ex., au travers des amitiés, on peut retrouver une sécurité affective, une réduction de stress, un accès aux ressources de l'Autre, etc. ; Seyfarth & Cheney, 2012). Mais, elle met surtout de l'avant la primauté de l'autotélie sur l'utilité : connecter avec l'Autre par élan intrinsèque (p.ex., par amour, curiosité sincère ou souci profond pour l'Autre) plutôt que par recherche de bénéfices serait particulièrement valable sur un plan humain (et répondrait mieux aux besoins psychologiques ; Weinstein & Ryan, 2010). Au travers de relations plus profondes, les gens rapporteraient notamment ressentir davantage d'autonomie et d'appartenance (Downie et al., 2008). De plus, le bien-être vécu serait plus grand, justement lorsqu'on est en présence des gens avec qui l'on entretient de telles relations (Ryan et al., 2010).

L'Autre comme nécessité au bon fonctionnement relationnel

Le développement des relations profondes se forge au travers des interactions avec l'Autre, l'une des plus importantes étant le soutien (Hadden et al., 2015), spécialement pour répondre aux besoins psychologiques (Ryan & Deci, 2008). Le fait de répondre à ces besoins encourage l'autodétermination (p.ex., Niemiec et al., 2006), notamment au travers de l'intériorisation de motifs externes (p.ex., Grolnick & Ryan, 1989) ou de perceptions plus favorables (Deci & Ryan, 2008b ; Hagger et al., 2015). Il en va de même pour les relations (Deci & Ryan, 2014) : le degré de satisfaction ou d'insatisfaction des besoins peut refléter et être le reflet des dynamiques relationnelles (p.ex., réactions négatives de l'Autre, tentatives d'ajustement, carences issues de relations passées, etc.).

Afin de favoriser un fonctionnement relationnel optimal, un soutien qui vise la satisfaction des besoins est essentiel. De nombreuses théories (p.ex., le modèle de processus interpersonnel ; Reis & Shaver, 1988) mettent de l'avant le caractère essentiel du soutien dans le développement de l'intimité au sein de relations profondes. Un angle plus unique à la SDT est l'importance accordée à l'aspect volitionnel (Blais et al., 1990) : les gens recherchent des interactions volontaires de part et d'autre de la relation.

Autonomie à deux

Deci et Ryan (2014) avancent que le fait de répondre au besoin d'autonomie d'une personne contribue également à répondre à ses propres besoins d'appartenance et de compétence. Conséquemment, tout comme l'expérience de l'autonomie encourage le bien-être sur le plan individuel (Reis et al., 2000 ; Ryan et al., 2010), le fondement même de la SDT veut que l'expérience de l'autonomie au sein d'une relation ait également tendance à aller de pair avec une relation de qualité.

Une importante série d'études à ce sujet a été conduite par La Guardia et ses collègues (2000). Il semblerait qu'une bonne part de l'attachement associé à une relation (la majorité de la variance) ne soit pas tributaire des différences interpersonnelles (ce serait également le cas pour la qualité relationnelle ; Joel et al., 2020). Cette grande variabilité serait surtout expliquée par les différences qui existent dans le degré de satisfaction des besoins psychologiques selon les relations entretenues par les individus. En isolant la part de variance propre à chaque relation (p.ex., père, mère, amoureux,

meilleur ami, etc.), des régressions ont montré que les besoins comblés par une relation spécifique expliquent la sécurité d'attachement vécu dans cette même relation. Il va de soi que le besoin le plus significatif à cet effet était celui d'appartenance : les relations comblant le mieux ce besoin étaient associées à un attachement plus sécure au sein de cette même relation. Comme le besoin d'appartenance et la notion de sécurité d'attachement s'entremêlent, les auteurs ont isolé la part de variance associée à ce besoin. Même en contrôlant l'effet de la satisfaction du besoin d'appartenance, l'apport du besoin d'autonomie restait majeur. D'autres modèles de régressions ont aussi révélé que (1) la satisfaction des besoins médiait en partie la relation entre l'attachement et le bien-être ; et que (2) l'attachement prédisait significativement la qualité de la relation et la confiance en l'Autre (résultats allant dans le même sens que de nombreux autres ; p.ex., Leak & Cooney, 2001 ; Patrick et al., 2007 ; Salazar, 2015 ; Sirin, 2017).

De nombreuses études suggèrent que la nature d'une relation est intimement reliée à la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (Deci & Ryan, 2014). Certaines relations seraient beaucoup plus susceptibles d'être positives, chaleureuses et fonctionnelles ; et de combler le besoin d'appartenance, en particulier celles qui facilitent et soutiennent l'autonomie. En d'autres termes, le besoin d'appartenance semble surtout comblé par des relations spécifiques dont l'une des composantes est associée à la liberté de choix. Ainsi, parmi toutes les relations possibles, la relation amoureuse est sans doute le type de relation le plus susceptible de combler cette recherche de volition, tant chez soi que chez l'Autre.

Spécificité de la relation amoureuse

Les relations amoureuses permettent à de nombreuses personnes de graviter vers une croissance personnelle et un mieux-être au travers d'influences mutuelles. En effet, le bien-être d'un partenaire jouerait sur celui de l'autre, et ce, au-delà des effets provenant d'un environnement partagé, et également après de longues périodes (jusqu'à 15 ans plus tard ; Orth et al., 2018). Les relations amoureuses apparaissent donc comme centrales dans la vie des gens et présentent des particularités que d'autres relations importantes n'ont pas.

À titre d'exemple, bien qu'une famille puisse apporter une relation profonde, stable, chaleureuse et accueillante (et l'impact d'une telle relation, surtout en début de vie, est manifestement immense ; Shaver & Mikulincer, 2011), il y a présence d'une certaine attente à priori dans une relation familiale. Un parent ne peut pas arrêter d'être parent. Or, le partenaire amoureux, lui, est un partenaire *choisi* et donc, avec qui l'amour ne vient pas *par défaut*. Ainsi, être choisi par une personne externe avec qui on peut développer une relation profonde est une forme d'acceptation et de reconnaissance de l'Autre à son paroxysme : « Si tu m'apprivoises, […] tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde » (Saint-Exupéry, 1943, chapitre XXI).

Par ailleurs, plusieurs de nos relations interpersonnelles reposent sur une hiérarchie ou, du moins, une position d'autorité (parent-enfant, directeur-subordonné, entraineur-athlète, etc.), ce qui n'est généralement pas le cas d'une relation amoureuse, davantage

vue comme égalitaire. Globalement, la SDT montre que les contextes hiérarchiques qui offrent les meilleurs pronostics (tant individuels que relationnels) sont souvent ceux qui rappellent des formes d'égalité (Deci & Ryan, 2014) : considération de l'opinion de l'Autre, reconnaissance de sa perspective, offre d'une liberté (d'être, d'action et de choix), absence de contraintes (punitions, récompenses), sentiment de ne pas être inférieur (ni supérieur) à l'Autre, présence de respect et de chaleur, partage exhaustif d'information, utilisation d'un langage dénué de pression, de menaces ou de manipulation, etc. À cela s'ajoute faire preuve d'empathie.

L'empathie serait modulée par les relations hiérarchiques (Feng et al., 2015) et potentiellement facilitée par des tendances plus égalitaires (Cikara & Van Bavel, 2014 ; Hudson et al., 2019). En plus d'être associée à un degré élevé d'autonomie (Pavey et al., 2012), sa conception même est basée sur l'idée de se mettre à la place de l'Autre (Gill et al., 2018), ce qui réduit (ou demande à réduire) virtuellement la distance qui sépare l'individu de l'Autre (Cialdini et al., 1997). Ainsi, la relation amoureuse représente un lieu propice à l'autonomie de par son contexte égalitaire et potentiellement empathique.

Autonomie en contexte de relation amoureuse

Les études de La Guardia et ses collègues (2000) ont permis de mettre en lumière l'importance du besoin d'autonomie au sein des relations, mais elles sont loin d'être les seules. Plusieurs autres études traitant des relations amoureuses méritent une attention particulière.

Pour commencer, l'étude de Blais et ses collègues (1990) est parmi les plus marquantes. Les résultats montrent qu'une motivation plus autonome au sein du couple (c.-à-d., être en couple pour des raisons plus autonomes) est associée à un meilleur fonctionnement relationnel, à une plus grande satisfaction relationnelle et à un plus grand bien-être individuel au sein de la relation. De manière cohérente avec ce qui a jusqu'ici été présenté, la motivation aurait une influence sur les perceptions des partenaires amoureux et leurs comportements, ce qui peut influencer par la suite leur bien-être personnel et relationnel. L'étude de Blais et ses collègues a montré que les partenaires amoureux auraient tendance à percevoir les difficultés relationnelles comme des défis (par opposition à des problèmes) et à travailler activement dans la relation pour essayer de les régler. La conclusion la plus importante à tirer de cette étude est l'idée que l'autonomie serait un marqueur de la qualité relationnelle, bref, d'une relation plus fonctionnelle et satisfaisante, parce qu'elle s'accompagne de perceptions et de comportements favorables, ainsi que d'une expérience relationnelle positive.

Des positions similaires ont été soutenues par d'autres recherches, plus tard. Knee et ses collaborateurs (2002), par exemple, ont montré qu'une orientation causale autonome au sein du couple était associée à moins de conflits, à un plus grand bien-être et, surtout, à des comportements plus adaptatifs pour la relation (des comportements et des stratégies de *coping* orientés vers un bon fonctionnement relationnel). Au contraire, une orientation causale contrôlée était associée à moins de comportements favorables.

Ensuite, la série d'études de Knee et ses collègues (2005) a montré que l'autonomie prédirait une plus grande satisfaction à la suite d'un conflit conjugal. Plus précisément, une orientation autonome à l'égard de la relation prédisait une motivation autonome qui, elle, prédisait la satisfaction. Même en contrôlant pour le nombre et la durée des conflits ainsi que pour le degré de résolution, ces associations restaient significatives. En d'autres termes, l'autonomie est particulièrement importante lors de conflits conjugaux, parce que même à conflits égaux, les gens percevraient leur relation de manière plus satisfaisante à la suite d'un conflit lorsqu'ils se sentent autonomes. Les partenaires amoureux auraient tendance à entretenir une perception positive et à agir de manière plus favorable. D'une part, l'autonomie encourageait l'ouverture et les comportements compréhensifs. D'autre part, l'autonomie réduisait l'évitement et les réponses défensives (et ce, même lorsque les participants étaient évalués par des observateurs externes). Ainsi, les gens autodéterminés semblent communiquer d'une manière plus ouverte et compréhensive, ce qui explique (du moins partiellement) pourquoi les partenaires amoureux seraient plus satisfaits.

Les résultats présentés jusqu'ici sont importants pour la présente thèse parce qu'ils montrent non seulement que des comportements relationnels peuvent être associés à l'autonomie, mais surtout qu'ils peuvent moduler la satisfaction conjugale. De nombreuses autres études ont exposé des effets bénéfiques propres à certains comportements relationnels issus de variables liées à l'autonomie (p.ex., en

encourageant des révélations de soi authentiques et des interactions plus flexibles ; Hodgins et al., 1996). Or, l'autonomie peut prendre différentes formes.

Les études jusqu'ici abordées dans la présente thèse se sont surtout intéressées à la motivation (et un peu à l'orientation causale). Pourtant, au-delà de la tendance personnelle, de la motivation et même du besoin propre à chaque individu, les gens bénéficient également de l'autonomie *au sein* de la relation (Hadden et al., 2015). En 2009, deux études ont contribué à des distinctions significatives motivationnelles en relation. Pour commencer, Gaine et La Guardia (2009) ont montré que la motivation pour un *comportement relationnel* semble distincte d'une motivation *pour la relation* elle-même. Chacune prédirait une part unique de la variance de plusieurs mesures d'un bon fonctionnement relationnel (p.ex., l'intimité, l'engagement et la satisfaction).

Ensuite, même si elle ne ciblait pas spécifiquement les relations amoureuses, mais bien les relations proches en général, l'étude de Gore et al. (2009) a également permis d'autres distinctions en contexte relationnel. Spécifiquement, elle a mis en évidence le concept *d'autonomie relationnelle* : une motivation autonome à agir selon les besoins et l'intérêt de l'autre ou de la relation. C'est une distinction importante à considérer, parce que jusqu'ici, l'autonomie était principalement considérée sur le plan personnel (c.-à-d., être en relation avec quelqu'un pour répondre à ses propres besoins, son propre intérêt).

L'étude de Gore et al. (2009) a montré que l'autonomie relationnelle aurait des bienfaits (p.ex., les efforts déployés, le progrès par rapport à un but, la perception de soutien, le sentiment d'avoir une direction dans la vie) qui iraient, pour la plupart, au-delà des bienfaits de l'autonomie personnelle. Il s'agit d'une distinction importante, car être en relation profonde avec une autre personne sous-entend une certaine forme d'*interdépendance* (Cross et al., 2000 ; Gore & Cross, 2006). L'étude de Gore et collègues montre que l'autonomie relationnelle est non seulement distincte d'une régulation externe (c.-à-d., qu'agir pour un proche important n'est pas nécessairement vécu comme une pression), mais elle s'accompagne de retombées positives au même titre que l'autonomie personnelle. Ainsi, des buts qui ne sont pas les nôtres peuvent tout de même être poursuivis de manière autonome, ce qui est évidemment favorable pour l'individu, mais ultimement aussi pour le partenaire et la relation elle-même.

C'est une position qui se retrouve cohérente avec le concept d'intériorisation et en continuité avec d'autres théories comme le modèle de l'expansion de soi (Aron et al., 2013) et le modèle d'autoconcordance (qui sera abordé plus en détail dans sa propre section). L'individu aurait donc tendance à se définir en fonction de ses proches (Cross et al., 2011) et à inclure, dans sa propre conception de lui-même, des éléments identitaires provenant de ses proches (Xu et al., 2016). Cela l'amènerait à vivre une forme d'intimité qui est, en elle-même, associée à un bien-être personnel et relationnel, même dans l'adversité (Raposo et al., 2020). L'étude de Gore et al. (2009) a montré qu'il existait une certaine forme d'*autocohérence* à chercher à atteindre des buts qui sont

à priori bons pour le partenaire ou la relation avec celui-ci. Ainsi, les extensions identitaires auraient le potentiel de produire des formes de régulations autonomes. Par conséquent, il semblerait que l'autonomie et l'indépendance ne soient pas synonymes.

Autonomie et indépendance

L'autonomie est un sujet important en sciences sociales (Benson & Voller, 1997 ; Chene, 1983 ; Davies et al., 1997 ; Kagitcibasi, 2005 ; Ryan & Deci, 2006 ; Zimmer-Gembeck & Collins, 2003) et ce qui constitue ou définit ce construit était déjà une question importante pour la SDT, il y a plus de 30 ans (Ryan & Lynch, 1989). Jusqu'ici, les recherches tendent à montrer qu'agir de manière autonome ne demande pas à agir de manière indépendante de l'autre (Van Petegem et al., 2013). Au contraire, une personne peut agir de manière autonome, et ce, en restant centrée sur l'Autre ou la relation (p.ex., au travers de comportements de soutien).

Pour la SDT, l'autonomie en relation permet une forme de *dépendance volontaire* et au contraire, l'indépendance est par définition la non-dépendance qui, elle, suggère plutôt un détachement (Ryan & Lynch, 1989). Le détachement entre en contradiction avec le besoin d'appartenance, nuisant à l'individu et à sa relation (Deci et al., 2006 ; La Guardia et al., 2000 ; Lynch, 2013 ; Wei et al., 2005). Les besoins psychologiques étant interreliés (Chen et al., 2015), autonomie et indépendance sont donc loin d'être synonymes (même s'ils ne sont pas opposés non plus ; Chirkov et al., 2003).

Les deux études de Van Petegem et ses collaborateurs (2013) sont particulièrement intéressantes à cet égard. Bien qu'elles portaient sur une population adolescente, elles ont permis de distinguer de nombreux concepts associés à l'autonomie en les séparant empiriquement sur deux axes. L'autonomie serait ultimement mieux représentée par l'un des pôles du premier axe, qui, finalement, est la forme telle qu'elle est conceptualisée par la SDT : c'est-à-dire par l'expérience de la volition (par opposition à un sentiment de pression). Le concept d'indépendance se placerait sur le deuxième axe : c'est-à-dire par l'expérience d'une distance émotionnelle avec l'autre (par opposition à la proximité). Même si des formes d'indépendance pourraient être autonomes, ce deuxième axe est cohérent avec la conception du besoin d'appartenance. En effet, les résultats des analyses de Van Petegem et al. (2013) ont montré que le meilleur ajustement possible pour l'individu (mesuré par un niveau élevé d'estime de soi, de bien-être et de comportements favorables ; un faible niveau de symptômes dépressifs et de comportements sociaux problématiques ; de même qu'un attachement plus sécure) était un mode de fonctionnement qui combinait à la fois un degré élevé de volition et un degré élevé de proximité émotionnelle. Ces résultats sont majeurs : ils montrent que l'indépendance représenterait une forme d'entrave au besoin d'appartenance par la distance émotionnelle, alors que l'autonomie pourrait y être complémentaire par l'expérience d'une proximité émotionnelle volontaire.

Il semblerait donc surtout que les relations les plus profondes et fonctionnelles reposent sur *l'interdépendance* (Niemiec, 2010) qui représenterait une forme de

complémentarité aux besoins d'autonomie et d'appartenance (Ryan & Powelson, 1991). L'idée de l'inclusion de l'autre dans le soi peint bien l'image d'interdépendance : ce qui était extérieur au soi ne l'est plus complètement (Aron et al., 2013). C'est une position qui est également cohérente avec le modèle d'interdépendance (Thibaut & Kelley, 1959) et avec le modèle de l'investissement (Rusbult et al., 1998) : à un certain point, il n'y aurait plus d'indépendance totale entre deux personnes, mais bien plutôt une coexistence mutuellement soutenante (Rusbult & Buunk, 1993).

Selon le modèle de processus interpersonnel (Reis & Shaver, 1988), l'un des mécanismes les plus importants au développement de relations profondes est la révélation de soi (Collins & Miller, 1994) : une intimité croissante vient avec de telles révélations, mais dépend aussi de réponses positives en retour (Manbeck et al., 2020). L'interdépendance, au travers du regard de l'autodétermination, s'accompagne donc de trois marqueurs : l'*authenticité*, la *dépendance émotionnelle* et la *vulnérabilité*.

Premièrement, l'*authenticité* prend une grande place au sein de la SDT. En continuité avec une philosophie rogerienne, l'autodétermination demande une forme d'authenticité (Lynch et al., 2009). Pour agir selon ses besoins et, par extension, ceux de sa relation, l'individu se doit d'être authentique : l'appartenance demandant une connexion avec l'Autre pour ce qu'il est et non pour ses comportements, son apparence ou ses possessions (La Guardia, 2009). Il n'est donc pas surprenant que l'autonomie, de même que l'appartenance, soit liée au développement de relations authentiques (Ryan,

1991). Inversement, le manque d'authenticité serait négativement associé à la réponse aux besoins et au bien-être (Uysal et al., 2010 ; Uysal et al., 2012). Ultimement, l'authenticité servirait à bâtir un climat de confiance dans la relation (Wickham, 2013).

Deuxièmement, l'appartenance demande une certaine capacité à *dépendre émotionnellement* de l'Autre. L'intimité ne se construit pas seule (Laurenceau et al., 2005) : dans sa construction, l'individu a besoin de réponses favorables à ses révélations et ses besoins authentiques, ce qui viendrait renforcer le climat de confiance (Campbell & Stanton, 2019). Le développement de la relation dépendrait donc des interactions avec l'autre. Les relations qui comblent les besoins de l'individu seraient associées à un meilleur fonctionnement personnel et interpersonnel (Kernis & Goldman, 2006 ; Niemiec, 2010 ; Ryan et al., 2005), entre autres en encourageant une authenticité, un partage. Le soutien affectif serait gage de confiance et offrirait le sentiment d'être compris, sentiment particulièrement favorable aux révélations de soi (Weber et al., 2004). D'ailleurs, les partenaires qui se sentiraient les plus aptes à répondre aux besoins de l'autre seraient les plus enclins à s'ouvrir également (Horne & Johnson, 2018).

Troisièmement, l'élan naturel de l'être humain à développer des relations profondes le place dans une position nécessairement *vulnérable* (Bruk et al., 2018), en particulier parce qu'il dépend de l'Autre pour répondre à certains besoins. Pour faire des révélations de soi authentiques, l'individu doit avoir espoir que l'Autre saura répondre adéquatement – ou du moins, se livrer de manière à pouvoir offrir la chance à l'Autre de

répondre à un besoin important. Il est peu probable qu'une personne s'ouvre à son partenaire si son attitude n'est pas empreinte de croyances favorables à cet égard (Fishbein & Ajzen, 2010). L'autonomie vient de pair avec l'acceptation de la vulnérabilité (Vansteenkiste & Ryan, 2013), parce qu'en étant autonome, l'individu est actif dans ses interactions et doit donc être prêt à endosser les conséquences de ses actions (étant conscient qu'il en est l'instigateur), surtout lorsqu'elles sont négatives.

Au-delà des révélations de soi, la SDT avance qu'il est particulièrement souhaitable que l'individu soit disposé sur un plan affectif à dépendre de l'Autre (c.-à-d., qu'il ait la *volonté* de dépendre ; Ryan & Deci, 2017) et donc à être vulnérable (ce qui fait écho au pôle de proximité émotionnelle présenté par Van Petegem et al., 2013). Lorsque l'individu rencontre des épisodes chargés en émotions, il gagne à les partager (Feeney & Collins, 2015b), que ce soit pour du soutien par rapport à des expériences négatives (Collins & Feeney, 2000), ou de la capitalisation à la suite d'expériences positives (Pagani et al., 2020). Bref, selon la SDT, il est favorable pour la relation (et ses membres) que l'individu accepte de manière authentique la vulnérabilité qui découle du processus d'intimité. En utilisant d'autres termes : ce qui est préférable, c'est l'expérience volitionnelle d'une dépendance émotionnelle (Van Petegem et al., 2013).

Il faut noter qu'il est bien question ici de la capacité, la disposition à dépendre. Il semble donc y avoir une certaine forme de flexibilité qui y soit rattachée, comme pour de nombreux autres thèmes associés à l'autonomie (cf. Legault & Inzlicht, 2013). Cette

capacité serait plus grande chez les individus présentant une orientation autonome, mais également plus susceptible d'être présente au sein de relations peu contrôlantes et soutenant l'autonomie (étant d'ailleurs associée à une plus grande part de variance que d'autres facteurs relationnels importants, soit ceux liés à l'attachement ; Lynch, 2013).

Or, normalement, la disposition à dépendre émotionnellement de l'Autre jouerait un rôle prépondérant dans les dynamiques relationnelles en facilitant la satisfaction des besoins psychologiques et de nombreuses manifestations du bien-être (Ryan et al., 2005). C'est une constatation qui a été observée tant interpersonnellement – entre des participants – qu'intrapersonnellement – entre les relations qu'une même personne entretient (c.f. Lynch, 2013). Les bienfaits de la disposition à dépendre émotionnellement de l'Autre transcenderaient la culture (même si de légères nuances existent ; Ryan et al., 2005). Ainsi, au-delà d'une tendance personnelle qui se retrouve à différents degrés chez les gens, le bien-être semble plus grand au sein de la relation où l'individu accepte le plus de dépendre émotionnellement de l'Autre. Dans une telle situation, on lui offrirait la chance de combler certains de nos besoins.

Ultimement, bien qu'il soit bon de montrer une ouverture à la dépendance à l'Autre, il faut que ce dernier réponde *adéquatement* à la vulnérabilité qui en découle. En effet, l'adéquation de cette réponse serait associée à des comportements de soutien qui répondraient de manière appropriée aux besoins propres aux circonstances (Collins et al., 2006). L'étude de Slatcher et al. (2015) donne une image frappante de l'impact de

l'adéquation de cette réponse : les gens qui rapportaient davantage sentir que leur partenaire amoureux les soutenait, les comprenait et se souciait d'eux vivaient un bien-être plus élevé et, surtout, étaient plus en santé (mesuré par le taux de cortisol matinal de même que la pente réfractaire ; Adam & Kumari, 2009) encore dix ans plus tard (et ce, en contrôlant l'influence de plusieurs variables confondantes).

Du concept d'adéquation découle également l'importance d'être compris par l'Autre (Gagné & Lydon, 2004) et, surtout, la *perception* d'être compris par l'Autre (Reis et al., 2017). Même s'il n'est pas très réaliste de s'attendre à ce que notre relation soit hautement gratifiante simplement parce que notre partenaire amoureux nous comprend bien (Fletcher & Kerr, 2010), il reste néanmoins capital que notre partenaire puisse nous comprendre *suffisamment* (Bowlby, 1973) pour être en mesure de répondre à nos besoins relationnels de manière adéquate (Reis & Clark, 2013).

Soutien dans les relations

Au-delà des processus d'intimité, d'accueil, d'ouverture, d'attachement ou même d'investissement, une relation de qualité demande qu'on se soucie et prenne soin de l'Autre (Adams et al., 2017). Le bien-être et la santé des individus eux-mêmes en dépendent (DeLongis et al., 1988) : les gens en relation avec un partenaire qui offre peu de soutien seraient plus vulnérables au stress quotidien. Les prochaines pages présenteront des résultats d'études qui convergent vers l'idée que (1) le soutien est un comportement positif et favorable aux relations, suggérant que (2) il existe un versant

négatif au soutien, soit des comportements destructeurs (p.ex., critiquer ou minimiser le vécu affectif de l'autre ; Overall et al., 2010) qui sont néfastes à la relation.

Pour commencer, le soutien est gage d'intimité. Par exemple, l'étude longitudinale de Le et al. (2019) a non seulement montré que la perception de soutien du partenaire, chez des couples de nouveaux parents, prédisait une meilleure intimité le jour suivant, mais aussi que l'intimité rapportée un jour donné avait également tendance à prédire un plus grand soutien le lendemain. De plus, même si l'individu n'offrait pas nécessairement un soutien adéquat, le simple fait d'essayer pouvait être bénéfique pour la relation. Cohen et ses collègues (2012) ont montré que la perception qu'un individu déploie des efforts pour essayer de comprendre son partenaire (pendant des disputes) prédisait mieux la satisfaction conjugale que la compréhension elle-même.

Une importante recherche issue de la SDT dans le domaine conjugal a été menée par Patrick et al. (2007). Au travers de trois études, ces chercheurs ont montré que la satisfaction de chacun des trois besoins psychologiques fondamentaux contribuait non seulement au bien-être individuel, mais aussi au bien-être relationnel. De plus, c'était un effet présent de part et d'autre de la relation : répondre aux besoins de l'un contribuerait aux deux partenaires et au bon fonctionnement conjugal (mesuré par la perception de vivre moins de conflits, plus d'engagement, un attachement plus sécurisant, des comportements moins défensifs de même que des comportements plus compréhensifs en réponse à des situations conflictuelles). Être en couple permettrait de profiter des

bienfaits de subvenir aux besoins de l'Autre, en plus des avantages d'avoir ses propres besoins satisfaits, ce, en encourageant des mécanismes constructifs pour la relation.

Corolairement, le soutien des besoins de l'Autre faciliterait donc l'intériorisation, surtout lorsque cela est maintenu dans le temps (Knee & Uysal, 2011). Par exemple, le soutien à l'autonomie de la part de ses proches est associé à l'intériorisation de buts à long terme (Koestner et al., 2015). Le soutien est une manifestation concrète qu'on prend soin de l'Autre et qu'on a son bien-être à cœur (Ryan et al., 2008). Plusieurs études (p.ex., Crocker & Canevello, 2008 ; Hadden et al., 2015 ; Laurenceau et al., 2005) montrent que le soutien et les réponses adaptées aux besoins de l'Autre tendent à prédire une augmentation de la satisfaction relationnelle.

Le soutien, même implicite, serait une composante des relations de qualité, et ce, peu importe la nature de la relation. À ce titre, Baker et al. (2020) ont étudié le phénomène de *rapport* (Tickle-Degnen & Rosenthal, 1990) au sein de multiples relations. Leurs résultats ont montré qu'un rapport positif, c'est-à-dire présentant des interactions d'une grande qualité, aurait tendance à répondre à chacun des trois besoins de manière indépendante (et ce, que ce soit en considérant la variabilité interpersonnelle ou intrapersonnelle, tant sur le plan transversal que longitudinal). Le soutien implicite peut aussi dépasser l'action volontaire. De simples changements de comportement, par exemple, chez un partenaire (tel que manger moins pour réduire son surpoids) peuvent encourager la même chose chez l'autre (Schierberl Scherr et al., 2013).

L'individu semble également percevoir des bénéfices à offrir un soutien, pas juste à le recevoir. Inagaki et Orehek (2017) proposent qu'offrir du soutien, au-delà de la morale, serait un comportement adaptatif tant pour l'Autre, et même l'espèce, que pour l'individu lui-même. Cela apporterait de nombreux avantages physiques, psychologiques et sociaux. Nelson et ses collègues (2016) ont montré, par exemple, que les comportements généreux envers autrui seraient associés au bonheur et à un sentiment d'appartenance chez l'instigateur. D'autres (Brown et al., 2008) ont montré que des veufs récemment endeuillés qui offraient un soutien à d'autres personnes avaient tendance à surmonter plus rapidement leurs symptômes dépressifs.

Sur le plan neurocognitif, le soutien – spécifiquement ce qui se rattache au *caring* (c.-à-d., se soucier et prendre soin) – dépendrait des régions associées au plaisir et à la gratification (striatum ventral et aire septale ; Inagaki & Eisenberger, 2012). Il serait lié à une diminution de l'activité des régions associées au stress (amygdale, cortex cingulaire antérieur dorsal et cortex insulaire antérieur ; Inagaki et al., 2016). Ainsi, cela souligne des mécanismes biologiques qui encouragent la connexion à l'Autre par le simple fait de contribuer concrètement à son bien-être.

Soutenir son partenaire serait donc un comportement favorable pour son propre bon fonctionnement. En effet, le soutien offert à un partenaire amoureux peut contribuer à sa propre santé, physique ou psychologique, et ce, au-delà d'un soutien reçu de celui-ci (Brown et al., 2003 ; Momtaz et al., 2014). Le soutien amènerait l'individu à développer

de meilleurs outils d'autorégulation qui lui seraient utiles sur un plan interpersonnel (Ryan et al., 2015). Ces outils se manifesteraient par une plus grande autonomie, une confiance en soi et en l'Autre plus solide, un respect de l'Autre (et un souci pour ses besoins) de même que de multiples formes de flexibilité (p.ex., au travers d'une capacité à retarder la gratification immédiate). Ainsi, le soutien est reconnu comme un des mécanismes centraux à l'épanouissement (Feeney & Collins, 2015a, 2015b).

En somme, la présente section présente comment une relation fonctionnelle demande une interaction fonctionnelle et cible une autre boucle rétroactive ascendante : répondre au besoin d'appartenance semble donner des outils qui permettent à l'individu de combler davantage son besoin d'appartenance (Moller et al., 2010). Bref, en prenant soin de sa relation, l'individu en vient à ce que la relation prenne soin de lui et à l'inverse, lorsque sa relation prend soin de lui, il tend à prendre soin de sa relation. Or, la SDT ne s'intéresse pas qu'au soutien, mais également aux comportements qui sont impliqués dans le bien-être et le bon fonctionnement relationnel (Adams et al., 2017). Elle s'intéresse donc au soutien *et* aux comportements qui s'y rattachent – que ce soit par similarité ou différence (p.ex., en examinant les effets néfastes de l'amour conditionnel ; Kanat-Maymon et al., 2012 ; Lynch & Sheldon, 2020 ; Roth et al., 2009). Ainsi, la section suivante est dédiée aux différents types de comportements interpersonnels les plus étudiés par la SDT : les styles interpersonnels.

Pilier II : les comportements

Les facteurs individuels (p.ex., la personnalité) n'expliqueraient qu'une faible part de la variance du bon fonctionnement relationnel lorsqu'on les compare aux facteurs liés aux interactions sociales (Joel et al., 2020 ; Joel et al., 2017). Prédire des changements dans le temps est particulièrement complexe, les trajectoires humaines étant des plus imprévisibles. Ce que la science actuelle comprend est non seulement difficile à identifier, mais est surtout infime en comparant à ce qu'elle ne comprend pas (Salganik et al., 2020). Le peu de connaissances, jusqu'ici accumulées, pointe vers une plus grande importance des facteurs dyadiques : des facteurs relationnels qui agiraient sur les dynamiques interpersonnelles en influençant l'expérience personnelle (des variables médiatrices), utilisant principalement comme vecteur les comportements (Joel et al., 2020)[1]. C'est une conclusion cohérente avec celle de méta-analyses passées portant sur le bon fonctionnement relationnel (Karney & Bradbury, 1995 ; Le et al., 2010).

La SDT est un cadre utile pour étudier les comportements interpersonnels et les motifs en lien avec les buts (Ryan et al., 1996). Les styles interpersonnels représentent des grandes catégories ou regroupements de manières d'interagir. Ces regroupements peuvent être des attitudes ou des comportements qui viennent répondre de manière plus ou moins adaptée aux besoins de l'individu (représentant des variables médiatrices au bien-être et à la santé, de la même manière que cela a été présenté au paragraphe

[1] Les principaux facteurs relationnels seraient : la perception de l'engagement de l'autre, l'appréciation, la satisfaction sexuelle, la perception de la satisfaction du partenaire et le degré de conflits. Le lecteur est invité à consulter l'article pour connaitre les détails concernant l'ensemble des facteurs.

précédent ; Hagger & Protogerou, 2020). Ils sont donc souvent accompagnés de conséquences personnelles et interpersonnelles (parfois positives, parfois négatives).

Tout d'abord, il n'est pas surprenant de constater que le style interpersonnel qui semble avoir les conséquences les plus favorables soit aussi le plus étudié par la SDT (Ryan & Deci, 2017). Étant donné l'importance accordée à l'autodétermination, il n'est pas non plus surprenant que ce style soit directement rattaché au fait de combler le besoin d'autonomie. Ce style est identifié comme étant le style interpersonnel soutenant l'autonomie (ou, tout simplement : le *soutien à l'autonomie*).

Ensuite, comme on retrouve régulièrement des formes d'échos à la dualité entre l'autonomie et le contrôle dans le cadre de la SDT, de nombreuses études s'intéressent également aux comportements et aux environnements contrôlants. Ainsi, en second lieu, on retrouve le style interpersonnel contrôlant (qui sera appelé *style contrôlant*), bien que celui-ci soit souvent étudié hors SDT (p.ex., au travers du contrôle psychologique, de la répression ou de la violence conjugale).

Pour terminer, un autre style, plus récent dans la littérature, sera abordé ; un style qui est moins connu, moins étudié et surtout moins clairement identifié. C'est un style qui représente un soutien interpersonnel, mais qui suit un cadre plus rigide et dirigé : le style interpersonnel soutenant-directif (qui sera appelé *soutien directif*).

En continuité avec la SDT, les trois styles interpersonnels doivent être considérés dans une perspective holistique et englobante. Ils représentent des manières générales *d'être* avec l'autre et peuvent s'étendre à l'environnement (étant souvent définis comme tel, d'ailleurs ; Ryan & Deci, 2017). Les styles interpersonnels peuvent inclure des composantes qui dépassent le simple comportement direct (comme l'attitude ou l'ambiance relationnelle ; p.ex., sentir la pression de certaines responsabilités). Selon leur degré de réponse (ou entrave) aux besoins psychologiques, ils peuvent jouer différents rôles fonctionnels (Hagger & Protogerou, 2020) : antécédents, modérateurs et même modes opératoires (Ng et al., 2012), voire une fin en soi (Guay et al., 2018).

En somme, même si les styles interpersonnels sont des regroupements différents principalement comportementaux, les caractéristiques qui les distinguent peuvent dépasser la simple mesure comportementale. Un même comportement présenté autrement (p.ex., utiliser des mots différents) peut changer le style[1]. C'est une information pertinente lorsqu'on suppose que des styles différents peuvent avoir des conséquences distinctes. Hagger et Protogerou (2020) avancent par ailleurs que certaines modifications comportementales demandent raisonnablement peu d'efforts (comme changer la formulation) et peuvent faire toute la différence.

[1] Sans prétendre qu'il y ait un style évident attribuable à chacun des exemples, l'énumération suivante représente différentes formulations d'un même comportement visant un même objectif : « je n'accepterai rien d'autre que des excuses », « j'exige que tu t'excuses », « tu dois t'excuser », « j'aimerais que tu t'excuses », « j'aurais besoin que tu t'excuses », « cela me ferait du bien, si tu en venais à décider de t'excuser »…

Avant d'aborder en profondeur ces styles, il importe de souligner que les conceptualisations initiales (Koestner et al., 1984) des styles soutenant l'autonomie et contrôlant ont grandement été inspirées des écrits de Ginott (1959) et ont donc été opérationnalisées dans un contexte parental. Les études qui en découlent ont, en très grande majorité, abordé des relations hiérarchiques où existait un débalancement de pouvoir. Ainsi, les contextes plus égalitaires ont tardé à être étudiés au travers de telles lunettes (d'autres théories s'intéressaient, p.ex., plus directement aux relations amoureuses). Par conséquent, la présente thèse permet d'approfondir un domaine moins exploré par la SDT.

Style soutenant l'autonomie

Le soutien à l'autonomie caractérise un environnement social où une personne est reconnue comme un individu à part entière, ayant des besoins et des sentiments légitimes, et qui a droit au respect ainsi qu'à l'autodétermination (Black & Deci, 2000 ; Koestner et al., 1984 ; Savard et al., 2013). En d'autres termes, le soutien à l'autonomie représente une forme de *soutien*, une aide, qui requiert de l'*empathie*, parce qu'il repose sur la reconnaissance de l'humain dans la personne soutenue.

L'empathie est une expression relationnelle qui est hautement favorable à la stabilité des couples (Waldinger et al., 2004). Elle peut être décomposée en deux parties (cognitive et affective ; Van der Graaff et al., 2014) représentées dans un contexte amoureux par : (1) la capacité de reconnaitre la perspective de l'Autre et (2) un

souci pour son vécu (Péloquin & Lafontaine, 2010). Plusieurs études (p.ex., la méta-analyse de Cahill et al., 2020) montrent que prendre en considération la réalité de l'Autre est associé à la satisfaction conjugale. Il est donc fort heureux que ce soit une compétence qui s'apprend et se pratique (Teding van Berkhout & Malouff, 2016).

Le soutien et l'empathie ont l'avantage d'être associés à un climat de confiance (Cloutier & Peetz, 2016 ; Deci et al., 1989 ; Deci & Ryan, 1987 ; Landry et al., 2008 ; Ulloa et al., 2017), élément essentiel dans l'idée de prendre soin du *soi* (Blasi, 2004). Le soutien à l'autonomie permet à l'individu de prendre le cadre de référence de l'autre et le transposer au sien, ce qui offre un sentiment d'être compris (Ryan & Deci, 2017). Sentir que l'autre fait des efforts pour comprendre notre réalité envoie le message que l'on a de la valeur. Comme l'expérience propre à chacun est d'abord subjective, cela renvoie à l'idée que notre propre perspective a également de la valeur et qu'elle mérite d'être considérée (puisque c'est ce qui est fait). En elle-même, l'empathie représente donc un climat favorable à l'authenticité (p.ex., au travers l'estime de soi et l'expression de ses émotions ; Chopik et al., 2016) et serait associée à l'utilisation d'outils psychologiques adaptatifs, tant pour soi que pour sa relation amoureuse (comme la résilience et la compassion pour soi ; Amani & Khosroshahi, 2021).

Corolairement, le soutien à l'autonomie encouragerait des choix personnels et authentiques, en créant un environnement épanouissant au travers d'une motivation autonome (Koestner et al., 2012). Autrement dit, le soutien à l'autonomie permettrait à

l'individu d'être en contact avec son identité, de l'apprécier et de l'exprimer (p.ex., sur le plan de l'orientation sexuelle ; Legate et al., 2017 ; Legate et al., 2019). Plus précisément, l'on retrouve dans le soutien à l'autonomie les recommandations comportementales présentées précédemment, étant composé d'interactions *informatives*, dénuées de *contrôle* et empreintes de ce qui est *sensé* pour l'individu (Ryan & Deci, 2017). Par exemple, un amoureux soutenant l'autonomie de son partenaire aurait tendance à offrir des rétroactions informatives, plutôt que directives ou contraignantes (lorsque des rétroactions seraient désirées), fondées sur des arguments importants pour le partenaire, plutôt que pour quelqu'un d'autre (comme soi-même ou la société).

Bien que l'une des caractéristiques du soutien à l'autonomie soit d'éviter le contrôle, ce n'est pas à confondre avec la permissivité. Ces deux éléments sont rattachés à une forme de liberté, mais ne sont pas synonymes (Savard et al., 2013). La permissivité est plutôt l'opposé de la structure qui, elle, peut être aidante selon la situation (Cornelius et al., 2018). Par exemple, la structure peut se manifester au travers des attentes, explications et lignes directrices claires (Nie & Lau, 2009), éléments qui se rapprochent de l'aspect *informatif* propre aux recommandations comportementales (sinon pouvant y être complémentaires ; Jang et al., 2010 ; Sierens et al., 2009).

Aussi, de la même manière que l'on peut distinguer autonomie et indépendance, le soutien à l'autonomie (dans sa vision propre à la SDT) n'est pas non plus un style interpersonnel qui promeut l'indépendance. Les études de Soenens et al. (2007)

concernant l'éducation aux adolescents sont des incontournables à ce sujet et ont soutenu empiriquement des distinctions théoriques importantes. Bien que le soutien à l'autonomie soit corrélé de manière modérée avec le soutien à l'indépendance, il se distinguerait par ses comportements empathiques, non contrôlants et, surtout, favorisant l'exercice de sa volonté. Alors que les deux styles encourageraient la cible à voler de ses propres ailes, le soutien à l'autonomie permettrait à l'acteur de se rendre à ce résultat, parce qu'il reconnait, comprend et soutient les besoins de l'Autre. Par ailleurs, le soutien à l'autonomie offrirait d'autres bienfaits, l'un d'eux étant des plus majeurs : celui d'encourager un meilleur fonctionnement psychosocial (c.-à-d., moins de symptômes dépressifs, une meilleure estime de soi et des expériences sociales plus positives, le tout au travers d'une motivation plus autonome) par des actions autodéterminées.

Même si le soutien à l'autonomie vise directement le besoin d'autonomie, les comportements qui soutiennent les besoins de compétence et d'appartenance y sont souvent complémentaires, voire similaires (p.ex., les notions de chaleur et d'acceptation sans jugement soutiennent à la fois l'autonomie et l'appartenance ; Niemiec et al., 2014). De la même manière, recevoir un soutien à l'autonomie de la part d'une personne importante est associé à un changement positif dans sa perception d'autonomie, tout comme pour la satisfaction de ses besoins d'appartenance et de compétence (Black & Deci, 2000 ; Hardre & Reeve, 2003 ; Uysal et al., 2017 ; Williams et al., 2006). En effet, soutenir l'autonomie de quelqu'un l'aiderait à optimiser ses choix de manière à activement chercher à répondre à l'ensemble des trois besoins psychologiques (Ryan &

Deci, 2017). De plus, certaines caractéristiques du soutien à l'autonomie, comme le fait de considérer la perspective de l'individu, amènent un soutien adapté à la réalité de ce dernier, ce qui peut favoriser la satisfaction du besoin de compétence (p.ex., en anticipant adéquatement ses préférences ; Deci & Ryan, 2012), et peut aider à répondre au besoin d'appartenance (p.ex., en faisant sentir une certaine sincérité ou sécurité dans la relation ; La Guardia et al., 2000). Suivant la logique récursive de la SDT, le soutien à l'autonomie caractérise un milieu favorable à la connexion à l'autre, dans lequel les motifs externes à l'individu peuvent être intégrés au soi (Koestner et al., 2015).

Un grand nombre d'études (p.ex., Black & Deci, 2000 ; Deci et al., 1994 ; Haerens et al., 2015 ; Jang et al., 2010 ; Legate et al., 2019 ; Markland & Tobin, 2010 ; Reeve et al., 2004 ; Reeve et al., 2002 ; Roth et al., 2007) montre que le soutien à l'autonomie encourage l'intériorisation (Deci & Ryan, 2000 ; Vansteenkiste et al., 2018). L'expérience de Koestner et al. (1984) est sans doute l'exemple le plus connu. Les chercheurs ont donné une tâche à des enfants (une activité de peinture) et ont observé que la motivation intrinsèque, le plaisir, la créativité et même la qualité de la peinture étaient supérieurs lorsqu'ils proposaient la tâche de manière à soutenir l'autonomie, plutôt qu'en donnant la tâche de manière directive et contrôlante. Ainsi, en agissant de manière à soutenir l'autonomie d'une autre personne, il devient plus facile pour cette dernière de s'approprier, pour le moins partiellement, l'objectif entretenu pour elle.

De nombreuses études réalisées dans des contextes variés ont montré que le soutien à l'autonomie est associé à de multiples conséquences positives. Par exemple, certaines ont révélé que ce style était positivement lié au bien-être psychologique (Black & Deci, 2000 ; Deci et al., 2006 ; Deci & Ryan, 2000 ; Ryan & Deci, 2000c ; Uysal et al., 2017 ; Weinstein & Ryan, 2010), à l'intention d'adopter un comportement (Hagger et al., 2006) ainsi qu'à l'adoption dudit comportement (Austin et al., 2011 ; Hagger et al., 2006 ; Williams et al., 2006), à l'intérêt (Tsai et al., 2008), à la persistance (Chang et al., 2015 ; Hardre & Reeve, 2003), à l'engagement (Jang et al., 2010), à la performance (Eakman et al., 2019) et à la satisfaction quant à son environnement (Ferguson et al., 2011 ; Gillet et al., 2013 ; Moreau & Mageau, 2012). Le soutien à l'autonomie semble également prévenir certains effets néfastes et aide à avoir une vision positive de la personne soutenante. Par exemple, le soutien à l'autonomie serait positivement lié à une diminution des affects négatifs et à la perception que la personne qui soutient est compétente (Savard et al., 2013). De plus, ce style pourrait améliorer l'ajustement lors de situations difficiles comme des problèmes de santé causés par des symptômes dépressifs, post-commotionnels ou de stress post-traumatiques (Eakman et al., 2019).

Le soutien à l'autonomie est un style particulièrement avantageux à cause de ses propriétés cumulatives. On peut observer un effet plus important avec plusieurs sources de soutien (Guay et al., 2013) et un effet unique attribuable à chacune des sources (Amorose et al., 2016). Même s'auto-offrir un soutien à l'autonomie, par dialogue intérieur, peut être bénéfique (Sheldon, Corcoran, et al., 2020). De plus, une méta-

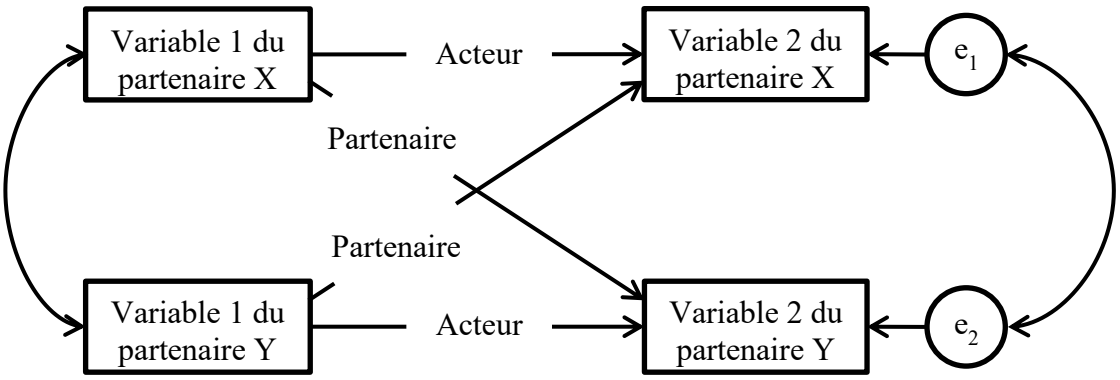
analyse (Ntoumanis et al., 2020) a montré qu'utiliser plus d'une technique soutenant l'autonomie (p.ex., offrir des choix ainsi que des rétroactions informationnelles) peut augmenter l'effet sur le bien-être (c.-à-d., une plus grande taille d'effet).

Tout comme pour un soutien d'ordre plus général, offrir un soutien à l'autonomie à autre personne peut être bénéfique pour l'individu qui le donne. Bien qu'elles soient moins nombreuses, certaines études ont été menées en considérant la perspective des personnes qui offrent le soutien à l'autonomie. Bien qu'il en existe d'autres (p.ex., Mageau et al., 2017), les plus pertinentes sont présentées ci-dessous.

Pour commencer, l'étude de Sols et al. (2015) a montré que lorsque des entraineurs de soccer offraient un soutien à l'autonomie à leurs athlètes, cela venait combler leurs propres besoins psychologiques. Ensuite, l'étude de Hanna et al. (2013) a révélé, au travers d'un modèle d'interdépendance (*Actor-Partner Interdependence Model* ; Cook & Kenny, 2005 ; Kenny, 1996), que le soutien à l'autonomie d'un parent envers son adolescent diabétique était associé à une collaboration entre les deux dans la prise en main des responsabilités liées à la maladie. Afin d'offrir une aide visuelle à la compréhension, la Figure 3 présente le schéma typique des modèles d'interdépendance. Ces résultats sont cohérents avec ceux de Deci et al. (2006), qui ont montré que le soutien offert par chaque membre d'une dyade d'amis contribuait de manière unique au bon fonctionnement de la relation. Pour une personne donnée, le fait d'offrir et le fait de percevoir un soutien de l'autre contribuaient tous deux à la perception d'une relation

Figure 3

Schéma typique d'un modèle d'interdépendance.



amicale de meilleure qualité. Ces résultats ont été répliqués par Carbonneau et al. (2019) dans un contexte conjugal : le fait de soutenir l'autonomie de son partenaire était associé à la satisfaction conjugale au-delà du fait de percevoir un tel soutien de sa part.

On peut remarquer une grande convergence du degré d'association (corrélations modérées) entre le soutien à l'autonomie offert et reçu chez les individus (Carbonneau et al., 2019 ; Deci et al., 2006 ; Hanna et al., 2013). Cela suggère la présence d'influences mutuelles potentielles, relations qui ont été observées par Guay et al. (2018) entre des parents soutenant leur enfant. Le soutien offert de la part d'un parent contribuait à prédire celui offert par l'autre, un an plus tard. Ces études montraient également un effet similaire concernant le style interpersonnel contrôlant, l'objet de la prochaine section.

En somme, le soutien à l'autonomie continue à être grandement étudié, parce que c'est un style interpersonnel qui est rattaché à de nombreux phénomènes adaptatifs d'un point de vue personnel et relationnel. Comme cette thèse cible les relations amoureuses, la présente section ne fait pas état de l'ensemble de ces phénomènes et reste donc, dans une certaine mesure, limitée. Pour en connaitre davantage sur les liens cognitifs, affectifs et comportementaux au sein de domaines autres que le domaine conjugal, le lecteur intéressé est invité à consulter la revue de Moreau et Mageau (2013).

Style contrôlant

La récursivité de la dualité autonomie-contrôle est souvent retrouvée sur le plan des styles interpersonnels également. Malheureusement, la terminologie utilisée varie (p.ex., le concept est abordé sous le nom de soutien contrôlant – controlling support – par des auteurs comme Chua, 2015 ; ou comportements de contrôle – controlling behaviour – par d'autres auteurs, tels que Ng et al., 2014). Un terme qui semble souvent utilisé est simplement « contrôle » (p.ex., Guay et al., 2018). Or, cette dernière expression peut facilement induire ambiguïté. En effet, tel que présenté précédemment, le contrôle est aussi utilisé comme concept en opposition à l'autonomie (p.ex., avec la motivation). Cela n'en change pas moins que dans un contexte où le terme *contrôle* est utilisé sur différents plans (les principaux étant à la fois en tant qu'opposition à *l'autonomie* et en tant qu'alternative au *soutien à l'autonomie*), une confusion est possible. Une littérature limitée adresse ce phénomène, ce qui laisse supposer que certains chercheurs pourraient confondre, ne serait-ce que partiellement, les multiples visages du contrôle.

Pour ajouter à la confusion, il existe divers aspects de contrôle étudiés en sciences sociales dont certaines distinctions ont été établies au sein de la SDT. Par exemple, le contrôle qualifié de psychologique et celui qualifié de comportemental (Savard et al., 2013). Ironiquement, le premier se présenterait au travers de comportements contraignants (Barber, 1996 ; Barber et al., 2002) alors que le second prendrait plutôt une forme de guides, surtout psychologiques, structurants (Nie & Lau, 2009). Ainsi, afin de différencier le contrôle sous des angles hétéroclites (p.ex., l'angle motivationnel – vs autonomie – et l'angle comportemental – vs soutien à l'autonomie), c'est l'expression *style* [interpersonnel] *contrôlant* (*controlling style* ; Bartholomew et al., 2010) qui sera conservée pour la présente thèse, expression communément retrouvée dans la littérature (p.ex., Carbonneau & Milyavskaya, 2017). Cette formulation a été jugée préférable au simple terme contrôle pour éviter l'équivoque, de même qu'à d'autres expressions déjà présentées. C'est le cas pour l'expression « soutien contrôlant » (p.ex., Fin et al., 2019, utilisent *style contrôlant* et *soutien contrôlant* de manière interchangeable), parce que les manifestations de contrôle sont pour la plupart difficilement qualifiables de soutenantes.

En effet, le style contrôlant englobe de nombreux comportements qui ne sont normalement pas considérés comme soutenants (Amorose & Anderson-Butcher, 2015 ; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, et al., 2011 ; Bartholomew et al., 2010 ; Kanat-Maymon, Roth, et al., 2016) : l'utilisation de pression sociale, voire psychologique, de coercition, de manipulation, l'utilisation de son autorité pour imposer une certaine manière de penser ou d'agir, etc. Il semble difficile de concevoir, par exemple, que

culpabiliser son partenaire amoureux puisse être un comportement de soutien. Le terme soutien est par définition en lien avec l'idée d'appuyer ou aider [une personne] (de Villers, 2018 ; Druide informatique, 2015 ; Robert, 2020). Même en anglais, l'origine du mot est associée à l'idée d'alléger quelqu'un d'une certaine charge (Druide informatique, 2015 ; Merriam-Webster, n.d.).

Certains résultats (p.ex., Cundiff et al., 2015 ; Rochette & Carbonneau, 2016) laissent croire que le style contrôlant est surtout basé sur le vécu de l'individu qui contrôle ; il ne semble pas offert, à priori, pour aider ou soutenir quelqu'un. Le style contrôlant serait donc associé à des facteurs individuels plutôt indépendants du vécu (p.ex., affectif) de la personne envers qui l'on présente les comportements – tandis que le soutien, lui, demande un degré d'adaptation à la réalité de l'autre. Ainsi, plutôt que de s'adapter cette réalité, on essaie d'introduire des facteurs étrangers dans son fonctionnement. La dimension d'intrusion est d'ailleurs la première caractéristique abordée par Costa et al. (2015) dans leur présentation du style contrôlant. En effet, les techniques utilisées par les individus qui manifestent ce style sont intrusives, parce qu'elles viennent forcer des changements psychologiques (opinions, émotions, schémas de fonctionnement, etc.) au travers d'expériences douloureuses (Barber, 1996). Destructives, ces techniques sont conséquemment aliénantes, car elles éloignent d'un fonctionnement optimal et rendent vulnérable au mal-être (Barber et al., 2005).

Il est important de souligner que le contrôle peut devenir (ou, du moins, être vécu comme) de la violence interpersonnelle (Organisation mondiale de la Santé, 2012). La violence conjugale est d'ailleurs souvent conceptualisée en partie au travers du contrôle (Dutton, 2007). Parmi les grandes typologies en violence conjugale existantes, une majorité inclut de tels comportements dans leur définition (Ali et al., 2016). Par exemple, le contrôle est une partie intégrante de la violence coercitive contrôlante (*coercitive controlling violence* ; Kelly & Johnson, 2008), du style *episodic male battering* de Johnston et Campbell (1993), de même que des deux styles rapportés par Jacobson et Gottman (1998). La violence entre partenaires amoureux est évidemment destructrice. À titre d'exemple, Øverup et al. (2017) ont trouvé des associations positives avec la détresse et les orientations causales impersonnelle et contrôlée, de même que des associations négatives avec l'estime de soi et une orientation causale autonome.

L'expérience subjective de violence n'a pas été mesurée au sein d'une majorité d'études en SDT. La violence conjugale étant à elle seule un domaine extrêmement large, même pour une thèse, le présent travail n'approfondira pas davantage l'étude de ce sujet. Un lecteur averti comprendra qu'il existe de nombreuses formes de violence qui utilisent le contrôle, mais que la présente thèse n'a pas pour objet de délimiter ce qui fait ou non l'objet de violence conjugale dans l'utilisation du style contrôlant. Bref, il n'est pas exclu que le style contrôlant puisse présenter des formes de violence, voire constituer de la violence à un certain degré (Organisation mondiale de la Santé, 2012), mais explorer cette question n'est pas ici l'objectif.

Tout comme pour les conséquences favorables associées au soutien à l'autonomie, les conséquences néfastes du style contrôlant sont pour la plupart explicables par les mécanismes présentés au travers de la SDT. Même si ces mécanismes peuvent varier, ils sont presque toujours rattachés à un entravement des besoins psychologiques fondamentaux (*need thwarting*), une atteinte au processus d'intériorisation et, par conséquent, une régulation moins autonome (Ryan & Deci, 2017). Par exemple, des analyses de trajectoires (Bartholomew et al., 2018, Étude 1) ont montré que les variations de style contrôlant au travers d'une année expliquaient les variations dans le degré d'entravement des besoins psychologiques, lequel était associé à l'amotivation et à des motivations moins autonomes de même que plus contrôlées.

Il est facile d'imaginer comment des techniques telles que le rejet, l'isolation ou le retrait de son amour peuvent agir sur le besoin d'appartenance. De la même manière, montrer de la désapprobation, de la déception, un désintérêt ou critiquer risque d'entraver la satisfaction du besoin de compétence. Pour finir, culpabiliser, humilier ou encore intimider semblent tous être des comportements propices à entraver la satisfaction du besoin d'autonomie. Ce sont ici des exemples, mais l'expérience négative vécue reste propre à chacun. Ces comportements peuvent très bien porter préjudice à la satisfaction de l'ensemble des besoins psychologiques selon l'expérience vécue. Il est, par exemple, difficile d'imaginer qu'une personne chez qui l'on encourage la culpabilité ait une tendance vers l'autodétermination. Au contraire, l'intériorisation risque plutôt d'être corrompue (Costa et al., 2015), ce qui irait contre un fonctionnement authentique.

Ainsi, le style contrôlant regorge de moyens oppressants, sinon manipulatoires, qui peuvent être associés à l'irritation, voire l'agression (Van der Kaap-Deeder et al., 2019). Même amenés inconsciemment ou avec un penchant « positif », ces moyens tendent à être aliénants pour la personne ciblée. Les études de Kanat-Maymon, Roth, et al. (2016) en donnent un excellent exemple au travers de l'amour conditionnel positif (Assor & Tal, 2012). Plutôt que retirer son amour et son attention en situation indésirable (amour conditionnel négatif), l'individu tend à surtout donner son amour et son attention lors de situations désirables (Roth et al., 2009). Les comportements attribuables au style contrôlant s'accompagnent d'expériences affectives douloureuses (Barber et al., 2005), pouvant entrainer un fonctionnement personnel et relationnel sous-optimal. En poursuivant avec l'exemple d'amour conditionnel, Roth et Assor (2012) ont montré que les cibles d'amour conditionnel pouvaient en venir à avoir des difficultés avec leur régulation émotionnelle. Ils développeraient une tendance à contenir leurs émotions ou encore être paralysés par celles-ci, ce qui les amènerait à éprouver des difficultés avec l'ouverture à l'autre et le partage. En somme, ces personnes se retrouvent devant un processus de développement d'intimité entravé.

L'exemple précédent illustre un mécanisme par lequel le style contrôlant peut nuire à une relation amoureuse, puisque l'ouverture à l'expérience du partenaire est un trait utile pour un bon fonctionnement relationnel (Cahill et al., 2020). Toutefois, le style contrôlant est rattaché à maintes autres conséquences néfastes, tant sur le plan affectif que cognitif ou comportemental. Par exemple, Bartholomew et al. (2018, Étude 2) ont

montré que le style contrôlant encourageait l'estime de soi contingente, la peur de l'échec de même que des comportements d'évitement. Haerens et ses collaborateurs (2015) ont quant à eux trouvé que ce style pouvait encourager des comportements d'opposition, alors qu'Amorose et Anderson-Butcher (2015) ont montré qu'il était associé à l'épuisement, et Matosic et ses collaborateurs (2020) à la tendance à avoir recours à des mécanismes cognitifs qui justifient des propos et comportements inappropriés ou immoraux (p.ex., la triche ou le dopage dans le sport ; Ntoumanis et al., 2017). La liste est très longue et inclut même des variables physiologiques (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, et al., 2011).

Cela dit, une réalité qui a régulièrement été observée dans cadre de la SDT (Ryan & Deci, 2017) doit être prise en considération : un faible niveau d'un construit (p.ex., le soutien à l'autonomie) n'est pas nécessairement la même chose qu'un niveau élevé de ce qui est vu comme son contraire (p.ex., le style contrôlant). Le style contrôlant peut non seulement porter préjudice à la satisfaction du besoin d'autonomie, mais peut également directement brimer l'autonomie. Ressentir un faible niveau de satisfaction d'un besoin psychologique serait différent de la sensation que le besoin est brimé (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan & Thøgersen-Ntoumani, 2011) : le fait de ne pas se sentir autonome dans sa relation (p.ex., en sentant que notre volonté importe peu parce qu'on est impuissant dans la situation) ne veut pas dire que notre besoin d'autonomie est entravé (p.ex., sentir qu'être soi-même est impossible parce que le partenaire nous y contraint). Qui plus est, les conséquences associées au fait de brimer un besoin spécifique

pourraient être propres à chaque besoin (p.ex., ce serait le cas pour le besoin de compétence, qui serait associé à des problèmes somatiques ; Bartholomew et al., 2014).

En lien avec ce dernier constat, il est possible d'entrevoir une perspective moins étudiée dans le domaine : les effets néfastes d'un style contrôlant peuvent s'additionner, voire se multiplier, aux effets néfastes d'un faible niveau (ou absence) de soutien à l'autonomie (Amorose & Anderson-Butcher, 2015). À cet égard, l'étude de Madjar et al. (2013) révèle que le soutien à l'autonomie et le style contrôlant sont différents d'un point de vue conceptuel, mais aussi statistique. De plus, leur étude testait la relation entre ces deux styles et un autre : un style brimant l'autonomie. Celui-ci était fortement corrélé aux deux autres (négativement avec le soutien à l'autonomie et positivement avec le style contrôlant). Les résultats d'analyses factorielles ont montré que même si le style qui entrave l'autonomie et le style contrôlant étaient bel et bien différentiés d'un point de vue statistique, ce serait différent sur le plan conceptuel. Selon Madjar et ses collègues, ces résultats se traduiraient chez l'individu par une bonne conception cognitive de ce qui est compris pour chaque style, mais une difficulté à les séparer plus globalement. L'on aurait facilement tendance à les percevoir comme des tous.

Ce dernier point est une position importante à considérer dans le contexte de la SDT. En effet, tel qu'il a été expliqué précédemment, le contrôle est polymorphe : en sciences sociales, il existe différentes formulations, conceptions, champs d'application et même mesures du contrôle. Par conséquent, il est pertinent de se demander si le contrôle

est bel et bien en opposition avec l'autonomie sur le plan comportemental tel qu'il semble l'être sur le plan motivationnel (Howard et al., 2017 ; Sheldon et al., 2017). Les styles contrôlant et soutenant l'autonomie seraient-ils deux faces d'une même pièce (Chua et al., 2014, 2015), ou plutôt deux dimensions différentes (Silk et al., 2003)?

Style directif

Bien que traditionnellement, lorsqu'un chercheur désirait mettre le soutien à l'autonomie en perspective, il le faisait en contraste avec un style contrôlant, des études plus récentes (p.ex., Koestner et al., 2012 ; Powers et al., 2008) ont commencé à utiliser plutôt le *soutien directif*. L'expression *style directif* est également utilisée (plutôt que « style interpersonnel soutenant-directif »). Powers et al. (2008) ont soulevé le fait que de nombreuses études par le passé (voir p.ex., Black et al., 1990, pour une méta-analyse) incluaient des comportements contrôlants dans ce qui était considéré, dans l'ensemble, comme des comportements soutenants. Ils ont ainsi différencié le soutien directif du soutien à l'autonomie par l'ajout d'un questionnaire. Le soutien directif est donc apparu comme un style de soutien qui incorporait des éléments de contrôle.

À l'image du style contrôlant, le soutien directif est lui aussi polymorphe (Cornelius et al., 2018) : l'utilisation de directives, de rappels, d'insistance, d'une structure plutôt inflexible, de restrictions à l'accès de certaines choses, d'encouragements ou de récompenses lors de succès, de suggestions et même de persuasion (Chua, 2015 ; Gabriele et al., 2011 ; Koestner et al., 2012 ; Koestner et al., 2015 ; Novak & Webster,

2011). Ce style peut suivre des formes engagées, telle une participation conjointe à une activité menant à un but désiré (p.ex., exercices physiques), et même complexes, tel qu'assumer certaines parts de responsabilités dans la régulation de l'autre (comme décourager l'Autre de manger des mauvais aliments, lorsque la tentation devient forte ; Gorin et al., 2014 ; Gorin et al., 2013).

Les conséquences d'un style directif semblent jusqu'ici très disparates (Cornelius et al., 2018). Les résultats d'études présentent des liens, la plupart du temps, non significatifs ou partagés avec les variables (Gorin et al., 2020 ; Koestner et al., 2012 ; Koestner et al., 2015 ; Powers et al., 2008 ; Roll et al., 2018), avec des retombées parfois négatives (p.ex., sur la qualité relationnelle ou la perte de poids ; Carbonneau et al., 2019 ; Gorin et al., 2014) et parfois positives (p.ex., sur le niveau de symptômes dépressifs ou d'activité physique ; Evans & Fisher, 2022 ; Gabriele et al., 2011). Par exemple, l'étude d'Audet et al. (2021) a montré que le soutien directif de la part d'amis ou de la fratrie envers des étudiants n'avait pas tendance à influencer directement le bien-être ou la progression au sein de buts personnels, plus tard dans l'année, mais prédisait tout de même une diminution significative du degré de satisfaction des besoins psychologiques.

Il existe plusieurs explications concernant les raisons de ces résultats variés ; la plupart des études proposent les leurs. Ce qui semble plutôt faire consensus, c'est qu'il existe une variété de comportements qui peuvent être contrôlants, de diverses manières

et à divers degrés, et que de nombreux facteurs sont susceptibles d'entrer en jeu, pouvant influencer l'issue positive ou négative de l'équation (p.ex., la vision culturelle du pouvoir ; Chua et al., 2014, 2015). Peu d'études ont réellement distingué le soutien directif du style contrôlant, il existe donc une zone qui n'attend qu'à être explorée.

La grande variabilité des retombées du soutien directif laisse croire qu'il serait imprudent d'entretenir des idées à priori concernant les directions (voire la valence) des liens. Par conséquent, seuls les résultats liés directement au thème de la présente thèse seront détaillés (dans la section suivante). Le soutien directif reste un style rattaché à la fois à l'idée de vouloir aider (d'où le soutien) et, en même temps, à l'idée de contrôle par sa nature directive. Ainsi, les retombés hypothétiques ont, ultimement, le même potentiel de conséquences que celles vues au sein de la section de soutien tout comme celles explorées au travers des différents thèmes qui se rapprochent du contrôle. Il n'est donc pas surprenant que certains auteurs (Koestner et al., 2012) aient exploré ces liens avec la qualité de la relation entre la personne qui soutient et la personne soutenue.

Styles interpersonnels en contexte de relation amoureuse

Dans le contexte relationnel amoureux, l'étendue des études qui portent spécifiquement sur les styles interpersonnels (et qui se situent dans le cadre de la SDT) est limitée. Dans leur ensemble, ces études montrent que le soutien à l'autonomie est favorable à la fois pour le bien-être personnel et relationnel. Inversement, les stratégies contrôlantes n'y sont pas associées ou leur sont même défavorables. La présente section

servira à donner un aperçu des connaissances actuelles concernant les styles interpersonnels en contexte de relation amoureuse (ou incluant ces relations).

Il est pertinent, avant tout, de noter un facteur important qui accompagne le contexte présent : au sein des études, les partenaires amoureux présenteront toujours une certaine tendance à se ressembler dans leurs réponses, du moins, plus qu'entre participants indépendants (Kenny et al., 2006). Ainsi, une valeur particulière doit être accordée aux études qui mesurent les réponses provenant des *deux membres* du couple par rapport à celles qui ne mesurent les réponses provenant d'*un seul membre* du couple.

Pour commencer, trois études menées par Carbonneau et ses collègues sont particulièrement pertinentes à détailler. Carbonneau et al. (2015) ont exploré les styles interpersonnels perçus en lien avec l'autorégulation alimentaire chez des femmes en couple et leur tendance à s'alimenter intuitivement. L'alimentation intuitive (Tylka, 2006) représente une forme d'antirégime alimentaire flexible par une absence de jugements sévères et de règles strictes, qu'on appliquerait au travers d'une prise de conscience de ses signaux personnels corporels et psychologiques (tels que la faim, la satiété, les préférences alimentaires momentanées, les raisons sous-jacentes, etc.). C'est un mode d'alimentation hautement favorable pour l'individu (Linardon et al., 2021). Par l'intermédiaire d'analyses acheminatoires, les résultats de Carbonneau et al. (2015) ont montré qu'un style contrôlant provenant du conjoint et de la mère étaient tous deux associés, de manière unique, à une motivation contrôlée chez les participantes,

motivation qui était par la suite associée négativement à l'alimentation intuitive. Parallèlement à cela, le soutien à l'autonomie provenant du partenaire était associé à une motivation autonome chez les participantes, motivation qui, à son tour, était associée positivement à l'alimentation intuitive. Ces résultats ont été obtenus en contrôlant l'influence de l'indice de masse corporelle des femmes. Les résultats montraient un lien négatif plus important (taille d'effet) de la part d'un style contrôlant que le lien positif du soutien à l'autonomie (lien qui n'était d'ailleurs pas significatif pour le soutien provenant de la mère). Ainsi, le style interpersonnel présenté par un partenaire amoureux aurait le potentiel d'encourager les différentes régulations comportementales, elles-mêmes associées à l'émergence ou non de comportements favorables pour l'individu.

L'étude de Carbonneau et Milyavskaya (2017) s'est intéressée à un thème similaire chez les couples, cette fois, avec le contenu de buts. Plus précisément, des buts spécifiques rattachés à l'alimentation étaient évalués : buts personnels (pour soi-même) et vicariants (pour le ou la partenaire) axés sur la santé ou l'apparence. Les résultats d'analyses acheminatoires ont révélé que les buts personnels d'apparence de l'homme et de la femme étaient tous deux liés aux buts vicariants d'apparence rapportés par la femme. Les buts vicariants d'apparence étaient par la suite associés positivement à un style contrôlant et négativement au soutien à l'autonomie (tels que perçu par l'homme de la part de sa conjointe). De la même manière, les buts personnels de santé rapportés par l'homme et par la femme étaient tous deux liés aux buts vicariants de santé rapportés par

la femme. Ces derniers étaient par la suite associés à la perception de soutien à l'autonomie de la part de l'homme.

Le même modèle testait également les liens entre les deux styles interpersonnels et la mesure de bien-être et de qualité relationnelle tels que rapportés par l'homme. La perception de l'homme du style contrôlant de sa conjointe à son égard était négativement liée à la qualité relationnelle de même qu'au bien-être. Le soutien à l'autonomie perçu par l'homme de la part de la femme était, quant à lui, associé positivement à la qualité relationnelle. Les relations ont été testées davantage au travers d'analyses de médiations. Leurs résultats montraient qu'il y avait une médiation significative du style contrôlant dans la relation négative entre les buts vicariants d'apparence chez la femme et la qualité relationnelle, de même que le bien-être perçu par l'homme. Parallèlement à cela, leurs résultats montraient aussi qu'il y avait une médiation significative du soutien à l'autonomie dans la relation positive entre les buts vicariants de santé chez la femme et la qualité relationnelle, de même que le bien-être perçu par l'homme.

Les résultats de Carbonneau et Milyavskaya (2017) ont plusieurs implications pertinentes à la thèse. D'abord, le rôle médiateur des styles interpersonnels entre les buts et les conséquences personnelles et relationnelles mérite d'être expliqué. En accord avec de nombreux points présentés jusqu'ici, cela soutient l'idée qu'en couple, les comportements soient un vecteur par lequel certaines variables chez l'un (en l'occurrence, ici, des buts vicariants liés à la régulation alimentaire) pourraient

influencer l'expérience personnelle et relationnelle chez l'autre (ici, le bien-être et l'opinion de la qualité de la relation). De plus, il est important de noter que c'est une des rares études à avoir spécifiquement révélé que la présence de buts vicariants chez l'un des membres du couple peut le pousser à agir de différentes manières, ceci avec un potentiel constructif ou destructif pour l'autre et son opinion de la relation.

Enfin, Carbonneau et al. (2019) ont aussi exploré le thème des buts vicariants au sein des couples. Les buts étaient choisis librement, cette fois, (p.ex., j'aimerais que mon partenaire cesse de fumer) et les mesures de soutien à l'autonomie et de soutien directif étaient prises en fonction de ces buts. Les résultats de régressions linéaires hiérarchiques ont montré que le soutien à l'autonomie à la fois offert et donné étaient associés de manière positive à la satisfaction conjugale. Inversement, le soutien directif offert et donné y étaient associés de manière négative. Dans les deux cas, la mesure de soutien offert contribuait significativement à une part de variance supplémentaire à celle déjà expliquée par le soutien reçu. Cette contribution était également significative lorsque le soutien à l'autonomie offert était déclaré par le partenaire (bref, le soutien à l'autonomie rapporté par celui qui le donnait contribuait à une plus grande satisfaction conjugale au-delà du soutien à l'autonomie perçu par le partenaire).

En d'autres termes, les résultats de Carbonneau et al. (2019) ont montré que lorsque j'offre un soutien à l'autonomie à mon partenaire en fonction d'un but que j'ai pour lui, cela a un effet positif sur ma satisfaction conjugale qui s'additionne à un effet positif

d'un soutien à l'autonomie que je perçois de mon partenaire par rapport à un but que celui-ci a pour moi. Inversement, lorsque j'offre un soutien directif à mon partenaire en fonction d'un but que j'ai pour lui, cela a un effet négatif sur ma satisfaction conjugale qui s'additionne à un effet négatif d'un soutien directif que je perçois de mon partenaire par rapport à un but que celui-ci a pour moi. De plus, à l'effet positif du soutien à l'autonomie que je perçois s'additionnerait un effet positif provenant du soutien à l'autonomie que mon partenaire rapporte m'offrir.

Distinction des styles

Malgré leur pertinence, les études de Carbonneau et ses collègues comportent tout de même certaines limites. Une première limite concerne les deux premières études présentées et leurs instruments évaluant les styles interpersonnels. Bien qu'une des deux, l'échelle de Koestner et al. (2012) – une échelle grandement inspirée de celle de Powers et al. (2008) – pouvait servir à évaluer les styles soutenant l'autonomie ou directif, elle ne mesurait pas le style contrôlant. Trouver une autre échelle était nécessaire. Or, celle choisie n'avait pas été validée préalablement. C'était une adaptation au contexte amoureux de deux échelles combinées qui provenaient de différentes études, chacune dans un contexte distinct. D'une part, l'échelle de Bartholomew et al. (2010) mesurait le style contrôlant dans un contexte de relation entraineur-athlète. D'autre part, l'échelle de Moreau et Mageau (2012) en faisait de même dans un contexte de travail. Or, cette dernière échelle était elle-même en partie composée d'une adaptation d'une autre échelle (Moreau & Mageau, 2011) qui mesurait la perception du style interpersonnel d'un

supérieur. Cette dernière adaptation était, elle aussi, une adaptation, cette fois, d'une échelle parentale (Mageau et al., 2015). Après l'amalgame et autant d'adaptations, la validité de l'échelle utilisée par Carbonneau et al. (2015) et Carbonneau et Milyavskaya (2017) pour mesurer le style contrôlant demande à être vérifiée, et ce, malgré de bons indices de cohérence interne (la cohérence n'étant qu'un seul des volets de l'évaluation d'un outil de mesure ; Boateng et al., 2018).

Une autre limite concerne l'ensemble des trois études de Carbonneau et ses collègues : elles n'ont utilisé que des variables provenant d'un seul et même temps de mesure. Même si des modèles compétitifs se sont avérés inadéquats, ces études ne montrent en aucun cas des relations causales. L'une des nécessités méthodologiques pour conclure qu'une relation est causale est l'utilisation d'au moins deux temps de mesure. Même si des relations prédictives en lien avec les styles interpersonnels n'ont pas encore été soutenues de manière suffisamment rigoureuse dans la sphère conjugale, des études avec un devis longitudinal existent et sont présentées ci-dessous.

Gorin et al. (2020) ont étudié l'application de programmes de perte de poids d'une durée de six mois chez des couples. Même si les programmes furent aussi efficaces dans la prédiction de la perte de poids, les chercheurs ont remarqué que les partenaires qui percevaient un soutien à l'autonomie plus élevé au départ présentaient également une plus grande perte de poids à la fin du programme et six mois plus tard. Ces partenaires avaient également tendance à être particulièrement satisfaits de leur programme (c.-à-d.,

rapporter un score de satisfaction le plus élevé). De plus, ceux qui percevaient plus de soutien à l'autonomie offert par l'autre avaient également tendance à perdre plus de poids. Il reste pertinent de noter que cette dernière amélioration n'était significative que chez les partenaires qui ne présentaient pas un degré élevé de soutien à l'autonomie au départ, ce qui suggère qu'il existe probablement un effet plafond : il y aurait des limites au niveau de soutien à l'autonomie qu'une personne puisse offrir.

Dans l'étude Gorin et ses collègues, le soutien à l'autonomie prédisait également une motivation autonome chez l'autre six mois plus tard. L'augmentation du soutien à l'autonomie entre le début et la fin du programme prédisait aussi une augmentation du sentiment de compétence six mois après le programme. La satisfaction conjugale était également associée aux fluctuations de soutien à l'autonomie quoique marginalement. En comparaison, le soutien directif avait été évalué, mais aucune analyse ne présentait de résultat significatif. Les tailles d'effet restaient modestes pour la plupart et avec un nombre limité de participants, cela ne permettant pas de faire d'analyses de médiation ou de modération qui soient fiables. Ultimement, cette étude a pu reproduire et ajouter quelques résultats à une série d'autres (p.ex., Gorin et al., 2014 ; Powers et al., 2008 ; Schierberl Scherr et al., 2013) moins pertinentes à la présente section. Par exemple, l'étude de Gorin et al. (2013) ciblait un soutien provenant d'une personne vivant sous le même toit, ce qui inclut, mais ne se limite pas à un partenaire amoureux.

Or, l'étude de Cornelius et al. (2018) mérite une attention particulière, car elle est sans doute la plus importante à avoir tenté de départager certaines conséquences associées à différentes formes de contrôle. Le terme soutien prescriptif y était utilisé pour regrouper à la fois le style contrôlant et le soutien directif. Trois regroupements étaient évalués : l'utilisation de pression (p.ex., critiques ou restrictions), de persuasion (p.ex., argumenter ou rappeler des facteurs pour influencer) et de contrôle social indirect (p.ex., quand l'autre sent une responsabilité, voire culpabilité, envers son partenaire). Il est difficile de départager ce qui appartient au style contrôlant et ce qui appartient au soutien directif parmi ces regroupements (ce n'était d'ailleurs pas le but de l'article). Il est entièrement possible que ces trois regroupements soient présents au sein des deux styles interpersonnels, bien que la pression soit sans doute celle où la balance penche le plus d'un côté (c.-à-d., vers le style contrôlant). De plus, le regroupement contrôle social indirect semblait plutôt être un sentiment, ce dernier pouvant être indépendant ou involontaire de la part du partenaire. Bref, cette mesure représentait probablement plus un vécu personnel de la cible qu'un résultat d'actions concrètes de la part de l'acteur.

L'étude de Cornelius et ses collègues se déroulait en contexte d'un but de perte de poids et utilisait deux conditions : une, où l'un des membres du couple suivait un programme en ligne avec des outils pour aider à la perte de poids, et une autre, où ils étaient laissés à eux-mêmes. Parmi l'usage des trois stratégies, seul la *présence* de contrôle indirect était efficace pour perdre du poids, dans la mesure où les participants étaient dans la condition programme. C'était au contraire l'*absence* de pression (donc le

fait de ne *pas utiliser* cette stratégie) qui prédisait la perte de poids dans cette condition. La persuasion, quant à elle, n'y était pas liée, peu importe la condition.

Deux implications principales ressortent de ces résultats. D'une part, il semblerait que la seule technique en couple considérée comme du contrôle qui fonctionne pour une perte de poids soit celle qui, en fait, n'en est pas une. En effet, la mesure de contrôle social indirect était axée sur un vécu personnel qui pouvait très bien être indépendant d'actions concrètes de la part du partenaire. Cela indique que le soutien directif ou le style contrôlant semblent surtout inefficaces ou potentiellement nocifs dans l'atteinte de buts comme la perte de poids. D'autre part, les résultats suggèrent que les comportements de contrôle qui ont le potentiel d'être efficaces sont en réalité ceux qui favorisent l'intériorisation dans une certaine mesure.

La culpabilité serait davantage liée à la régulation introjectée, alors que le sentiment de responsabilité pourrait se rendre jusqu'à une régulation identifiée, voire intégrée, même si l'expérience de ce sentiment reste subjective et probablement variable. L'étude de Cornelius et al. (2018) semble plutôt indiquer, en fin de compte, que c'est surtout une forme d'intériorisation qui pourrait faciliter la progression dans la perte de poids, et que le contrôle serait plutôt un obstacle potentiel. L'intériorisation en contexte de but a d'ailleurs été explorée par Koestner et al. (2015). Leurs résultats suggèrent qu'elle peut jouer un rôle de médiateur entre le soutien et le progrès dans un but (relation positive pour le soutien à l'autonomie et négative pour le soutien directif).

En somme et en accord avec la SDT, il semblerait donc surtout, jusqu'ici, que le contrôle soit inefficace ou néfaste et qu'il pourrait y avoir exception dans la mesure où l'individu intériorise certains motifs qui l'amènent à agir de manière congruente avec le but. Ironiquement, il est connu que ce qui favorise l'intériorisation, c'est surtout le soutien à l'autonomie (Ryan & Deci, 2017). Il serait donc logique de se demander si les formes de contrôle qui se rapprochent le plus d'une expérience soutenant l'autonomie ne sont pas, en fait, celles qui puissent en réalité être efficaces. Cette suggestion corrobore la conclusion de la prochaine et dernière étude détaillée ci-dessous.

L'étude de Chua (2015) semble être la seule publication ayant jusqu'ici exploré l'ensemble des trois styles interpersonnels dans les relations amoureuses (et encore, deux bémols s'appliquent). Chua (2015, Étude 2) a montré qu'en contexte de but personnel scolaire, le fait de percevoir un soutien à l'autonomie de la part de son partenaire amoureux amènerait l'individu à se sentir plus proche et engagé dans sa relation, trois mois plus tard (du moins, chez les Malaisiens). Cet effet serait également présent pour le soutien directif, à condition que l'individu perçoive le partenaire comme étant utile à l'atteinte du but (bref, qu'il sente que le soutien directif offert soit quand même en lien avec ses besoins et ses buts, p.ex. en voyant que l'Autre agit de manière à l'aider à atteindre son but). L'effet médiateur d'instrumentalisation du partenaire n'était pas présent pour le troisième style, appelé soutien contrôlant dans l'étude.

Même si cette étude est probablement (avec celle de Carbonneau & Milyavskaya, 2017) celle dont le thème se rapproche le plus de celui de la présente thèse, deux de ses limites doivent être mises en lumière. Premièrement, l'outil de mesure utilisé pour le style contrôlant n'avait pas été validé préalablement. L'article n'offrait qu'un seul exemple d'item (c.-à-d., « mon partenaire m'impose ses idées » [traduction libre], p.775). Ce dernier ne témoignait aucunement de soutien, malgré son nom. Bien qu'il présentait une bonne cohérence interne et qu'il était corrélé de manière équivalente (positivement et négativement) aux deux autres styles, il était impossible de savoir réellement ce que ce questionnaire mesurait, ni à quel point cette mesure était un construit méthodologiquement valide. Deuxièmement, les analyses étaient effectuées séparément (selon le style interpersonnel). Il n'y avait donc pas moyen d'isoler un effet (ou une contribution) unique pour chaque style. Malgré ces limites, l'étude demeure importante, car elle est la seule dans un contexte de couple à avoir évalué les trois styles. De plus, elle a permis de révéler un des mécanismes pouvant expliquer la grande variabilité du soutien directif. Plus précisément, le soutien directif pourrait être lié à une meilleure qualité relationnelle dans la mesure où l'individu ressent que ce soutien est *concordant* avec ses buts ou désirs personnels.

Il a été mis en évidence précédemment que le fonctionnement optimal humain pour la SDT est intimement lié à de nombreuses conceptions qui se rapprochent de l'authenticité (p.ex., la volition). Les études de Lynch et ses collègues ont montré que les styles interpersonnels (provenant de relations différentes, relations amoureuses incluses)

pouvaient agir sur l'authenticité, en partie au travers d'un lien avec la conception rogerienne d'écart entre le soi réel et le soi idéal (Rogers & Dymond, 1954). D'une part, Lynch et al. (2009) ont montré que le soutien à l'autonomie aurait tendance à réduire cet écart chez l'individu, ce qui l'encouragerait vers une expression authentique dans sa relation. D'autre part, le style contrôlant aurait potentiellement l'effet inverse ; du moins, c'est ce qui est suggéré par les résultats de Lynch et Sheldon (2020) reproduisant l'étude précédente avec, cette fois, l'amour conditionnel. L'amour conditionnel était donc associé négativement à l'authenticité, une relation partiellement médiée par l'écart entre le soi réel et le soi idéal.

De nombreux résultats analogues ont été trouvés dans le passé, par exemple sur le plan de l'estime de soi (Hodgins et al., 2007) ou encore sur le plan identitaire quant à l'orientation sexuelle (Weinstein, Ryan, DeHaan, et al., 2012). Les styles interpersonnels ont un rôle à jouer dans l'expression et même la formation identitaire (Ryan et al., 2016), bien que l'ampleur de ce rôle soit encore à déterminer, surtout dans le domaine conjugal. Le soutien à l'autonomie reste une manière favorable d'encourager l'Autre dans une expression authentique, volitionnelle. Les études montrent, jusqu'ici, que ce style encourage l'Autre à penser, sentir et agir de lui-même, tout en étant reconnu dans cette identité (bref à être lui-même tout en n'ayant pas peur de l'intimité).

Ainsi, en considérant des résultats comme ceux de Chua (2015), il semble parfaitement cohérent que le soutien directif soit lié à des conséquences similaires au

soutien à l'autonomie, lorsqu'il se présente d'une manière similaire à celui-ci. Bref, il est tautologique que le soutien directif ait tendance à se comporter comme le soutien à l'autonomie lorsqu'il se rapproche de ce dernier ou est vécu comme celui-ci. L'étude de Wilbur et al. (2021) a montré qu'un simple message encourageant l'individu à être authentique (en faisant ce qu'il veut) offrirait des avantages par rapport à une absence de ce message, même s'il est implicite dans une telle condition qu'il peut effectivement faire ce qu'il veut. Cette étude utilisait également une condition directive qui s'est révélée aussi efficace que celle soutenant l'autonomie – et le mécanisme par lequel ce style était bénéfique était similaire : l'on augmentait le sentiment d'autonomie.

Pour conclure cette section, deux éléments concernant les styles interpersonnels méritent d'être soulignés. D'une part, aucune étude n'a considéré les trois styles dans un même instrument. Il est tout à fait possible qu'en considérant les trois styles, au sein d'une même analyse factorielle, l'on réalise que le soutien directif n'est pas très différent du contrôle. Il est donc méthodologiquement important de valider (1) qu'il est possible de distinguer empiriquement chacun des styles et (2) qu'ils ont des patrons d'associations distincts avec différentes variables, dont certaines pertinentes au contexte de couple. D'autre part, les styles interpersonnels sont des comportements tangibles, susceptibles d'être la cible d'interventions. En effet, il existe déjà de nombreux programmes d'interventions au sein de contextes autres que conjugaux (Ntoumanis et al., 2020 ; Su & Reeve, 2011) qui ciblent des changements sur le plan des styles interpersonnels. Puisque même les programmes visant des changements

comportementaux simples, comme une forme de toucher, peuvent favoriser le bien-être au sein des relations de couple (Holt-Lunstad et al., 2008), il est fort pertinent de considérer la possibilité d'applicabilité des styles interpersonnels en contexte conjugal. Bien que l'étude de Gorin et al. (2020) ait montré à un certain degré un tel potentiel, elle ne ciblait que la perte de poids. Un cadre aussi spécifique ne peut généraliser ces résultats à d'autres formes de buts (p.ex., des buts vicariants ou des aspirations).

Pilier III : les buts

Que ce soit directement ou indirectement, la majorité des théories motivationnelles s'entendent sur le fait que les buts soient grandement impliqués dans les comportements (Hattie et al., 2020). Les mécanismes de la SDT sont à l'image de nombreuses autres théories qui expliquent le comportement, l'idée principale voulant que les buts guident l'action (p.ex., Fishbein & Ajzen, 2010, utilisent le concept d'intention).

Tout comme pour les styles interpersonnels, l'étude empirique des buts en contexte amoureux reste encore à ce jour assez limitée. D'une part, la majorité des études considère la poursuite de buts sur un plan (intra)individuel. Pourtant, il est maintenant bien établi que les relations qu'on entretient avec autrui sont liées à cette poursuite et peuvent influencer plusieurs des aspects en jeu (Fitzsimons & Finkel, 2010). D'autre part, malgré certains incontournables de la SDT (p.ex., Blais et al., 1990 ; Knee et al., 2005 ; Patrick et al., 2007), des connaissances établies au sein d'autres types de relations (principalement : parent-enfant, employeur-employé, entraineur-athlète, enseignant-

élève, de même qu'entre pairs tels que des collègues ou amis), seules certaines parties ont jusqu'ici été validées en contexte de relation amoureuse.

Au-delà des intérêts théoriques et même empiriques, parmi les nombreuses variables qui sont considérées importantes pour un bon fonctionnement conjugal, les buts des partenaires prennent une grande place dans les conceptions cliniques (Gurman et al., 2015). Par exemple, pour Gottman et Gottman (2015), les buts sont d'un intérêt particulier dans une idée globale de construction d'un certain sens à la vie commune du couple. C'est un exemple d'une application plus concrète du concept d'*aspirations* (Kasser & Ryan, 2001) dans la réalité quotidienne conjugale. Pour ces cliniciens, le travail des dynamiques entourant les aspirations (p.ex., le partage, l'accueil et le respect) est un outil particulièrement avantageux. Il permet non seulement une ouverture de l'un envers l'autre, mais permet aussi de communiquer l'intérêt (et de se sentir intéressant), d'offrir un soutien (et de sentir ce soutien) et finalement de tourner les deux partenaires vers une direction où ils travaillent comme équipiers dans un projet commun (que le but soit celui de l'un, de l'autre ou des deux). C'est à cela, entre autres, que Gottman fait référence lorsqu'il parle d'honorer les rêves de l'Autre (The Gottman Institute, 2013).

Buts et leur contenu

Il existe de nombreux angles d'étude des buts dans le cadre de la SDT. Le contenu des buts représente sans doute le plus évident, souvent étudié au travers de l'angle des aspirations, des buts généraux qui nous guident (Kasser & Ryan, 2001). Parmi eux se

retrouvent deux grandes catégories : intrinsèque et extrinsèque. Les buts intrinsèques englobent les aspirations de trois domaines majeurs (Kasser & Ryan, 1996). Premièrement, il y a les buts de *croissance personnelle*. Ce sont des buts introspectifs, liés à la recherche de développement psychologique, d'autonomie, d'intégration de nouvelles compétences, d'acceptation de soi et de sens à sa vie. Deuxièmement, il y a les buts *relationnels* qui sont des buts d'intimité et de connexion profonde avec un autre être humain. Ce sont des buts liés au développement et au maintien de relations personnelles durables sur lesquelles on peut compter. Troisièmement, il y a les buts de *communauté*. Ce sont des buts mettant l'accent sur une contribution significative dans la vie d'autrui. On cherche à rendre le monde meilleur en aidant son prochain ou en améliorant la société dans son ensemble. Le terme « intrinsèque » renvoie à ce qui est essentiel, inhérent, fondamental à l'individu. En d'autres mots, les buts intrinsèques représentent la poursuite de la quintessence de ce que l'humanité valorise (et par extension, nécessite) : la relation avec l'*Autre*, la croissance personnelle et la vie en société.

Les buts extrinsèques englobent également les aspirations de trois domaines principaux (Kasser & Ryan, 1996). Premièrement, il y a les buts de *succès financier*. Ce sont des buts matérialistes (Kasser, 2002a), représentant le désir d'accumuler et de maintenir un certain niveau de richesse, que ce soit sur le plan des possessions ou simplement par son compte en banque. Deuxièmement, il y a les buts de *notoriété*. Ce sont des buts liés à la reconnaissance sociale par le prestige ou la popularité (p.ex., en suscitant l'admiration des autres). Au travers de ces buts, l'on vise à être connu, on

cherche une certaine gloire ou une bonne réputation. Troisièmement, il y a les buts d'*apparence*. Ce sont des buts liés à l'image, principalement corporelle (être séduisant, avoir l'air plus jeune que son âge, donner une bonne impression, être bien habillé ou à la mode, etc.). Les buts extrinsèques ont une nature utilitaire (Vansteenkiste, Simons, Soenens, et al., 2004), une composante importante à prendre en considération (Simons et al., 2004), surtout lorsqu'on porte attention à certaines heuristiques de jugement (Festinger, 1957 ; Fletcher, 2015 ; Gigerenzer & Gaissmaier, 2011 ; Kruger et al., 2004 ; Tversky & Kahneman, 1974). En effet, l'être humain semble avoir tendance à prendre certains raccourcis mentaux qui, dans ce cas-ci, peuvent l'amener à accorder plus d'effort selon l'utilité perçue d'un but (Labroo & Kim, 2009).

Évidemment, certains buts sont plus complexes que d'autres, suggérant des chevauchements (p.ex., être un bon amant pourrait à la fois être un but relationnel et de croissance personnelle). On peut d'ailleurs voir les buts intrinsèques et extrinsèques comme de grandes catégories (Grouzet et al., 2005). Les recherches utilisent souvent une mesure globale relative des buts, c'est-à-dire, une mesure qui considère le score à l'une des deux catégories par rapport à l'autre (p.ex., Ryan et al., 1999). Ainsi, une personne qui entretient des buts intrinsèques et peu de buts extrinsèques se verrait attribuée d'un score qui serait éloigné (p.ex., score fortement positif) à une personne qui entretient des buts extrinsèques et peu de buts intrinsèques (p.ex., score fortement négatif). Les résultats de Twenge et al. (2012) suggèrent d'ailleurs qu'au travers des générations qui ont suivi la Seconde Guerre mondiale, les adolescents présentaient graduellement plus

de buts extrinsèques au détriment des buts intrinsèques. Ces résultats sont un exemple soutenant l'idée d'une certaine opposition dans le contenu des buts (Martela et al., 2019 ; Ryan & Deci, 2017) : plus un individu considère l'une des deux catégories importantes, moins il aura tendance à considérer que l'autre l'est (Grouzet et al., 2005).

Même si le contenu des buts et les motivations qui les sous-tendent sont des concepts reliés, ils agissent à des niveaux différents (Sheldon et al., 2004). À titre d'exemple, une personne peut avoir comme objectif de développer une relation amoureuse (contenu : but intrinsèque), parce qu'elle cherche à être acceptée par ses parents (motivation : régulation externe). Alors que les buts intrinsèques favorisent une motivation plus autonome (et même moins d'amotivation), les buts extrinsèques ont généralement tendance à être régulés par une motivation plus contrôlée (Ng et al., 2012 ; Sheldon et al., 2018). Ultimement, entretenir des buts relativement intrinsèques plutôt qu'extrinsèques mènerait vers un meilleur fonctionnement (Gunnell et al., 2014).

Contenu des buts et épanouissement. De manière générale, la poursuite des buts intrinsèques encouragerait la satisfaction des besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance, alors que ce serait moins le cas pour les buts extrinsèques (Ng et al., 2012). De plus, certains buts extrinsèques (p.ex., en lien avec le succès financier) peuvent brimer la satisfaction des besoins (Wang et al., 2017) et même diminuer la possibilité de régulations plus autonomes (Ku et al., 2014). Ainsi, même si cela peut sembler contre-intuitif, la poursuite et l'atteinte de certains buts personnels ne sont pas

toujours associées à un mieux-être (p.ex., Niemiec et al., 2009 ; Ryan et al., 1999), même si c'est ultimement ce que la personne espère. Une méta-analyse de Dittmar et al. (2014) révèle d'ailleurs que les buts matérialistes sont négativement associés au bien-être. De plus, les résultats de Kasser et al. (2014) montrent que des changements dans le temps concernant ces buts sont associés à un changement dans le bien-être. Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon, et al. (2004) ont d'ailleurs trouvé un effet d'interaction entre le contexte (soutenant l'autonomie ou contrôlant) et le contenu des buts dans leur association à diverses variables fonctionnelles en milieu universitaire.

Plus une personne a une tendance vers des buts intrinsèques par rapport aux buts extrinsèques, mieux elle s'en porte (Easterbrook et al., 2014 ; Martos & Kopp, 2014 ; Niemiec et al., 2009 ; Van Hiel & Vansteenkiste, 2009). L'atteinte de buts extrinsèques serait d'ailleurs moins salutaire, même lorsque la personne est très efficace dans l'atteinte de ces buts (Sheldon & Kasser, 1998). Ultimement, la poursuite et l'atteinte de buts intrinsèques sont davantage associées au bien-être (p.ex., Hope et al., 2019) et au bon fonctionnement conjugal (p.ex., Leung & Law, 2019), notamment par la satisfaction des besoins fondamentaux (Unanue et al., 2014). Ainsi, même sur le plan relationnel, les buts intrinsèques devraient primer.

Par ailleurs, une des facettes des buts se retrouve dans les idéaux (p.ex., souhaiter qu'un partenaire soit beau, gentil, drôle, etc.). L'étude de Rodriguez et al. (2015) montre que les partenaires amoureux qui ont des idéaux plus intrinsèques (recherche de chaleur

ou d'intimité) rapportent être plus satisfaits de leur couple que ceux qui ont des idéaux plus extrinsèques (partenaire attirant ou riche). De plus, leurs résultats ont révélé que répondre aux idéaux extrinsèques ne contribuait aucunement à la satisfaction conjugale lorsque les idéaux intrinsèques étaient comblés. Il est néanmoins pertinent de souligner que les idéaux entretenus concernant des partenaires amoureux avant une relation ne semblent pas nécessairement représentatifs de leurs choix réels (Joel et al., 2014) ou même de ce qu'ils trouvent désirable, finalement (Eastwick et al., 2014). Corolairement, la nature (intrinsèque-extrinsèque) de leurs idéaux semble plus révélatrice que la représentativité de ceux-ci (à quel point l'idéal correspond à la réalité). En d'autres mots, il est tout à fait possible qu'indépendamment du degré de cohérence entre les idéaux et la réalité, le contenu de ces idéaux prédise mieux la chimie entre deux individus.

Les besoins psychologiques seraient également prédicteurs de tendances personnelles vers un type de but plutôt qu'un autre. La SDT soutient que les personnes chez qui l'on a négligé, et même entravé, la satisfaction de besoins psychologiques fondamentaux seraient plus susceptibles de tenter de les substituer (Ryan & Deci, 2017). Cette substitution s'effectuerait en accordant de l'importance à autre chose, comme des buts extrinsèques (p.ex., sentant son besoin d'appartenance ignoré par un partenaire amoureux absent, l'on pourrait se rabattre sur la valeur de cadeaux offerts en gage d'amour). À cet effet, l'étude expérimentale de Clark et al. (2011) montre qu'en comblant le besoin d'appartenance des gens en utilisant une technique d'amorçage, ceux-ci présenteraient moins de tendances matérialistes.

On revoit donc ici une autre boucle en lien avec la satisfaction des besoins psychologiques : les buts intrinsèques favorisant une spirale ascendante et les buts extrinsèques pouvant y faire obstacle. Les concepts jusqu'ici abordés montrent de nombreuses interrelations, ce qui fait qu'ils suivent une cohérence relative globale (p.ex., entre les buts intrinsèques et la motivation ou l'orientation causale autonome). De manière générale, cette cohérence fonctionnelle s'accompagne d'une expérience subjective associée au bien-être (p.ex., une incohérence entre le contenu d'un but et l'évaluation que l'individu en fait est associée à une détresse ; Nurmi et al., 2009).

La cohérence entre les buts et l'identité personnelle (valeurs, intérêts, sentiments, etc.) a surtout été explorée sur un plan motivationnel par le modèle d'autoconcordance (Sheldon & Elliot, 1999). Ce modèle, exploré dans la prochaine section, stipule que la poursuite de buts cohérents avec ce que l'individu est s'en voit accompagnée d'un meilleur fonctionnement. Il est cependant pertinent de mentionner avant que les buts extrinsèques restent potentiellement néfastes, même lorsqu'ils sont d'une importance particulière pour l'individu (Vansteenkiste, Simons, Lens, Soenens, et al., 2004). Aussi, un questionnement s'impose. Étant donné la portée des buts dans le bien-être individuel et la qualité relationnelle, il serait approprié de chercher à savoir à quel point les buts entretenus pour un partenaire amoureux sont propres à l'individu. C'est une question d'autant plus pertinente lorsqu'on met en perspective certains mécanismes comme l'intériorisation ou le fait que les buts soient des précurseurs aux comportements. Ainsi,

les buts que j'ai pour mon partenaire sont-ils davantage inspirés des buts que mon partenaire a pour lui-même ou sont-ils plutôt un reflet des buts que j'ai pour moi-même?

Buts autoconcordants

La théorie de l'autoconcordance (Sheldon, 2014 ; Sheldon & Elliot, 1999) émerge de la SDT et s'arrime donc parfaitement avec celle-ci (Ryan & Deci, 2017). Sa prémisse : les buts qui correspondent le mieux à l'individu (c.-à-d., à ses valeurs, sa personnalité, ses besoins, ses intérêts, etc.) permettent une poursuite optimale et s'accompagnent d'expériences positives (Sheldon, 2008). L'autoconcordance serait à son apogée lorsque le but de l'individu représenterait ses dispositions personnelles, ses besoins et ses motivations les plus profondes (Sheldon, 2002). On observerait alors que l'individu aurait davantage tendance à déployer ses ressources (Sheldon, Gordeeva, et al., 2020) et qu'il atteindrait plus souvent l'objectif fixé (Downes et al., 2017 ; Sheldon & Elliot, 1998), ce qui lui ferait vivre un plus grand bien-être au travers d'une satisfaction des besoins psychologiques (Sheldon & Elliot, 1999). C'est une chaine qui engagerait l'autoconcordance dans une spirale ascendante (Sheldon & Houser-Marko, 2001) : la personne poursuivrait donc, ou aurait donc choisi, un *bon* but pour elle.

Choisir le bon but pour soi est indéniablement quelque chose qui peut être complexe, car une connaissance de soi totalement juste serait difficile, voire impossible à atteindre (Wilson, 2004). Une personne pourrait vouloir quelque chose, mais ne pas réaliser que cet objectif ne lui apporte pas réellement ce dont elle a besoin ou encore,

que ce qu'elle désire serait, en fait, à un autre niveau. Pour la SDT, une telle aliénation s'exprimerait, surtout, par une motivation moins autonome, mais pourrait aussi être conceptualisée par des buts extrinsèques (Deci & Ryan, 2000).

Le modèle d'autoconcordance se rattache aussi au locus de causalité perçu tel que présenté dans la SDT (Deci & Ryan, 1985b). Lorsqu'il y aurait concordance entre le soi et l'objectif, l'individu percevrait de manière juste un locus interne (Ryan & Connell, 1989), parce que les comportements reflèteraient des aspects du soi comme ses valeurs ou ses intérêts personnels (Koestner & Losier, 1996). L'autoconcordance peut donc être vue comme une autre application concrète de la SDT (Sheldon & Cooper, 2008).

La poursuite de buts autonomes (c.-à-d. de buts sous-tendus par une motivation autonome) ou celle de buts autoconcordants (c.-à-d. de buts poursuivis parce qu'ils sont en harmonie avec l'identité profonde) sont des concepts similaires (Ryan & Deci, 2017), bien que différenciables sur le plan théorique (Sheldon, 2014). Or, une vaste majorité de la littérature (p.ex., Downes et al., 2017 ; Ehrlich, 2021 ; Smith et al., 2007) les présente ensemble. Sheldon (2014) avance que ce qui caractériserait l'autoconcordance est l'aspect identitaire profond, particulièrement ce qui inclurait l'implicit et l'inconscient. D'ailleurs, une meilleure capacité de pleine conscience serait liée à la poursuite de buts autoconcordants (Smyth et al., 2020), parce que les gens auraient davantage accès à leur univers intérieur. L'on peut comprendre que de telles mesures soient donc complexes à aller chercher, ce qui fait que les informations spécifiques à l'autoconcordance

demeurent, dans une certaine mesure, théoriques ou hypothétiques. Le lecteur intéressé est invité à consulter Sheldon (2014) pour des explications plus détaillées.

On peut voir deux sous-éléments aux avantages de l'autoconcordance : le « quoi » et le « pourquoi ». Selon Sheldon et al. (2004), la poursuite en elle-même du but a un effet propre qui peut être, à un certain degré, indépendant des raisons de poursuivre ce but. En d'autres mots, une personne qui poursuit un but intrinsèque (plutôt qu'extrinsèque) tendrait à vivre un plus grand bien-être, de la même manière qu'une personne qui poursuit un but pour des raisons autonomes (plutôt que contrôlées). Ainsi, ces deux effets s'additionneraient : lorsqu'une personne poursuivrait un but intrinsèque pour des raisons autonomes, son bien-être serait encore plus grand.

Mécanismes et conséquences positives

Les effets de buts autoconcordants sur le bien-être ont été étudiés à de nombreuses reprises. Pour commencer, bien qu'il soit évident que l'atteinte d'objectif apporte un certain bien-être (Carver & Scheier, 1998), le progrès vers un objectif, lui, n'est pas toujours associé au bien-être (Sheldon & Elliot, 1999). On peut penser à la progression vers un but qui ne comble pas des besoins qui nous sont chers. La poursuite d'un but autoconcordant prédirait l'atteinte dudit but (Sheldon & Houser-Marko, 2001). Cette conclusion est soutenue tant en contexte académique (p.ex., Judge et al., 2005, Étude 1 ; Turban et al., 2007) qu'en contexte d'emploi (p.ex., Greguras & Diefendorff, 2010 ; Haase et al., 2008 ; Judge et al., 2005, Étude 2). En effet, selon les méta-analyses de

Koestner et al. (2002) et Koestner et al. (2008), une poursuite autoconcordante semble augmenter le progrès quant à l'atteinte de cet objectif. Ainsi, un contexte d'autoconcordance favoriserait de meilleurs résultats (Gaudreau et al., 2012), où le progrès entrainerait un plus grand bien-être (Koestner et al., 2002 ; Smith et al., 2011 ; Werner & Milyavskaya, 2017).

Outre un bien-être issu du progrès, la simple poursuite de buts autoconcordants favoriserait aussi le bien-être (Sheldon et al., 2004). Ce serait le cas en comparant l'individu avec d'autres qui poursuivraient des buts moins autoconcordants, mais aussi en comparant chez l'individu ses buts autoconcordants avec d'autres buts qui le seraient moins (Werner & Milyavskaya, 2017). De nombreuses études ont répliqué ce lien avec une variété de mesures dérivées telles que le bonheur (p.ex., Koestner et al., 2002), la satisfaction de vie (p.ex., Judge et al., 2005), l'ajustement psychologique (p.ex., Kasser, 2002b), les émotions (p.ex., Gorges et al., 2014) ou encore la réalisation personnelle (p.ex., Roth et al., 2007 ; Sheldon et al., 2002). Ces liens ont également été soutenus par Miquelon et Vallerand (2006, 2008) et par Sheldon et Cooper (2008).

Dans le cas de Miquelon et Vallerand (2006, 2008), il en est ressorti que la poursuite de buts autonomes mènerait à une réduction de symptômes physiques dans les semaines et mois suivants. Dans le cas de Sheldon et Cooper (2008), les résultats montraient également une réduction de la détresse psychologique. Des résultats similaires ont d'ailleurs été montrés auprès d'élèves au secondaire par Vasalampi et al.

(2009) auprès d'enseignants par Roth et al. (2007) quant à l'épuisement. Ainsi, l'autoconcordance ne serait pas qu'associée à des effets positifs liés au bien-être, mais pourrait également prévenir des formes de mal-être.

L'un des mécanismes sous-tendant les effets de l'autoconcordance sur le bien-être repose sur le modèle de Sheldon et Cooper (2008), lui-même basé sur celui de Sheldon et Elliot (1999, Étude 1). Ce modèle propose que l'autoconcordance prédirait les attentes quant à l'atteinte d'un but, qui, elles, prédiraient l'atteinte de ce but. Ensuite, l'atteinte du but prédirait la satisfaction dans le rôle relié au but. Par exemple, dans le cas de buts liés à une relation (parentale ou amoureuse), la satisfaction relationnelle augmentait dans l'année suivante selon l'autoconcordance à l'origine. Cette satisfaction prédisait de manière positive le bien-être et de manière négative la détresse psychologique.

L'autoconcordance semble donc intimement liée aux perceptions, attitudes et efforts déployés (Sheldon, 2014). L'on peut facilement imaginer que les efforts sont susceptibles d'être plus grands lorsqu'on s'attend à un succès ou qu'on désire au plus profond de son cœur atteindre le but. Smith et al. (2011) soutiennent un modèle où la satisfaction d'un besoin est la variable médiatrice entre l'atteinte du but et le bien-être. Sheldon, Gordeeva, et al. (2020) montrent que le mécanisme passe par le maintien du succès (voire son transfert) par un style attributionnel optimiste. On revoit le thème de la spirale ascendante : en vivant des succès, l'individu encourage d'autres succès qui lui

font vivre un bien-être tant émotionnel que social, conséquence n'étant pas nécessairement présente en situation non autoconcordante (Sheldon, 2014).

La poursuite d'un but autoconcordant encouragerait l'effort. Cela a été observé en contexte scolaire à de nombreuses reprises (p.ex., Sheldon & Elliot, 1998), notamment auprès d'élèves du secondaire (Vasalampi et al., 2009), d'étudiants universitaires (Sheldon & Elliot, 1999 ; Turban et al., 2007) et auprès des jeunes en situation de transition entre ces deux milieux (Vasalampi et al., 2012). L'observation s'étendrait, en outre, au contexte de travail (Haase et al., 2008 ; Judge et al., 2005, Étude 2) et au contexte sportif (Smith et al., 2007 ; Smith et al., 2011).

Werner et al. (2016) ont montré, plus récemment, que la perception d'aisance à poursuivre le but serait aussi pertinente à l'équation. Leurs résultats ont montré qu'en considérant à la fois l'effort et la perception d'aisance, le facteur significatif dans la médiation (complète) entre l'autoconcordance et l'atteinte du but était l'aisance. Ainsi, même si l'effort déployé avait évidemment un impact important à lui seul, l'autoconcordance donnerait l'impression à l'individu que la poursuite du but est naturelle et moins exigeante, expliquant l'effort, mais aussi l'atteinte du but.

La théorie des traits complets (Whole trait theory ; Fleeson & Jayawickreme, 2015) explique en quoi des aspects situationnels peuvent agir sur des traits personnels qui amèneraient des changements conséquents. Par exemple, des traits pourraient agir

comme des ressources personnelles parmi lesquelles puiser et faciliteraient la progression, l'atteinte, voire le choix de certains buts (McCabe & Fleeson, 2016 ; Moore et al., 2020). Comme les ressources chez un individu sont perçues de manière finie (Hobfoll, 1989, 2001 ; Holmgreen et al., 2017), l'autoconcordance suggère donc, par sa nature, que l'individu devrait avoir tendance à : (1) choisir des buts qui sont adaptés à sa personnalité et (2) s'adapter mieux aux buts qui sont autoconcordants par des tendances plus flexibles et non conflictuelles (Koestner, 2008 ; Sheldon & Kasser, 2008). L'autoconcordance pourrait donc (p.ex., au travers de la créativité ; Hon, 2011) offrir une plus grande flexibilité dans ses comportements et moins de conflits, deux éléments reconnus pour agir également sur le progrès et le bien-être (Asikainen et al., 2018 ; Bond et al., 2013 ; Guerrini Usubini et al., 2021 ; Hayes et al., 2006 ; Kashdan et al., 2020 ; Marshall & Brockman, 2016). Corolairement, on peut facilement imaginer, à l'inverse, que des buts moins autoconcordants, c'est-à-dire moins harmonieux sur le plan identitaire, voire potentiellement conflictuels, pourraient encourager le contraire.

Conflits

Les limitations sur les ressources personnelles font que les stratégies nécessaires à l'accomplissement de chaque but peuvent rivaliser entre elles (Riediger & Freund, 2004) créant des conflits ou des choix difficiles pour l'individu (Kruglanski et al., 2002). Différents buts peuvent requérir les mêmes ressources (p.ex., du temps ou de l'énergie) pour être accomplis (Sheldon & Cooper, 2008). Par exemple, cela pourrait être le cas d'un étudiant qui aimerait trouver et développer une relation profonde avec un

amoureux, mais qui en même temps aimerait travailler plus pour obtenir son diplôme. Les conflits entre buts pourraient donc interférer avec différents facteurs qui mènent à un bon fonctionnement quotidien (Gorges et al., 2014 ; Kehr, 2003 ; Locke et al., 1994). Ainsi, le bien-être pourrait facilement en être affecté (Boudreaux & Ozer, 2013).

Même si de nombreuses personnes vivant un conflit entre deux buts en ressentent des conséquences négatives, ce n'est pas obligatoirement le cas : des buts en compétition ne se nuisent pas systématiquement (Gorges et al., 2014 ; Sheldon & Cooper, 2008). La poursuite ou l'atteinte de buts peut apporter certaines ressources psychologiques qui permettent de continuer d'autres activités à l'intérieur de sphères différentes (Deci & Ryan, 2000). Ainsi, partant de l'exemple précédent, l'étudiant pourrait recevoir chaleur et fierté d'un professeur, ce qui pourrait l'aider à surpasser certaines difficultés sur le plan intime, comme la timidité, en donnant un sentiment de confiance en soi. Il semblerait que le degré d'autonomie associé à un but influence la dynamique entre deux buts. En effet, entretenir des buts autonomes réduit les risques de conflits (Koestner, 2008). Il est facile d'imaginer que le même étudiant puisse accorder moins d'importance au stress qui accompagne ces deux buts en compétition, si les deux sont plaisants à poursuivre ou si les deux sont en harmonie avec ses convictions profondes.

Ce serait probablement le contraire si l'objectif derrière l'étude n'était que l'argent ou le prestige. Il pourrait même risquer de délaisser ce but, voire vivre une certaine frustration, puisqu'une partie de son énergie pourrait être perçue comme « gaspillée » à

l'étude. Gorges et al. (2014) soutiennent cette idée : leurs résultats, obtenus avec de jeunes chercheurs, suggèrent que le conflit entre deux buts peu ou pas autonomes serait associé à des conséquences néfastes comme la présence d'émotions négatives (telles que la frustration) ou la réduction d'émotions positives (p.ex., se sentir stimulé). À l'inverse, le conflit entre buts autonomes serait non seulement négativement associé à des émotions négatives, mais aussi positivement associé à des émotions positives telles que l'excitation. Il semblerait, selon les chercheurs, que le conflit entre deux buts autonomes tendrait à être davantage perçu comme un défi, ce qui pourrait devenir énergisant (p.ex., au travers d'une expérience optimale ; Csikszentmihalyi, 1990). Ainsi, entretenir des buts autonomes réduirait les risques de conflits, mais tendrait également à réduire les conséquences négatives de conflits (pouvant même amener des conséquences positives).

La question des conflits est un bon angle d'ouverture sur le sujet des buts qu'on entretient pour une autre personne. En effet, entre deux buts personnels (chez une même personne), les conflits risquent d'être intérieurs. L'équation ne peut que se complexifier avec l'apparition d'une autre personne (Fitzsimons & Finkel, 2010 ; Fitzsimons et al., 2015 ; Gere & Impett, 2018). De plus, même s'il existe de grandes similitudes entre les concepts de motivation autonome et de poursuite de but autoconcordants, la réflexion de Sheldon (2008) est des plus pertinentes à considérer. Puisque certains buts sont plus favorables pour soi (p.ex., autoconcordants), il va de soi qu'il en existe également qui peuvent être plus favorables que d'autres sur le plan relationnel. La SDT a montré qu'il existait des buts préférables à d'autres par leur nature intrinsèque. Or, au-delà de cette

nature, le modèle d'autoconcordance rappelle que l'expérience subjective rattachée au but comporte également un poids à considérer. C'est une réflexion pertinente en contexte amoureux, surtout lorsqu'on entre également dans l'équation l'éventualité des buts vicariants. Le concept d'autoconcordance rappelle donc qu'il est important pour l'individu, mais sans doute autant pour le partenaire amoureux, de bien choisir ses buts.

Buts vicariants

Les gens auront toujours des croyances, attentes ou buts envers les relations ou leur partenaire, même s'ils sont implicites (Mattingly et al., 2019). Un but entretenu pour autrui est ce que Koestner et al. (2012) ont appelé un *but vicariant*. Par exemple, une personne pourrait avoir le but que son partenaire amoureux fasse preuve de plus de romantisme. Même si ces buts peuvent émerger de l'environnement, des besoins personnels ou encore de la personne pour qui le but est entretenu, ils impliquent nécessairement au moins une autre personne. La SDT offre un paradigme utile pour comprendre la dynamique des buts vicariants puisque, selon cette théorie, la motivation sous-jacente aux buts est dépendante du contexte environnemental (Deci & Ryan, 2000), en particulier des interactions avec les autres (Vallerand et al., 2008). Les comportements et les attitudes émis par un partenaire amoureux (en l'occurrence par son style interpersonnel) deviennent intéressants pour considérer le bien-être, le progrès vers l'atteinte du but ou l'état de la relation avec l'individu (Knee et al., 2013). Les connaissances jusqu'ici cumulées et présentées dans la section sur les styles

interpersonnels en contexte relationnel suggèrent que le soutien à l'autonomie soit grandement favorable et que le style contrôlant soit défavorable.

Bien que les buts personnels et les buts vicariants soient deux concepts distincts, ils sont interreliés. À cet égard, la SDT suggère que les buts personnels ne soient souvent pas entièrement personnels, car ils peuvent émerger de l'environnement et donc des proches (Ryan et al., 1996). En effet, les buts personnels, même ceux émergeant de l'individu lui-même, ne sont pas nécessairement vécus comme véritablement *personnels* sur un plan expérientiel. Certaines personnes sentent qu'elles n'ont pas le choix de poursuivre un but spécifique, cela malgré le fait qu'elles l'aient elles-mêmes généré (Sheldon & Houser-Marko, 2001). C'est entre autres le cas d'une personne qui a un but parce qu'elle croit que son partenaire amoureux voudrait qu'elle poursuive ce but. Par exemple, une personne pourrait chercher à cesser de fumer, parce qu'elle sait que son partenaire est sensible aux fortes odeurs. C'est un but personnel qui peut également être le but vicariant de son partenaire. Par extension, il devient logique de considérer qu'un but vicariant puisse émerger de la même manière. Par exemple, une personne pourrait vouloir que son partenaire poursuive ses études, parce qu'elle sait qu'il désire ardemment exercer un métier spécifique qui nécessite ces études. Les barrières séparant les buts personnels et les buts vicariants ne sont donc pas tranchées de manière nette.

La SDT conçoit que les buts peuvent être d'une grande complexité ; par exemple, certains buts personnels proviennent partiellement de l'Autre (Sheldon & Elliot, 1998).

C'est une idée qui a également été effleurée dans l'étude des buts vicariants. Carbonneau et Milyavskaya (2017) ont montré, en contexte relationnel hétérosexuel, que des buts personnels spécifiques à l'alimentation entretenus par les femmes étaient associés à des buts vicariants similaires envers leur partenaire (p.ex., vouloir contrôler sa propre alimentation pour garder une belle apparence était lié à vouloir que son partenaire contrôle son alimentation pour garder une belle apparence).

Dans la présente thèse, c'est le penchant autoconcordant qui sera exploré. Comme les buts qui sont davantage en harmonie avec l'individu sont nécessairement des buts concordants avec celui-ci, il est logique d'examiner l'influence des buts personnels sur les buts vicariants plutôt que l'inverse (c.-à-d., but personnel → but vicariant, plutôt que but vicariant → but personnel). En effet, il existe au minimum quelques buts provenant de l'Autre qui présentent une nature contrôlante, puisqu'ils n'ont pas une origine interne (p.ex., « c'est important pour mon copain de bien paraitre, donc je veux bien paraitre pour lui »). Fondamentalement, certains buts qu'un individu poursuit doivent nécessairement trouver leur origine en lui, avant de provenir de l'Autre (ou être changés par l'Autre). Puisque l'acceptation de se faire influencer par l'autre semble jouer un rôle dans la satisfaction conjugale (p.ex., Gottman et al., 1998), le lien entre les buts vicariants en couple et la qualité relationnelle mérite exploration.

Objectifs de la thèse

À la lumière des connaissances rapportées, les styles interpersonnels représentent un terrain fertile à explorer dans une optique de poursuite de but (poursuite à la fois personnelle et relationnelle) en couple. Puisque (1) les comportements sont considérés comme leviers d'action sur le fonctionnement relationnel (Joel et al., 2020), que (2) les buts sont perçus comme des précurseurs aux comportements (p.ex., Unanue et al., 2016) et que (3) les buts vicariants sont non seulement inévitables (Mattingly et al., 2019), mais également (4) encore négligés par la recherche, l'étude des styles interpersonnels en contexte de but vicariant apparaît comme un domaine méritant exploration.

Objectifs

Trois objectifs généraux émergent :

Objectif 1 *Proposer un outil servant à évaluer distinctement les styles interpersonnels (1) soutenant l'autonomie (2) directif et (3) contrôlant.*

Objectif 2 *Vérifier dans quelle mesure les styles interpersonnels peuvent être associés au fonctionnement relationnel en contexte de couple.*

Objectif 3 *Explorer les associations entre les buts (personnels et vicariants) et les styles interpersonnels en contexte de couple.*

Le Tableau 1 reprend ces objectifs de même que les objectifs spécifiques détaillés au cours des prochains paragraphes. Considérant l'*Objectif 1*, il est important de rappeler que peu d'outils permettent d'évaluer les différents styles interpersonnels en contexte de

Tableau 1

Objectifs de la thèse

1.	Proposer un outil servant à évaluer distinctement les styles interpersonnels soutenant l'autonomie, directif et contrôlant. [Article 1]
2.	Vérifier dans quelle mesure les styles interpersonnels peuvent être associés au fonctionnement relationnel en contexte de couple. [Articles 1 et 2]
2.1.	Vérifier dans quelle mesure les trois styles interpersonnels évalués par l'outil présentent des patrons d'associations différents à l'égard de variables d'intérêt pour les dynamiques de couple. [Article 1]
2.2.	Vérifier dans quelle mesure les styles interpersonnels sont associés à la qualité relationnelle. [Articles 1 et 2]
3.	Explorer les associations entre les buts (personnels et vicariants) et les styles interpersonnels en contexte de couple. [Article 2]
3.1.	Vérifier si certaines tendances sur le plan des buts sont associées à un style plus favorable ou délétère au fonctionnement relationnel. [Article 2]
3.2.	Tester le degré d'association entre les buts personnels et les buts vicariants en contexte de couple. [Article 2]
3.3.	Tester les liens entre les buts, les styles interpersonnels et la qualité relationnelle chez les deux partenaires en vérifiant à la fois les relations intrapersonnelles (acteurs) et interpersonnelles (partenaires). [Article 2]

relation de couple. De plus, aucun n'évalue l'ensemble des trois styles. L'échelle de Koestner et al. (2012) évalue les styles soutenant l'autonomie et directif. Elle semble bien adaptée à priori pour les relations amoureuses (et a d'ailleurs été utilisée à ces fins ; p.ex., Carbonneau & Milyavskaya, 2017). Ensuite, même si d'autres études, telles que celle de Carbonneau et al. (2015), ont évalué le style contrôlant, il a été expliqué précédemment que l'outil à la base des mesures reste quelque peu bricolé : c'est un amalgame de plusieurs autres échelles ciblant des populations différentes. Cet outil a été peu examiné sur divers plans méthodologiques pour consolider sa validité. D'ailleurs, aucune étude ne semble offrir jusqu'ici de distinction claire entre le style contrôlant et le style directif. Déjà, suite aux premières études qui mesuraient le soutien directif, les chercheurs avaient remarqué une grande variabilité dans les associations. Koestner et al. (2012) ont souligné qu'il est nécessaire de mettre en place davantage de recherches afin d'offrir des distinctions plus claires entre les différents styles interpersonnels. Powers et al. (2008) ont, quant à eux, admis qu'il y avait des notions de contrôle dans le soutien directif, et que, en même temps, le style contrôlant n'incluait pas nécessairement de composantes liées au soutien. Même après plus d'une dizaine d'années de recherches depuis son introduction plus officielle, le soutien directif est souvent décrit de manière très concise (p.ex., rappels fréquents et pression de la part du partenaire ; Gorin et al., 2020). Malgré certains efforts notables (p.ex., Cornelius et al., 2018), il ne semble pas y avoir de distinctions claires entre les trois styles. Il s'avèrerait donc avantageux de mettre en lumière les différents styles en contexte de couple.

Pour l'ensemble des raisons soulevées ci-dessus, le premier objectif à cette thèse est donc de *proposer un outil servant à évaluer distinctement les styles interpersonnels (1) soutenant l'autonomie (2) directif et (3) contrôlant (**Objectif 1**).*

Une démarche rigoureuse de validation nécessite de nombreux tests pouvant faire l'objet d'une thèse en soi. Boateng et al. (2018) suggèrent neuf étapes divisées en trois phases : le développement d'items, le développement d'échelles et l'évaluation d'échelles. Comme il existe déjà des outils et qu'ils ont déjà servi par le passé, une part du travail a donc été effectuée préalablement (le développement d'items et une partie du développement d'échelles). Ainsi, la stratégie qui sera utilisée pour répondre à cet objectif sera de construire un outil à partir des deux échelles déjà existantes en suivant les dernières étapes proposées par Boateng et al. (2018), principalement celles qui composent la phase d'évaluation d'échelles. Cela permettra d'offrir un outil avec une plus grande validité (que les échelles de base), mais aussi de s'assurer que les items sélectionnés mesurent bien des concepts différenciables. Une fois un outil accessible, les résultats tirés des analyses reposeront sur des mesures plus rigoureuses. Il est à noter que l'objectif n'est pas de déterminer ce qui délimite précisément le domaine de chaque, mais bien de s'assurer que les styles puissent être évalués de manière distincte.

Le fait de valider que les trois styles interpersonnels possèdent des patrons d'associations distincts avec différentes variables constitue le deuxième objectif général de cette thèse. Autrement dit, il s'agira de *vérifier dans quelle mesure les styles*

*interpersonnels sont associés au fonctionnement relationnel en contexte de couple (**Objectif 2**).* Plus spécifiquement, il s'agit de *vérifier dans quelle mesure les trois styles interpersonnels évalués par l'outil présentent des patrons d'associations différents à l'égard de variables d'intérêt pour les dynamiques de couple (**Objectif 2.1**).* Aussi, auprès de personnes en couple, la thèse propose *de vérifier* notamment *dans quelle mesure les styles interpersonnels sont associés à la qualité relationnelle (**Objectif 2.2**).*

Si les styles présentent un patron différent, cela soutiendra la pertinence d'explorer plus d'un style ou encore de comparer des styles en contexte de couple. Par ailleurs, cette thèse cherche à vérifier le potentiel fonctionnel des styles interpersonnels dans un tel contexte, spécifiquement au travers des buts. En effet, les buts et les comportements étant intimement liés (Ryan & Deci, 2017), il est particulièrement pertinent de parcourir le domaine des relations amoureuses en considérant les buts personnels et vicariants.

C'est pourquoi le troisième objectif général de cette thèse est *d'explorer les associations entre les buts et les styles interpersonnels en contexte de couple (**Objectif 3**).* Plus spécifiquement, il s'agit de *vérifier si certaines tendances sur le plan des buts sont associées à un style plus favorable ou délétère au fonctionnement relationnel (**Objectif 3.1**)* ; de *tester le degré d'association entre les buts personnels et les buts vicariants en contexte de couple (**Objectif 3.2**)* ; et de *tester les liens entre les buts, les styles interpersonnels et la qualité relationnelle chez les deux partenaires en*

vérifiant à la fois les relations intrapersonnelles (acteurs) *et interpersonnelles* (partenaires)[1] ***(Objectif 3.3)***.

Il est à noter que jusqu'ici, seulement deux études en ont fait l'exploration explicitement. Alors que l'étude de Carbonneau et Milyavskaya (2017) n'a examiné que les buts liés à l'alimentation (mais pas d'autres types), Carbonneau et al. (2019) n'ont étudié que les buts vicariants (sans les buts personnels). Aucune des deux études n'a porté sur des buts généraux. Comme le contexte conjugal comprend des interactions entre partenaires, dans l'optique d'une compréhension plus globale, il est important d'évaluer les relations selon la perspective de chacun des partenaires.

L'Article 1 servira à répondre à l'*Objectif 1* de même qu'à l'*Objectif 2.1*. Les Articles 1 et 2 aborderont l'*Objectif 2.2*, alors que l'Article 2 abordera également les trois derniers objectifs de même que les hypothèses qui y sont associées.

Hypothèses

De manière globale, il est attendu que le soutien à l'autonomie soit associé favorablement au bon fonctionnement personnel et relationnel. Inversement, il est attendu que le style contrôlant y soit négativement associé. En ce qui concerne le soutien directif, la littérature ne permet pas de positionnement clair à cet effet. De plus, il est

---

[1] *Pour faciliter la compréhension de cet objectif, le lecteur peut se référer à la Figure 3*
.

attendu que les buts vicariants soient le reflet des buts personnels dans la relation. Ensuite, il est attendu que la tendance générale des buts chez un individu soit significativement liée aux styles interpersonnels soutenant l'autonomie et contrôlant. Il est également attendu que les styles interpersonnels soutenant l'autonomie et contrôlant soient respectivement positivement et négativement liés à la qualité relationnelle. Pour terminer, il est attendu que les effets d'acteur soient plus importants que les effets de partenaire quant à leurs associations avec des variables chez l'acteur.

Ultimement, le but général de cette thèse est d'accroitre la compréhension actuelle des dynamiques amoureuses en s'intéressant aux styles interpersonnels en situation de buts vicariants. En considérant l'ensemble des six objectifs, deux grands volets émergent, représentés par les deux articles qui composent cette thèse. Le premier volet est associé au fait d'avoir en main un outil permettant d'évaluer de manière distincte les trois styles interpersonnels en contexte de couple. Le deuxième volet est associé au fait de vérifier si la nature des buts généraux des partenaires peut inférer des dynamiques différentes quant au bon fonctionnement relationnel, en étant liée aux styles interpersonnels utilisés.

Article scientifique 1

Empirically distinguishing interpersonal styles within romantic relationships: what is helpful or harmful when having a goal for your romantic partner?

Empirically Distinguishing Interpersonal Styles within Romantic Relationships: What Is Helpful or Harmful When Having a Goal for Your Romantic Partner?

Distinction empirique des styles interpersonnels en contexte de couple : qu'est-ce qui est plus aidant ou nuisible lorsqu'on a un but pour son partenaire amoureux?

Samuel Rochette[1], Noémie Carbonneau[1], Anne Holding[2] and Stéphanie Austin[3]

[1] Psychology Department, Université du Québec à Trois-Rivières

[2] Psychology Department, New York University

[3] Department of Human Resources Management, Université du Québec à Trois-Rivières

Author Note

Samuel Rochette https://orcid.org/0000-0002-5800-603X

Noémie Carbonneau https://orcid.org/0000-0003-2076-1192

Anne Holding https://orcid.org/0000-0002-4520-5240

Stéphanie Austin https://orcid.org/0000-0002-9289-7884

This research was supported in part by the *Fonds de recherche du Québec – Société et culture* (FRQSC). We have no known conflict of interest to disclose.

Correspondence regarding this article should be addressed to Samuel Rochette, Département de psychologie, UQTR, 3600 Sainte-Marguerite, Trois-Rivières, Québec, Canada, G9A 5H7. samuel.rochette@uqtr.ca

This is the final prepublication version of:
Rochette, S., Carbonneau, N., Holding, A., & Austin, S. (2022). Empirically distinguishing interpersonal styles within romantic relationships: What is helpful or harmful when having a goal for your romantic partner? *European Review of Applied Psychology*, 72(4), 100780. https://doi.org/10.1016/j.erap.2022.100780

Résumé

Introduction. De nombreuses recherches basées sur la théorie de l'autodétermination portent sur le soutien à l'autonomie. Or, il est rare que ce style interpersonnel soit considéré simultanément avec ses deux contreparties: le soutien directif et le contrôle. **Objectif.** L'objectif de cette étude était d'examiner la nature distincte des trois styles interpersonnels et de produire une échelle qui permet de les évaluer de manière simultanée et de les distinguer dans un contexte de but vicariant. **Méthodologie.** Des analyses factorielles exploratoires et confirmatoires ont été réalisées auprès d'un échantillon total de 710 Canadiens francophones en couple. Des régressions linéaires multiples prédisant différentes variables (bien-être, qualité relationnelle, proximité, coopération, conflits et progrès) ont permis de soutenir la validité prédictive. **Résultats.** Les résultats suggèrent que les trois styles interpersonnels sont des construits distincts, chacun présentant un patron de prédiction différent. Globalement, le soutien à l'autonomie était associé à des conséquences favorables alors que le contrôle était associé à des conséquences défavorables. Le soutien directif présentait quant à lui une tendance partagée entre les deux autres styles. **Conclusion.** En plus d'offrir une échelle permettant d'évaluer simultanément et distinctement les trois styles interpersonnels (par le biais de trois items chacun), cette étude permet de mieux comprendre les comportements favorables et défavorables adoptés par les personnes qui entretiennent des buts pour leur partenaire amoureux.

Abstract

Introduction. Relationship research rooted in self-determination theory often focuses on autonomy support. However, rarely is this interpersonal style considered alongside other facets of relational behaviours such as directive support and control. **Objective.** The present study aimed to distinguish the three styles by providing a tool that can simultaneously assess them. **Method.** A total sample of 710 French Canadians involved in a romantic relationship was used for factor extraction and test of dimensionality as well as reliability. Predictive validity was tested using multiple linear regressions with six outcomes: well-being, relationship quality, closeness, goal progress, cooperation and conflicts. **Results.** Results suggested three distinct interpersonal styles, each of which showing a different pattern of prediction with the outcomes. Overall, autonomy support was associated with positive outcomes, whereas control was associated with negative outcomes. As for directive support, the global pattern was between the two others. **Conclusion.** The present research offers a scale which simultaneously assesses and distinguishes the autonomy-supportive, directive-supportive and controlling styles in a romantic relationship context using three items each. By examining the associations between these three interpersonal styles and various outcomes four months later, this study sheds light on helpful and harmful behaviours in relation to the goals people have for their romantic partner.

Keywords: Self-determination theory; autonomy support, directive support and control; romantic relationships; vicarious goals; relationship quality and well-being.

Public Significance Statements: This study examines interpersonal behaviours in the context of goals that individuals have for their romantic partner. Results show that autonomy- supportive, directive-supportive and controlling styles are three distinct interpersonal styles that are associated with different patterns of personal and relational outcomes.

Goal pursuit is often experienced in contexts where other people play a part. The influence of others (e.g., partners, friends, parents) is an important factor to consider because it can be either positive or negative for the people at play (Hoorn et al., 2016). For example, feeling supported by others has been shown to be positively associated with goal pursuit (Amorose & Anderson-Butcher, 2015) whereas feeling pressured tends to be associated to detrimental outcomes (Ntoumanis et al., 2017). Although the mere presence of an individual can prompt changes in others, the closeness and strength of the relationship can make the role of a supporter even more influential (see Latané, 1981). Self-determination theory (SDT; Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000), a macro theory of motivation, is a valuable framework through which to explore interpersonal relationships because it can be used to understand how one's interpersonal style is associated with different processes and outcomes, either personal or relational, in the pursuit of a goal for someone else.

SDT posits that the interpersonal styles of the people with whom one regularly interacts (e.g., a romantic partner) are important antecedents of psychological functioning and subjective well-being (Deci & Ryan, 2000). Researchers in the SDT tradition have examined three specific interpersonal styles: the autonomy-supportive style (autonomy support), the directive-supportive style (directive support), and the controlling style (control). Each of them will be detailed in their respective section further down.

Research suggests that these interpersonal styles play an important role in a variety of relationships (e.g., teacher-student, parent-child), yet few studies have looked at their respective associations in the context of romantic relationships. Additionally, autonomy support is often examined as a single interpersonal style predictor (e.g., Weinstein, Rodriguez et al., 2016), or contrasted with either control (e.g, Ng, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2014) or directive support (e.g., Koestner et al., 2015). Moreover, there is no validated scale that measures the three styles together, which prevents the identification of their common and distinct outcomes.

Hence, there is a need in the field for an instrument that can assess and distinguish the three interpersonal styles simultaneously. The main purpose of the present research is therefore to offer and evaluate a scale that allows for the simultaneous assessment of the autonomy-supportive, directive-supportive and controlling styles in the context of romantic relationship and goal pursuit. To this end, we will also test whether the interpersonal styles are distinctly related to various personal and relational outcomes.

Autonomy Support

SDT asserts that social environments fundamentally influence the regulation of behaviour (Deci et al., 1994). Much of this influence is linked to the extent that the environment favours the fulfillment of basic psychological needs: autonomy, relatedness and competence (Deci & Ryan, 2017). This is especially true regarding significant relationships, such as romantic relationships (Carbonneau et al., 2015; Koestner et al.,

2012) because the closer two people are, the greater the influence they are likely to have on each other (Fishbach et al., 2016). Accordingly, supporting close others' needs like autonomy is a way to create a positive social environment for behaviour change or persistence (Ryan & Deci, 2017).

Autonomy support, characterized by warmth and empathy, is at play in relationships when one acknowledges the relational partner's perspective and provides him/her with opportunities to make personally meaningful choices (Deci et al., 2006; Williams, 2002). It promotes self-determination, encouraging personal initiatives and freedom, by offering choices; and flexibility, by adapting to the person's reality (Deci & Ryan, 2008; Koestner et al., 2012; Koestner et al., 2020).

An autonomy-supportive person tends to be responsive to the other's needs and provide rationales when formulating demands (Deci & Ryan, 1987; Williams et al., 2011). Interacting with an autonomy-supportive partner enables individuals to feel competent and in control of their own actions, as well as promotes the feeling of being loved and cared for (e.g., Patrick et al., Lonsbary, 2007). Choices made in autonomy-supportive contexts also tend to be more consistent with one's interests (Deci & Ryan, 2008). Thus, autonomy support facilitates internalization, integration, self-congruence and the feeling of being accepted for who one is (Koestner et al., 2015; Legate et al., 2017; Lynch et al., 2009; Savard et al., 2013; Weinstein et al., 2011).

Studies in the context of relationships have shown that receiving autonomy support is associated with numerous positive outcomes such as dyadic adjustment, inclusion of other in self, needs satisfaction, security of attachment (Deci et al., 2006), goal progress, relationship quality (Koestner et al., 2012), well-being (Uysal et al., 2017), motivation (Gettens et al., 2018), and even lower blood pressure (Weinstein, Legate et al., 2016). In a goal pursuit context, Sadikaj et al. (2015) examined cohabiting couples' fluctuations in behaviours and concluded that autonomy support could predict couples' goal progress seven months later. Likewise, recent research by Gorin et al. (2020) using a randomized controlled trial showed that high baseline (and increase of) autonomy support in couples can predict weight loss up to one year later.

Control

Conceptually, the SDT literature situates autonomy on one end of a continuum and control on the other (Deci & Ryan, 1987). Hence, the autonomy-supportive interpersonal style is often contrasted with the controlling interpersonal style (e.g., Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Bartholomew et al., 2011). Yet despite being viewed as direct opposites, there is no clear endorsement of a continuum between the autonomy-supportive and controlling styles (at least none like there is with motivational regulation; Howard et al., 2017; Sheldon et al., 2017).

The controlling interpersonal style can take many shapes such as social pressure, intimidation or coercion (Soenens & Vansteenkiste, 2010), but it can also appear in more

subtle ways, such as through manipulation or conditional regard (Kanat-Maymon et al., 2016). It can manifest through several strategies such as invalidating feelings, inducing guilt, and creating an environment in which acceptance and love are contingent on the other's behaviour (Silk et al., 2003). In contrast with autonomy support, which promotes self-determined behaviours and an internalized locus of control (Ryan et al., 2015), control tends to externalize the locus of control (Blanchard et al., 2009; Deci & Ryan, 1987). It is constraining in that it pressures one to think, feel or behave in specific ways according to a specific intention (Soenens & Vansteenkiste, 2010), ignoring needs and feelings in the process (Deci & Ryan, 1985).

Control has been examined in various social contexts, of which many are hierarchical interpersonal relationships (e.g., parent-child, teacher-student or coach-athlete). Only a few studies in the field of SDT have explored control in romantic relationships or friendships (Carbonneau & Milyavskaya, 2017; Ng et al., 2014), and these studies do not rely on a validated measure of control. Moreover, few researchers have specifically focused on the outcomes related to control in such relationships. The rare studies that did examine these outcomes showed that a close other's controlling style tends to be detrimental. For example, using structural equation modelling, Ng et al. (2014) found that control from an important other was associated with poor quality motivation (i.e., acting primarily for external reasons), which in turn was related to lower need satisfaction and higher need thwarting. These factors in turn predicted less physical activity and less healthy eating. Other outcomes associated with controlling

behaviours in the romantic domain include thwarted autonomy, increased anxiety and negative affect, as well as lower relationship quality and psychological well-being (Carbonneau & Milyavskaya, 2017; Cundiff et al., 2015; Sadikaj et al., 2017).

Directive Support

Koestner, Powers et al. (Koestner et al., 2012; Powers et al., 2008) have contrasted autonomy support with another type of support: directive support can be defined as a range of behaviours that are supportive, yet can be experienced as controlling (Gorin et al., 2014; Powers et al., 2008). Directive support behaviours are distinct from autonomy support as they are more "hands on" and prescriptive (Cornelius et al., 2018). As such, they aim to influence the partner. Directive support can be observed when providing guidance, giving advice, monitoring, managing or supervising, and even when praising someone for goal progress (Chua, 2015; Koestner et al., 2015). Other manifestations can include situations where one tries to help the partner by reminding him or her of a goal or its importance.

Whereas autonomy support is typically related to positive outcomes, directive support is often unrelated to positive outcomes (e.g., Carbonneau et al., 2019; Gorin et al., 2014; Powers et al., 2008). For example, research by Koestner et al. (2012; Study 3) found that directive support from a close other was not significantly associated with goal progress, relationship quality or subjective well-being two months later. Directive support can sometimes even be associated with negative outcomes (e.g., lower goal

satisfaction; Koestner et al., 2015). Such results can be explained by the fact that directive support can lead one to feel stigmatized or pressured, and also to experience motivation of lesser quality (see Cornelius et al., 2018, for an in-depth discussion of these issues).

Interpersonal Styles and Outcomes Specific to the Current Study

As we intended to evaluate and test a scale to assess the potential distinctive associations between different interpersonal styles and variables related to couple functioning, we decided to focus on commonly considered personal and relational outcomes. Given that interpersonal styles are often rooted in a goal context, we also considered outcomes that were directly associated with one's experience of goal pursuit. In total, six outcomes were assessed: subjective well-being, relationship quality, closeness, perception of goal progress, cooperation in goal pursuit, and couple conflicts regarding the goal).

Subjective well-being (i.e., an overall positive evaluation of one's experience of life; Diener, 2000) is known to be positively related to autonomy support (e.g., Ascigil et al., 2019), negatively related to the controlling style (e.g., Carbonneau et Milyavskaya, 2017) and unrelated to directive support (Koestner et al., 2012). As autonomy is one of the three key ingredients to well-being according to SDT, it is no surprise that autonomy support and control can accordingly facilitate or hinder such an outcome (Van der Kaap-Deeder et al., 2017). However, there seems to be fluctuations (between non-significant

and negative relation) for directive support in this regard (Audet et al., 2021; Koestner et al., 2020). Literature on *relationship quality* (i.e., how positively individuals feel about their relationship) follows the same pattern (e.g., Carbonneau et al., 2019; Cundiff et al., 2015). As a second indicator of relationship functioning we assessed *closeness* which is conceptualized as the feeling that one's identity is intertwined with the partners. Often measured using the inclusion of the other in the self (Aron et al., 1992), it has been positively associated with autonomy support (e.g., Deci et al., 2006), directive support (Chua, 2015) and mutual support between partners (Le et al., 2019), as well as negatively associated with conditional regard (Weinstein, Rodriguez, et al., 2016). It should be noted, however, that the association with directive support was studied in a priming context, which likely made the relation stronger than it really was. *Goal progress*, commonly assessed in the context of goal pursuit, is known to be positively associated with autonomy support (e.g., Sadikaj et al., 2015), yet has not been consistently associated with directive support (Cornelius et al., 2018; Koestner et al., 2012; Koestner et al., 2015), and has been found to be unrelated (e.g., Gorin et al., 2014) or negatively related to controlling behaviours (e.g., Novak & Webster, 2011). Interpersonal styles are tied to interpersonal dynamics such as conflictual interactions (Weinstein, Legate, et al., 2016). Thus, regarding couple functioning, as autonomy support is characterized by empathy and warmth, it should be positively associated with *cooperation in the pursuit of a goal* and negatively associated with *couple conflicts related to a goal*. Conversely, since control is tied to constraints, pressure and rigidity, a controlling interpersonal style should be negatively associated with cooperation and

positively associated with conflicts. There does not seem to be any evidence of an association between directive support and these variables. Given that support is a form of cooperation, it is likely that such an outcome is tied not only to autonomy support, but also to directive support. Given that directive support has been linked to diminished goal internalisation and less goal satisfaction (Koestner et al. 2015), it seems plausible that it would be associated with conflicts related to the goal, as these outcomes suggest conflictual states.

The Present Research

One reason why research on interpersonal styles has mostly focused on the autonomy-supportive style is that low levels of autonomy support are sometimes assumed to indicate the presence of control (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Gagné, 2003). However, Silk et al. (2003) and Bartholomew, Ntoumanis et al. (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan et al., 2011; Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2010) have argued that controlling and autonomy-supportive behaviours are not mutually exclusive, and should therefore be considered two distinct constructs, at least in coach-athlete and parent-child relationships.

Hence, we assert that the absence of autonomy support in a romantic relationship does not necessarily imply the presence of control. Accordingly, one can manifest little autonomy support toward the partner without being controlling. Similarly, we posit that the presence of autonomy-supportive behaviours should not be automatically equated

with the absence of controlling behaviours. For instance, in line with Bartholomew et al. (2010), we think that individuals may use conditional regard (a controlling strategy) toward their partner while providing a clear rationale for requested behaviours (an autonomy-supportive behaviour).

The main purpose of the present study was to develop and evaluate a scale that can distinctly measure autonomy-supportive, directive-supportive and controlling styles within romantic relationships. Also, as directive support has been described as both controlling and supportive in the past, this study also aimed to test the three style's contributions to the explained variance in several outcomes of interest. As such, it is important to be able to capture each style as distinctly as possible in order to be able to identify where the similarities and differences are.

By using scales from past research (Carbonneau et al., 2015; Koestner et al., 2012), our objective was to start the process at a late stage of scale development and go through the major steps of scale evaluation (Boateng et al., 2018). Specifically, the current study underwent (1) factor extraction and then test (2) dimensionality, (3) reliability and (4) predictive validity.

We examine the interpersonal styles of the support provider because the styles are related to a goal that they have for their romantic partner (i.e., a vicarious goal; Carbonneau & Milyavskaya, 2017; Koestner et al., 2012). Such goals are by themselves

connected to the other (as they include the other) and should thus be particularly relevant when studying relationship dynamics and interpersonal styles (Koestner et al., 2012). It seems fitting that people may give support to (or control) the partner if they have a goal for them, as the partner is inevitably involved (as opposed to personal goals, since they do not necessarily involve the partner).

Past research suggests that the provision of autonomy support to others should benefit the provider (e.g., Ascigil et al., 2019; Carbonneau et al., 2019). Deci et al. (2006, Study 2) showed that these benefits are distinct from the benefits of receiving the support. In other words, giving support can have positive effects on oneself over and above the benefits of receiving support. In the present research, we examine to what extent behaving in an autonomy-supportive, directive-supportive, or controlling style towards one's romantic partner is predictive of the provider's experience and perception of goal-related romantic dynamics (i.e., relational and personal outcomes experienced or perceived by the provider) four months later.

In line with past research, we posit that autonomy support will be associated with positive outcomes and that controlling style will be associated with negative outcomes. We also posit that directive support is an intermediate style containing supportive and controlling features, but that its outcomes are not as positive as those of autonomy support or as negative as those of the controlling style. As the outcomes presented in the previous section were used to test the predictive validity of the scale, we had one main

hypothesis: we expected to find different patterns of associations between the three styles and the outcomes. More specifically, we expected autonomy support to be associated with positive outcomes (i.e., positive associations to all outcomes albeit for a negative association with conflicts) and control to be associated with negative outcomes (i.e., negative associations to all outcomes albeit for a positive association with conflicts). Since studies that measure directive support have often found unsignificant associations between this style and the outcomes assessed, we also expected directive support to be either unrelated or weakly related to the outcomes. Specifically, we expected directive support to be unrelated to well-being, relationship quality, closeness and goal progress. Although some research has shown significant relations between directive support and these outcomes (e.g., with relationship quality; Carbonneau et al., 2019), we did not expect them to be significant when also considering both counterparts in the equations. However, since directive support is both supportive and controlling, we expected that style to share similarities with autonomy support and control by being positively associated with both goal cooperation and conflicts.

Method

Participants and Procedure

The study received research ethics committee approval. Participants were 710 French Canadians involved in a romantic relationship (549 women, 151 men and 10 participants with an undisclosed gender). They were aged between 18 and 86 (M = 27.39, SD = 8.11). Most participants (92.82%) were involved in a heterosexual

relationship at the time of the survey, 17.50% were married, and 78.80% lived with their partner. Participants were recruited online using banner ads on Facebook. Individuals who clicked on the ad were directed to a webpage containing the consent form and questionnaires. Participants were then contacted by e-mail four months later for a follow-up. In total, 200 of them completed the follow-up.

Material

Identification of a Vicarious Goal

Using an open-ended question, participants were first asked to identify a goal that they had for their romantic partner. That goal had to be selected among the goals that they also personally pursued. This was intended to ensure that participants felt (at least to a certain degree) personally invested in the goal. For instance, a participant wanted her partner to lose some weight (vicarious goal: “I want my partner to lose weight”), a goal she also had for herself (personal goal: “I want to lose weight”). Other examples include “stop smoking”, “eat better” and “getting a college degree”. Every participant was able to identify such a goal. Interpersonal styles, goal progress, conflicts and cooperation were later assessed according to the vicarious goal. Goal progress was also assessed according to the personal goal to be used to control for covariance in regression analyses.

Interpersonal Styles

Three types of interpersonal styles were assessed: autonomy-supportive, directive-supportive, and controlling styles. Autonomy and directive support were assessed using Koestner et al.'s (2012) 13-item goal support scale. Control was measured using the 14-item controlling interpersonal style scale used by Carbonneau et al. (2015) and Carbonneau and Milyavskaya (2017). Examples of items include "I make sure my partner is able to be open with me about the goal" (autonomy-supportive), "I repeatedly remind my partner of the goal" (directive-supportive), "(Regarding the goal I have for my partner) I am less supportive of my partner when he/she is not behaving the way I would like him/her to" (controlling). All items had to be rated on a 7-point Likert-type scale, ranging from 1 = not at all true to 7 = very true. Past researchers have found these scales to be internally reliable (alpha ranging from .75 to .94; Carbonneau et al., 2015; Carbonneau & Milyavskaya, 2017; Koestner et al., 2015).

Goal Progress

Participants' perception of their partner's goal progress was measured using three items inspired by Koestner et al. (2012): "Please indicate to what extent you consider that your partner has made progress toward the goal in the last four months", "I consider my partner to be on the right track with the goal plan" and "I am very satisfied with the progress my partner made toward the goal." Participants' personal goal progress was also assessed using the same method. Answers were all rated on a 7-point Likert-type scale. The mean of the three items was used as an index of goal progress (i.e., three

items for the perception of the partner's progress with their vicarious goal, and three items for the perception of the participant's progress with their personal goal). In the present sample, the Cronbach's alphas for these scales were .88 for personal progress and .92 for the partner's.

Couple Cooperation in Goal Pursuit

Two items were used to assess participants' perception of their cooperation with their partner in goal pursuit: "To what extent do your partner and you work together in the pursuit of this goal?" and "To what extent do you and your partner help each other in pursuing this goal?" Answers were rated on a 7-point Likert-type scale, ranging from 1 = not at all to 7 = very much, and a mean score was calculated for each participant. In the present sample, the Cronbach's alpha for this scale was .90.

Couple Conflicts Related to the Goal

A single item, created for this study, was used to measure participants' perception of couple conflicts related to goal pursuit (i.e., "To what extent does the fact that you have this goal for your partner create conflicts between your partner and you?"). Answers were rated on a 7-point Likert-type scale, ranging from 1 = not at all to 7 = very much.

Relationship Quality

The quality of the romantic relationship was assessed using the four-item short version (Sabourin et al., 2005) of the Dyadic Adjustment Scale (DAS; Spanier, 1976). A

sample item is: “In general, how often do you think that things between you and your partner are going well?” Answers were rated on a 7-point Likert-type scale, ranging from 1 = *never* to 7 = *all the time*. In the present sample, the Cronbach’s alpha for this scale was .82.

Closeness

Closeness between the partners was assessed using the Inclusion of the Other in Self scale (IOS ; Aron et al., 1992). Participants were asked to choose which of seven pictures best describes their romantic relationship. Each picture showed a pair of circles with an increasing degree of overlap: picture 1 presented circles far away from each other without any overlap, whereas in picture 7 the two circles were almost completely merged.

Subjective Well-being

Subjective well-being was assessed using the five-item Satisfaction With Life Scale (SWLS; Blais, Vallerand, Pelletier, & Brière, 1989; Diener et al., 1985) and the nine-item (four positive emotions, e.g., joyful; and five negative emotions, e.g., frustrated) scale of affect (Emmons, 1992). A sample item from the SWLS is: “In most ways my life is close to my ideal.” Answers were rated on a 7-point Likert-type scale, ranging from 1 = *strongly disagree* to 7 = *strongly agree*. A mean score was calculated across the three measures after reversing for negative emotion scores (see Koestner et al., 2012,

for a similar procedure). In the present study, the Cronbach's alphas for these scales were all > .80.

Data Analysis

Of the 710 participants, 200 completed a follow-up four months later. These 200 participants were regrouped to form a first subsample (subsample A). The 510 participants that remained were then split into two groups (subsamples B and C) of 255 individuals using simple random sampling (Lohr, 2019). Tests were run to make sure no differences were found between them (in terms of age, relationship length, outcomes measured, etc.). Subsample B was used to conduct exploratory factor analyses (EFA) that yielded a functional solution. Subsample C was used for confirmatory factor analyses (CFA) in order to test dimensionality and confirm the structure of that solution. Reliability of the new scales made from the items selected were then tested using both of subsamples B and C, as was test-retest reliability using mean scores of the scales with subsample A. These mean scores were then also used for various multiple linear regressions to predict several relational and personal outcomes: subjective well-being, relationship quality, closeness, cooperation in goal pursuit, couple conflicts regarding the goal, and goal progress.

The CFA were run on R (R Core Team, 2018) using the lavaan extension V0.6-30 (Rosseel, 2012). IBM SPSS 24 was used for the other analyses (e.g., the EFA, regressions and correlational analyses). For all tests, alpha error was fixed to 5%,

correlations were set as two-tailed tests and when applicable (correlations and regressions), bootstraps based on 5,000 samples were run. Missing data was assumed to be missing completely at random at rates lower than 5%, which is argued to be inconsequential (Schafer, 1999).

The CFA model's adjustment was tested using cut-off values suggested by Hu and Bentler (1999) for four fit indices (for which robust versions were chosen, when possible; Savalei, 2018). The comparative fit index (CFI; < .96) is an incremental measure of fit (meaning it is calculated by contrast to the null model) directly related to the non-centrality measure. The Tucker Lewis index (TLI), or non-normed fit index, is also an incremental measure and based on the Bentler-Bonett Index (which depends on the χ^2) with an added sensitivity to the number of parameters. The cut-off value used for both these measures was > .96. The root mean square error of approximation (RMSEA) is one of the most reported fit indices for CFA. It is also based on the non-centrality parameter, but is an absolute measure (meaning a badness of fit measure: a measure that indicates how far from perfect the model is). The cut-off value used was < .06 with the lower of the 90% confidence interval including zero. The standardized root mean square residual (SRMR) is also an absolute measure. It is based on the difference between observed and predicted correlations. The cut-off value used was < .08.

Results

We first tested whether men and women differed with respect to the variables assessed in the present study. No significant difference was found, therefore, subsequent analyses regrouped both genders.

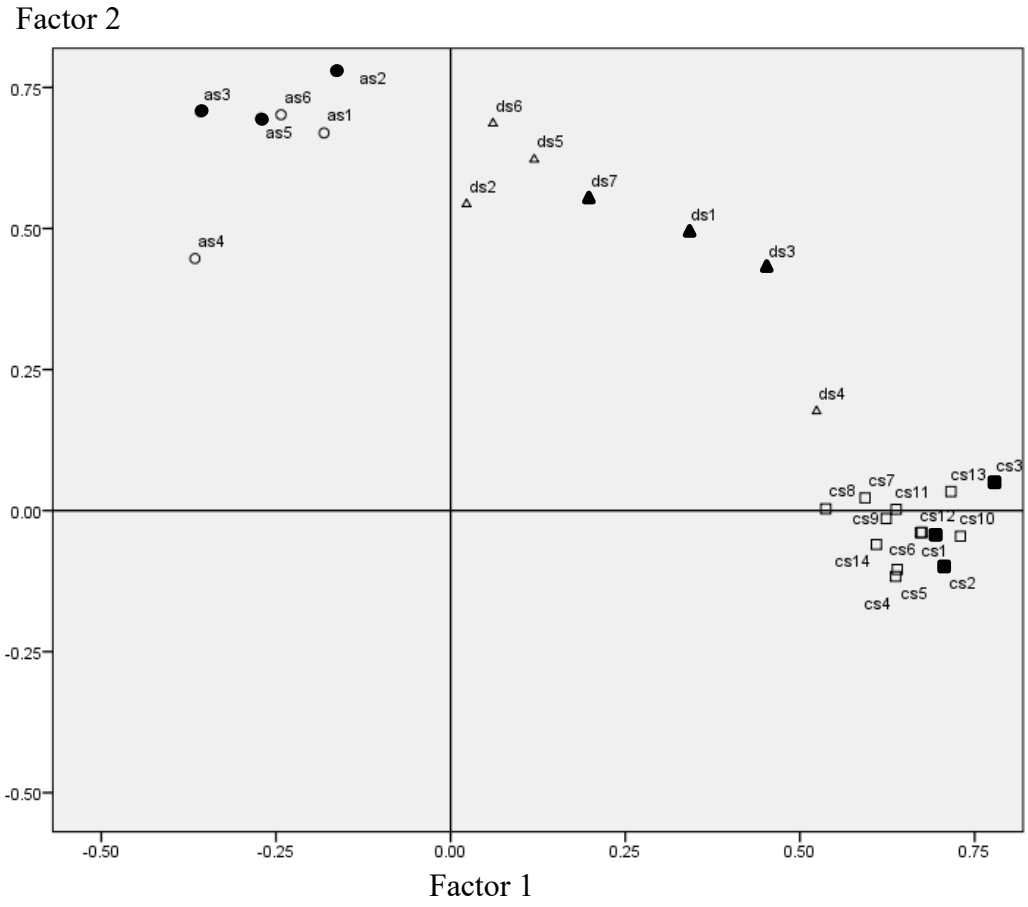
Factor Extraction

All 27 items of subsample B (six for autonomy support, seven for directive support and 14 for control) from both Koestner et al. (2012) and Carbonneau et al. (2015) were subjected to a series of EFA using oblique rotations (Oblimin). The unweighted least square extraction method was chosen because of the nature of the scales (ordinal) and because some data (all items from the autonomy-supportive and controlling style scales) did not follow a normal distribution.

Although eigenvalues suggested an initial model of five factors with the 27 items, Scree tests justified other two- or three-factor solutions. These two possibilities were much more appealing on a theoretical level, yet the matrix structure also supported the two-factor model. Visual representation is presented in Figure 4. As neither model presented good solution adequacy, items were removed based on several criteria. The main aspect considered was complexity. Given the objective of distinguishing the styles, obtaining a simple solution was crucial: complex items (i.e., items showing high loading values across multiple factors) were discarded. A cut-off value of < .35 was used based on suggestions by Hair et al. (1998). Another important aspect considered was

Figure 4

Loading Plots for the Initial Exploratory Factor Analysis.



Filled items are the ones that were kept in the final model. as = Autonomy-supportive style item; ds = Directive-supportive style item; cs = Controlling style item.

variability. Initial tests showed that three items were endorsed by very few participants. They were consequently removed due to very low variability (mean ranging from 1.32 to 1.46, and *SD* ranging from .91 to 1.15). Other aspects considered were distribution (e.g., extreme levels of asymmetry, i.e., |skewness| > 2; George & Mallery, 2019), redundancy, reliability, and total and common variance (e.g., lower – < .4 –

communality score; Pituch & Stevens, 2016). As items were removed, a two-factor model became less tenable. The final solution that emerged was a (three-factor) model containing three items per interpersonal style. Results from this model will be reported, although two alternatives were also kept to serve as competing models for the next step.

The first alternative was a three-factor model containing four items per interpersonal style because it was almost as good when considering global solution adequacy. That competing model was produced following the same procedure albeit being more flexible on the main argument of keeping only simple items. The second alternative was the two-factor model that used all 27 items. That model was kept to test for a potential Exploratory Structure Equation Modeling (ESEM, Marsh et al., 2014). Thus, there was still a cross-loading issue in both cases, which was a weighty flaw given the goal of this study.

The final three-factor solution, representing the autonomy-supportive, directive-supportive and controlling styles respectively, accounted for 61.11% of the variance. Results are shown in Table 2. Sampling adequacy was good by the Kaiser-Meyer-Olkin measure, KMO = .76. Correlation structure was adequate according to Bartlett's test of sphericity, $\chi^2(36) = 886.21$, $p < .001$.

Table 2

Factor loading results of final exploratory factor analysis

Item		Factor		
		AS	DS	CS
as2	I make sure my partner is able to be open with me about the goal.	**.87**	.28	-.23
as3	I convey confidence in my partner's ability to make changes toward the goal.	**.84**	.15	-.37
as5	I listen to how my partner likes to do things regarding this goal.	**.80**	.20	-.31
ds1	I have been reminding my partner about what he/she needs to be doing about the goal.	.19	**.76**	.20
ds3	I repeatedly remind my partner of the goal.	.09	**.75**	.28
ds7	I emphasize the importance of reaching the goal.	.25	**.64**	.06
cs1	(Regarding the goal I have for my partner) I intimidate him/her into doing the things that I want him/her to do	-.27	.28	**.86**
cs2	(Regarding the goal I have for my partner) I try to control what my partner does during the time he/she is not with me.	-.26	.15	**.79**
cs3	(Regarding the goal I have for my partner) I am less supportive of my partner when he/she is not behaving the way I would like him/her to.	-.34	.16	**.65**

Note. Factor loadings > .40 are in boldface. Extraction method = Unweighted least square; Rotation method = Oblimin with Kaiser normalization. AS = Autonomy-supportive style; as = Autonomy-supportive style item; DS = Directive-supportive style; ds = Directive-supportive style item; CS = Controlling style; cs = controlling style item. n = 255.

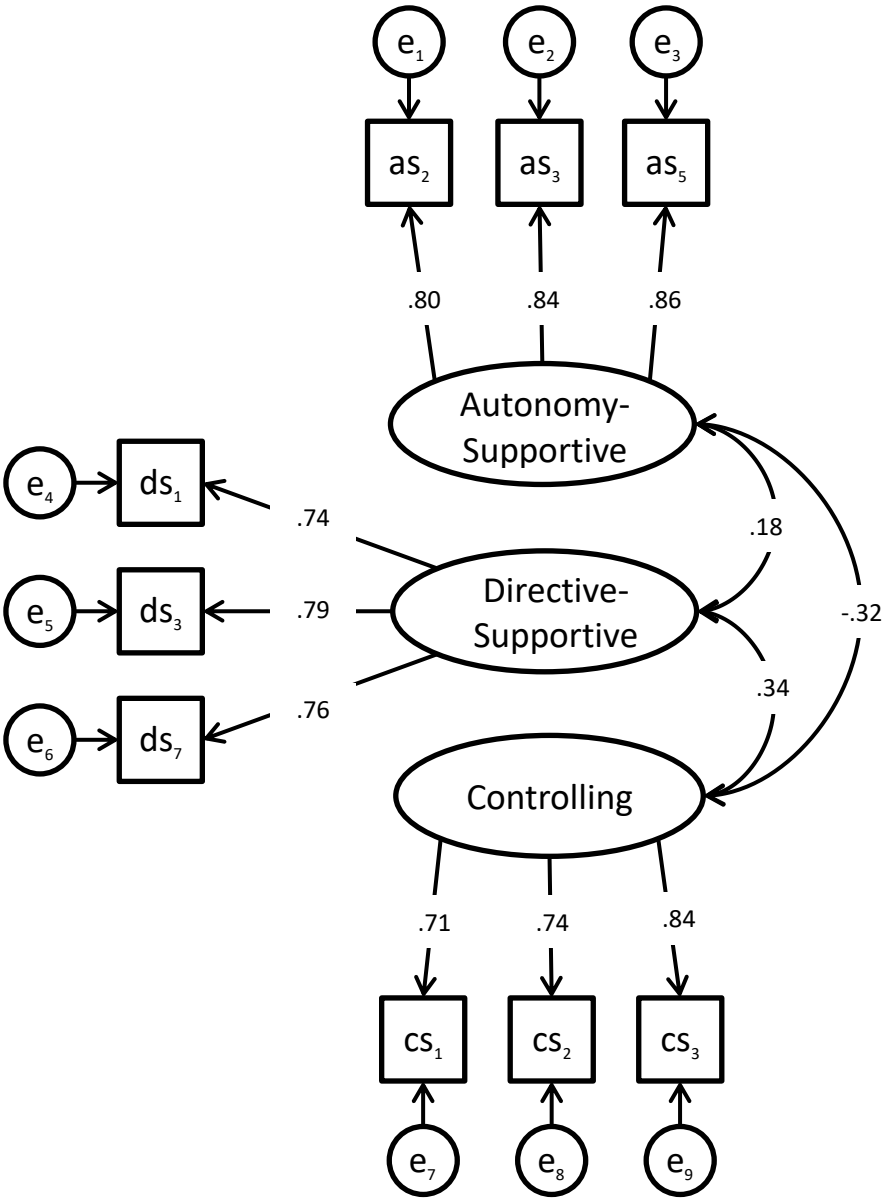
Dimensionality

The emerging (three items per interpersonal style) model from the EFA was tested along with the competing (four items per interpersonal style) models using CFA with subsample C. Additionally, each relation in the second competing model (all 27 items on two factors) was weighted following procedures used for ESEM. *Maximum likelihood robust* estimation was used because some data did not follow a multivariate normal distribution. This particular estimation method includes robust (Hubert-White) standard errors and Yuan-Bentler χ^2 correction (Rosseel, 2012).

The final model showed good to excellent fit to the data (Hu & Bentler, 1999), R-χ^2 (24) = 33.90, R-CFI = .99, R-TLI = .98, R-RMSEA = .04 90% CI [.00, .07], SRMR = .04, whereas the fit for the alternative models were not as good, with results for the first alternative being R-χ^2 (51) = 122.43, R-CFI = .94, R-TLI = .92, R-RMSEA = .07 90% CI [.06, .09], SRMR = .07, and results for the second alternative being R-χ^2 (285) = 573.22, R-CFI = .91, R-TLI = .89, R-RMSEA = .07 90% CI [.06, .07], SRMR = .06. Therefore, results supported a final model that included three distinct interpersonal styles (autonomy-supportive, directive-supportive and controlling) expressed through three items each. The model is presented in Figure 5. Results are standardized (mean and variance of each latent variable are respectively set to 0 and 1) with missingness option set to *full information maximum likelihood*. Correlations with means and standard deviations of the items are presented in Table 3; the correlations between each style

Figure 5

Confirmatory Factor Analysis Model of the Three Interpersonal Styles.



Note. Completely standardized robust maximum likelihood parameter estimates with missingness option set to full information maximum likelihood. as = Autonomy-supportive style item; ds = Directive-supportive style item; cs = Controlling style item. n = 255. R-$\chi 2$ = 33.90; df = 24; R-CFI = .99; R-TLI = .98; R-RMSEA = .04 90% CI [.00, .07]; SRMR = .04.

Table 3

Correlations Between Items Used in the Final Confirmatory Factor Analysis Model

		M	*SD*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	as2	5.92	1.35	1											
2	as3	5.91	1.44	.68	1										
3	as5	5.89	1.40	.69	.73	1									
4	ds1	4.11	2.03	.16	.06	.06	1								
5	ds3	4.01	2.05	.16	.06	.03	.59	1							
6	ds7	5.05	1.75	.27	.22	.15	.56	.60	1						
7	cs1	1.88	1.46	-.15	-.17	-.23	.17	.14	.05	1					
8	cs2	2.58	1.73	-.18	-.21	-.27	.20	.25	.18	.53	1				
9	cs3	1.83	1.40	-.15	-.19	-.26	.24	.28	.21	.61	.62	1			
10	AS	5.91	1.25	.88	.90	.90	.11	.09	.23	-.21	-.25	-.23	1		
11	DS	4.39	1.66	.22	.12	.09	.85	.87	.83	.14	.25	.29	.16	1	
12	CS	2.10	1.30	-.19	-.23	-.30	.24	.26	.17	.83	.86	.86	-.27	.27	1

Note. M = Mean; SD = Standard Deviation; AS = Autonomy-supportive style; as = Autonomy-supportive style item; DS = Directive-supportive style; ds = Directive-supportive style item; CS= Controlling style; cs = Controlling style item. *n* = 255.

were low to moderate (.18, -.32, and .34). Complete R code and additional results for the analysis are available in the supplemental materials.

Reliability

Reliability both between T1 and T2 (using subsample A) and between items (using subsamples B and C) were assessed. Results revealed that the three subscales

demonstrated good internal consistency, with Cronbach's alphas ranging from .71 to .76 between T1 and T2, and from .76 to .87 between items. Intraclass correlations coefficients (ICC) were calculated and revealed fair test-retest reliability (Cicchetti, 1994), with ICCs between .55 and .60. The ICCs were comparable to the original scales (which were between .53 and .68). Detailed reliability results including correlations between the scales are presented in Table 4.

Predictive Validity

To make sure the new scale could adequately distinguish all three interpersonal styles, we also tested the predictive validity using subsample A. Multiple linear regressions were thus conducted using autonomy-supportive, directive supportive and controlling styles as predictors of various relational and personal outcomes assessed four month later (i.e., subjective well-being, relationship quality, closeness, cooperation in goal pursuit, couple conflicts regarding the goal, and goal progress). Assumptions and conditions for regressions were verified. Data did not follow a normal distribution. Therefore, bootstraps (based on 5,000 samples) were run in an effort to bypass that necessity (see DiCiccio & Efron, 1996). Consequently, no transformations were made concerning the variables. The regressions controlled for participants' gender and the length of their relationship, as they were potential confounding variables. Given that the interpersonal styles were related to a vicarious goal, regressions also controlled for participants' own progress related to their personal goal, therefore isolating variance

Table 4

Internal Consistency Results For Each Subsample and Correlations Between Each Scale

	Subsample α			AS_{3items}	DS_{3items}	CS_{3items}	AS_{all}	DS_{all}	CS_{all}
	A	B	C						
AS_{3items}	.76	.87	.87	**.60**	.18	-.28	.95	.29	-.31
DS_{3items}	.71	.76	.80	.18	**.55**	.20	.15	.89	.25
CS_{3items}	.71	.79	.80	-.29	.15	**.55**	-.34	.19	.89
AS_{all}	.82	.90	.90	.93	.13	-.36	**.68**	.28	-.36
DS_{all}	.75	.81	.81	.33	.89	.14	.26	**.60**	.22
CS_{all}	.69	.91	.92	-.34	.13	.88	-.40	.11	**.53**

Note. Cronbach αs are between T1 and T2 for subsample A, and between items for subsamples B and C. The diagonal correlations in boldface are intraclass coefficients between baseline and follow-up measures; correlations below the diagonal are between baseline measures and those above are between follow-up measures. AS = Autonomy-supportive style; DS = Directive-supportive style; CS = Controlling style; 3items = style from currently tested model assessed with three items; all = Style assessed using all items from the original scale. $N = 710$ (Subsample A $n = 200$, Subsample B $n = 255$, Subsample C $n = 255$).

associated with the impact of potential satisfaction or frustrations that was not directly related to the vicarious goal.

Results showed that a significant part of the variance of all six outcomes measured at T2 was accounted for by the interpersonal styles reported at T1 after controlling for confounding variables (with ΔR^2s ranging from .06 to .21, $p < .05$). Globally, results showed that the autonomy-supportive style was positively associated with well-being, relationship quality, closeness, couple cooperation in goal pursuit, and

goal progress (with β scores between .21 and .31, $p < .05$), and negatively associated with couple conflicts regarding the goal (β = -.30, $p < .001$); the controlling style was positively associated with couple conflicts regarding the goal (β = .25, $p < .01$) and negatively associated with well-being as well as relationship quality (with β scores of -.17 and -.25, $p < .05$); and the directive-supportive style was positively associated with cooperation in goal pursuit and couple conflicts regarding the goal (with β scores of .16 and .21, $p < .05$). Specific details are presented in Table 5 along with results when also controlling for the outcomes at T1 (e.g., controlling for relationship quality at T1 when assessing the styles' contribution to relationship quality's variance at T2). Correlations between the outcomes are also provided in Table 6. Overall, the three interpersonal styles were associated with different patterns of outcomes, supporting predictive validity of the model.

Discussion

The present study explored interpersonal styles in the context of vicarious goals among couples. Three interpersonal styles have been documented in the SDT field. The autonomy-supportive style has been contrasted with either the controlling style (e.g., Bartholomew et al., 2011) or the directive-supportive style (e.g., Koestner et al., 2015), but only one study, to our knowledge, has considered all three styles simultaneously (albeit not within a single analysis; Chua, 2015). The main purpose of the present study was to examine whether the three styles could be empirically distinguished, and if so develop and evaluate a scale for assessing them distinctly. To this end, factor analyses

Table 5

Predictive Results of Interpersonal Styles Using Multiple Linear Regressions

		B	*SE*	95% CI		β	ΔR^2	*p*
				LL	UL			
Well-Being							.10 (.00)	< .001
	AS	.20	.08	.06	.37	.21		.007
	DS	-.04	.04	-.12	.03	-.07		.287
	CS	-.17	.08	-.34	.00	-.17		.036
RQ							.21 (.04)	<.001
	AS	.34	.12	.12	.56	.31 (.10)		.005
	DS	.02	.04	-.05	.10	.03 (-.04)		.583
	CS	-.28	.11	-.50	-.06	-.25 (-.17)		.011
Closeness							.06 (.00)	.011
	AS	.31	.12	.07	.55	.21		.012
	DS	.03	.06	-.09	.16	.04		.598
	CS	-.07	.12	-.31	.15	-.05		.550
Cooperation							.14 (.03)	< .001
	AS	.44	.13	.19	.74	.28 (.13)		.002
	DS	.16	.06	.04	.27	.16 (.09)		.013
	CS	-.15	.11	-.36	.07	-.09 (-.05)		.179
Conflicts							.23 (.06)	< .001
	AS	-.43	.11	-.66	-.23	-.30 (-.21)		< .001
	DS	.18	.06	.06	.29	.21 (.11)		.004
	CS	.35	.11	.14	.52	.25 (.10)		.002
Progress							.08(N/A)	< .001
	AS	.49	.13	.26	.76	.29		< .001
	DS	-.06	.07	-.20	.07	-.06		.366
	CS	.02	.11	-.19	.23	.01		.882

Note. All results are based on 5,000 bootstrap samples. All models first controlled for sex, relationship length and progress in participant's personal goal. CI = confidence interval; LL = lower limit, UL = upper limit; ΔR^2 = change in R^2 after controlling for confounding variables (results in parenthesis are when also controlling for the outcome at T1; when significant, βs are also shown in parenthesis); Well-Being = Subjective well-being; RQ = Relationship Quality; Cooperation = Couple cooperation in goal pursuit; Conflicts = Couple conflicts regarding the goal; Progress = Perception of the partner's progress toward the goal since T1; AS = Autonomy-supportive style; DS = Directive-supportive style; CS = Controlling style. $N = 200$

Table 6

Correlations Between the Outcomes Assessed in The Study

	M	*SD*	1	2	3	4	5	6
1 Well-Being	5.37	0.97	1					
2 RQ	4.65	0.78	.54	1				
3 Closeness	4.94	1.53	.40	.48	1			
4 Cooperation	5.32	1.46	.35	.39	.33	1		
5 Conflicts	2.32	1.56	-.39	-.40	-.27	-.25	1	
6 Progress	5.03	1.67	.35	.36	.24	.63	-.25	1

Note. M = Mean; SD = Standard Deviation; Well-Being = Subjective well-being; RQ = Relationship Quality; Cooperation = Couple cooperation in goal pursuit; Conflicts = Couple conflicts regarding the goal; Progress = Perception of the partner's progress. N = 710. All relationships were significant ($p < .001$).

were used for factor extraction and test of dimensionality, with correlations as well as regressions to test reliability and predictive validity. Overall, the main purpose was achieved. We present a brief measure which can distinguish three interpersonal styles with analyses suggesting a structure that is empirically distinct. These findings will be discussed along with implications for the SDT field and future studies.

Main Findings

Results from the CFA revealed that the autonomy-supportive, directive-supportive and controlling styles are related yet measurable as distinct variables. To our knowledge, our study is the first to draw this conclusion by comparing all three styles within a unique model. The model showed good fit indices, and covariations between

interpersonal styles are small to moderate by Cohen's standards (1988). Three interesting findings emerged from the CFA results. First, low correlations between the interpersonal styles suggest that all three styles are connected, albeit mostly unique. Second, positive relationships of directive support with the two other styles imply that directive support could be an intermediate style, containing features of both autonomy support and control. Third, control was negatively linked to autonomy support, but shared variance was quite low, suggesting that control is not merely the opposite of autonomy support. Showing that low autonomy support does not imply high control is especially important for future SDT research, which has sometimes assumed a unipolar construct (e.g., Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Gagné, 2003). Moreover, results from regression analyses showed that low autonomy support did not have the exact same effect on outcomes as high control, which further supports the idea that the interpersonal styles are not opposites.

Results from the regression analyses suggested that all three interpersonal styles tend to act differently as predictors of various outcomes such as subjective well-being, relationship quality, closeness, cooperation in goal pursuit, couple conflicts regarding the goal, and goal progress. Globally, effect sizes were modest, yet clinically significant considering the number of different factors that can influence these outcomes as well as the variables that were controlled for. Interpersonal styles explained 6 to 23% of the variability in outcomes. Specifically, as expected, autonomy support was the optimal style: it was significantly linked to all of the outcomes in a favourable way (i.e., positive

prediction of all of the positive outcomes and negative prediction of the negative outcome, i.e., couple conflicts regarding the goal). These results were consistent with previous findings. For example, studies have found autonomy support to be positively linked to closeness (Weinstein, Rodriguez, et al., 2016), well-being and dyadic adjustment (Deci et al., 2006). Conversely, the controlling style significantly predicted three of the outcomes in an unfavourable way (more conflicts and lower relationship quality, and lower well-being), while being non-significantly related to the other three outcomes (closeness, couple cooperation and perception of partner's progress). Finally, directive support was positively associated with both couple cooperation and couple conflicts, yet was unrelated to all other outcomes. Globally, those results support our hypothesis that autonomy support would be related to more adaptive outcomes than control, and that directive support would be mostly unrelated to them.

Implications

To begin with, in many recent studies (e.g., Gorin et al., 2014; Ratelle et al., 2013; Sadikaj et al., 2015), autonomy support is often measured alone. Since control is usually contrasted with autonomy (Ryan & Deci, 2000), it has sometimes been assumed that a low score in the autonomy-supportive style suggests the presence of the controlling interpersonal style. However, such studies cannot make strong conclusions and interpretations about what is going on when someone shows low levels of autonomy support. Our results indicate that a low level of autonomy support does not automatically equate with a high level of control. Researchers such as Silk et al. (2003) argue that

autonomy-supportive and controlling styles are not opposite ends of a single continuum. Rather, they should be considered as two different constructs that can predict different consequences. In the same vein, Barber et al. (2002) have argued that the (negative) correlation between the autonomy-supportive and controlling interpersonal styles is not high enough to indicate a unitary dimension. This proposition is in line with numerous studies showing that autonomy support and control are either only moderately negatively related (e.g., Bartholomew et al., 2011; Costa et al., 2015; Pelletier et al., 2001; Silk et al., 2003), unrelated (e.g., Tessier et al., 2008), or weakly positively related (e.g., Ng et al., 2014). Therefore, our results were consistent with past research, in that shared variance between the factors in the CFA model was similar to that of most of the previous studies, which underscores the distinct nature of each style. We do not condemn in any way studies that focus only on autonomy support; there is probably a great deal that can still be learned on the subject. However, we urge researchers to be cautious when interpreting and sharing results from future studies based only on the measure of one interpersonal style: the findings should not rest on the premise that a low score in one style means a high score in another.

Our study statistically supports the idea that none of the interpersonal styles should be regarded as the opposite of another. Indeed, in many studies, when autonomy support is not the only interpersonal style considered in the analyses, it is often contrasted with directive support or forms of control. Results from the regression analyses brought interesting nuances to this matter, in that patterns of prediction were not the same for

each style: results tied to a low score in one interpersonal style were not the same as results tied to a high score in another style. When contrasting two styles, there was always at least one outcome that was not predicted in opposite ways. For example, our results show that autonomy support was positively associated with couple cooperation and the perception of the partner's goal progress, whereas control was not. If control were the opposite, results would have shown a negative association. When considering the relation to outcomes, not only can directive support act similarly to autonomy support (both were associated with couple cooperation) or to control (both were associated with conflicts), but it can also act differently than both autonomy-supportive and controlling styles (e.g., it was unrelated to relationship quality whereas the others were).

Our results show that there seems to be some variability associated with directive support (e.g., in the outcomes predicted or in the degree of resemblance to each styles), which has implications consistent with a suggestion from Feeney (2004): directive support may be interpreted differently according to individual differences. We also think that personal and situational factors such as personality, culture, goal type, reasons for having the goal or even partner's expectations may influence whether directive support could be helpful or not. For example, Lawrence et al. (2008) showed that the most important aspects of support provided by a spouse could be different for husbands and wives in the prediction of relationship quality. Whereas the main factor for women was the amount of support provided, it was the adequacy of the support provided that was

important to men. We would like to underscore that in a large number of cases—a finding that goes beyond our study—autonomy support should be favoured over directive support. Future studies may be able to shed light on how, when, where or to whom (or from whom) directive support can be favourable. Note that situations were reported where directive support generates better results than non-directive support (e.g., Gabriele et al., 2011). Hence directive support should not be considered as a bad or unproductive interpersonal style per se. Our results did show that directive support was not as destructive as control, but also that it was not as beneficial as autonomy support.

Overall, results from the factor and regression analyses suggested that directive support could represent an intermediate style between autonomy support and control. The factor analyses results showed that directive support is positively associated with both the autonomy-supportive and controlling styles, albeit weakly enough to support the idea that directive support is a distinct style. Further, the results also included informative cross-loadings between factor for many of the initial 27 items, reflecting that most of the items from directive support share features with autonomy support or control. The position of the items for each style on the bi-dimensional chart of Figure 4 also suggested that directive support could likely be an intermediate style. As for the regression analyses results, directive support had varying effects on the outcomes, sometimes acting in ways similar to control (e.g., positively associated with conflicts), sometimes acting more like autonomy support (e.g., positively associated with cooperation), and sometimes in-between. Nevertheless, as in other studies (e.g.,

Koestner et al., 2012), most of the effects of directive support were statistically nonsignificant. We posit that the results specific to directive support may be the most prone to variability compared with other interpersonal styles: many different factors could influence the useful or harmful effect of that style. In line with the studies by Chua (2015) and Cornelius et al. (2018), we believe that future research on interpersonal styles (especially on directive support) may benefit from considering not only outcomes, but also moderating and mediating situational or personal variables.

Koestner et al. (2012) argue that interpersonal styles are of particular importance in the context of vicarious goals, given that such goals risk being experience as controlled. Because the goal can originate from the other, behaviours may have a particular influence on some outcomes (motivation spurred, progress, relationship quality, etc.), especially when considering romantic relationships. As such, our study had a specific context (vicarious goals) relative to a specific individual (the romantic partner). This context provides a limited view of interpersonal styles, albeit one that is not widely explored and is potentially very influential. Most SDT studies take place within a hierarchical relationship context (teacher-student, coach-athlete, employer-employee, etc.), and when they look into the dynamics of interpersonal styles regarding goals, the goals studied are personal, not vicarious (with the exception of Koestner et al., 2012, Study 3). Analyzing vicarious goals in romantic relationships through SDT is largely a recent trend. Our results provide empirical evidence that interpersonal style dynamics can also operate on such a level. Further, particular attention should be paid to romantic

relationships given their central role in most of our adult life. Knowledge of the favourable functioning of this specific type of relationship is thus particularly likely to be meaningful. Additionally, one of the main reasons to focus on vicarious goals is because such goals are tacitly inserted within the dynamics of romantic relationships. Everyone has expectations concerning a romantic partner. Therefore, knowledge of vicarious goals is useful to better understand the dynamics of romantic dyads. Our findings are important because they shed light on how different behaviours related to vicarious goals can play a part in one's romantic relationship and well-being.

This last implication is of particular importance because behaviours are tangible when compared with other factors (e.g., cognitions or affects) targeted for change by clinical psychologists. Thus our study sets out concrete guidelines on how one can strengthen or maintain relationship satisfaction, which includes a measurable solution: actions that are autonomy-supportive. It also shows what to avoid: controlling behaviours. Further, studies of interpersonal behaviours within dyads often concentrate on one's influence on the dyadic partner. Rarely is the focus put on the consequences on oneself of one's actions toward the other. Our results show that interpersonal behaviours based on a vicarious goal can have positive (when autonomy-supportive) and negative (when controlling) consequences on oneself. Thus proposing this concrete guideline is also likely to improve one's own well-being (and potentially other personal outcomes). In other words, our study highlights a tangible intervention which may provide a useful tool that could, for instance, be taught in workshops or in therapy.

Our scale could also potentially be useful in contexts that are different from romantic relationships or vicarious goals. Future studies could, for example, replicate our findings with personal goals, or validate the scale in other relational contexts (e.g., parent-child, employer-employee).

A final implication needs to be addressed. Although it was not an objective, all participants in the study were able to identify a goal for their partner (i.e., we did not have to exclude any participant because they did not answer the question). This support a position that has been claimed in the past (i.e., that vicarious goals are common in romantic relationships, Carbonneau et al. 2019; Markey et al., 2008), which suggests that it could be possible that having goals for the romantic partner is part of normal romantic relationship dynamics.

Limitations

A vital question arises from the nature of the interpersonal relationship when studying control. As mentioned, most SDT research on control is conducted in hierarchical contexts (e.g., parent-child). In contrast, the dynamics in the contexts of romantic relationships (reciprocity, mutual exchange, etc.) imply a tendency toward more equality between partners (La Guardia & Patrick, 2008). Therefore, a difference in contexts emerges. This difference can be important, in that control entails some form of dominance. Dominance may be normal in a hierarchy, but is by definition problematic in egalitarian relationships. Thus, the presence of a specific interpersonal style seems to be

linked to, or may be a part of, the nature of the relationship. The simple presence of control might change this nature to be inegalitarian. The data collected from participants reporting at least some level of controlling (or even directive-supportive) style could in fact suggest that these participants are in a different type of relationship than the others.

Another limitation of our study is the fact that we did not collect data from the participant's partner. Much of this information could have influenced the results, especially considering the fact that interpersonal styles are targeted at someone else. Therefore, it is possible that the target's measures could partly be the origin of the outcomes' variability. For example, it has been shown that, when receiving help from another, individual outcomes such as well-being are contingent on the helper's motivation (Weinstein & Ryan, 2010; Avivi et al., 2009). Future studies should take the partner's perspective into consideration.

One last limitation should be considered. Our main goal was to develop a scale to measure and distinguish the three interpersonal styles. Many items (previously used in other studies) were rejected, mostly due to cross-loading. The fact that an item loads on two factors simultaneously in factor analysis models has several implications. On the one hand, it seems consistent with the idea that the directive-supportive style could be considered as an "in-between" interpersonal style: sharing the supportive aspect with the autonomy-supportive style and the controlling aspect with the controlling style. Because what constitutes the line between directive support and autonomy support or control is

not perfectly clear (and may very well be flexible), the cross-loading aspect does not seem alarming on a conceptual level. On the other hand, on a methodological level, cross-loading is a problem because concepts should be measured as separately as possible so that there is little to no redundancy in the variability explained. This study also aimed to support the idea that autonomy-supportive, directive-supportive and controlling styles are different behavioural responses to vicarious goals. The results indeed support this objective, although they also suggest that these concepts may be closer to each other than anticipated or that the items used to measure them in other studies could be revised to define clearer separations between them.

Conclusion

The study of interpersonal styles and vicarious goals has not yet been deeply explored. Although different types of interpersonal relationships such as friendship (e.g., Deci et al., 2006), family (e.g., Powers et al., 2008) and even relationships between strangers (Kappes & Shrout, 2011) have been investigated, few studies have used the romantic relationship as a real focal point for such a topic (e.g., Carbonneau & Milyavskaya, 2017) and fewer consider all three interpersonal styles. Thus this study establishes the first steps in the exploration of a new horizon, and provides insight into the field of interpersonal goal study as a whole.

References

Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 654-670. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003

Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2015). Exploring the independent and interactive effects of autonomy-supportive and controlling coaching behaviors on adolescent athletes' motivation for sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 4*, 206-218. https://doi.org/10.1037/spy0000038

Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 596-612. https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.4.596

Ascigil, E., Uysal, A., & Saracgil Cosar, S. N. (2019). Longitudinal associations between provision of autonomy support and well-being in spouses of individuals with chronic pain. *Annals of Behavioral Medicine, 53*, 372–382. https://doi.org/10.1093/abm/kay049

Audet, É. C., Levine, S. L., Holding, A. C., Koestner, R. & Powers, T. A. (2021). A Remarkable Alliance: Sibling Autonomy Support and Goal Progress in Emerging Adulthood. *Family Relations*. https://doi.org/10.1111/fare.12562

Avivi, Y. E., Laurenceau, J.-P., & Carver, C. S. (2009). Linking relationship quality to perceived mutuality of relationship goals and perceived goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*, 137-164. https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.2.137

Barber, B. K., Bean, R. L., & Erickson, L. D. (2002). Expanding the study and understanding of psychological control. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents.* (pp. 263-289). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10422-009

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*, 1459-1473. https://doi.org/10.1177/0146167211413125

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*, 193-216. https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.193

Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Brière, N. M. (1989). L'échelle de satisfaction de vie: Validation canadienne-française du" satisfaction with life scale." [The Satisfaction with Life Scale: French-Canadian validation of the Satisfaction with Life Scale]. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 21*, 210-223. https://doi.org/10.1037/h0079854

Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 545-551. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.005

Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quiñonez, H. R. & Young, S. L. (2018). Best Practices for Developing and Validating Scales for Health, Social, and Behavioral Research: A Primer. *Frontiers in public health*, *6*, 149-149. https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149

Carbonneau, N., Carbonneau, E., Cantin, M., & Gagnon-Girouard, M.-P. (2015). Examining women's perceptions of their mother's and romantic partner's interpersonal styles for a better understanding of their eating regulation and intuitive eating. *Appetite, 92*, 156-166. https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.020

Carbonneau, N., Martos, T., Sallay, V., Rochette, S., & Koestner, R. (2019). Examining the associations of autonomy and directive support given and received with relationship satisfaction in the context of goals that romantic partners have for one another. *Motivation and Emotion*, 874-882. https://doi.org/10.1007/s11031-019-09792-8

Carbonneau, N., & Milyavskaya, M. (2017). Your goals or mine? Women's personal and vicarious eating regulation goals and their partners' perceptions of support, well-being, and relationship quality. *Motivation and Emotion, 41*, 465-477. https://doi.org/10.1007/s11031-017-9623-9

Chua, S. N. (2015). Just tell me what to do: Goal instrumentality moderates the effect of support on relationship quality. *Social Psychological and Personality Science, 6*, 773-780. https://doi.org/10.1177/1948550615585830

Cicchetti, D. V. (1994). Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. *Psychological assessment*, *6*(4), 284-290. https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.4.284

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences.* (2 ed.). Routledge.

Cornelius, T., Gettens, K., Lenz, E., Wojtanowski, A. C., Foster, G. D., & Gorin, A. A. (2018). How prescriptive support affects weight loss in weight-loss intervention participants and their untreated spouses. *Health Psychology : Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, *37*(8), 775–781. https://doi.org/10.1037/hea0000630

Costa, S., Soenens, B., Gugliandolo, M. C., Cuzzocrea, F., & Larcan, R. (2015). The mediating role of experiences of need satisfaction in associations between parental psychological control and internalizing problems: A study among italian college students. *Journal of Child and Family Studies, 24*, 1106-1116. https://doi.org/10.1007/s10826-014-9919-2

Cundiff, J. M., Smith, T. W., Butner, J., Critchfield, K. L., & Nealey-Moore, J. (2015). Affiliation and control in marital interaction: Interpersonal complementarity is present but is not associated with affect or relationship quality. *Personality and Social Psychology Bulletin, 41*, 35-51. https://doi.org/10.1177/0146167214557002

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality, 62*, 119-142. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x

Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*, 313-327. https://doi.org/10.1177/0146167205282148

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*, 109-134. https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 1024-1037. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*, 14-23. https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14

DiCiccio, T. J., & Efron, B. (1996). Bootstrap confidence intervals. *Statistical Science, 11*, 189-212.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

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.

Feeney, B. C. (2004). A secure base: Responsive support of goal strivings and exploration in adult intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*, 631-648. https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.5.631

Fishbach, A., Steinmetz, J., & Tu, Y. (2016). Motivation in a social context: Coordinating personal and shared goal pursuits with others. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in motivation science* (Vol. 3, pp. 35-79). Academic Press. https://doi.org/10.1016/bs.adms.2015.12.005

Gabriele, J. M., Carpenter, B. D., Tate, D. F., & Fisher, E. B. (2011). Directive and nondirective e-coach support for weight loss in overweight adults. *Annals of Behavioral Medicine, 41*, 252-263. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9240-2

Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion, 27*, 199-223. https://doi.org/10.1023/A:1025007614869

George, D., & Mallery, P. (2019). IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference (16th ed.). Routledge.

Gettens, K. M., Carbonneau, N., Koestner, R., Powers, T. A., & Gorin, A. A. (2018). The role of partner autonomy support in motivation, well-being, and weight loss among women with higher baseline BMI. *Families, Systems, & Health*, *36*(3), 347-356. https://doi.org/10.1037/fsh0000362

Gorin, A. A., Powers, T. A., Gettens, K., Cornelius, T., Koestner, R., Mobley, A. R., Pescatello, L. S., & Huedo-Medina, T. B. (2020). A randomized controlled trial of a theory-based weight-loss program for couples. *Health Psychology*, *39*(2), 137-146. https://doi.org/10.1037/hea0000808

Gorin, A. A., Powers, T. A., Koestner, R., Wing, R. R., & Raynor, H. A. (2014). Autonomy support, self-regulation, and weight loss. *Health Psychology, 33*, 332-339. https://doi.org/10.1037/a0032586

Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed.). Prentice-Hall.

Hoorn, J., Dijk, E., Meuwese, R., Rieffe, C., & Crone, E. A. (2016). Peer influence on prosocial behavior in adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 26*, 90-100. https://doi.org/10.1111/jora.12173

Howard, J. L., Gagné, M., & Bureau, J. S. (2017). Testing a continuum structure of self-determined motivation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *143*(12), 1346-1377. https://doi.org/10.1037/bul0000125

Hu, L. t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*, 1-55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Kanat-Maymon, Y., Roth, G., Assor, A., & Raizer, A. (2016). Controlled by love: The harmful relational consequences of perceived conditional positive regard. *Journal of Personality, 84*, 446-460. https://doi.org/10.1111/jopy.12171

Kappes, H. B., & Shrout, P. E. (2011). When goal sharing produces support that is not caring. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*, 662-673. https://doi.org/10.1177/0146167211399926

Koestner, R., Powers, T. A., Carbonneau, N., Milyavskaya, M., & Chua, S. N. (2012). Distinguishing autonomous and directive forms of goal support: Their effects on goal progress, relationship quality, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*, 1609-1620. https://doi.org/10.1177/0146167212457075

Koestner, R., Powers, T. A., Holding, A., Hope, N., & Milyavskaya, M. (2020). The relation of parental support of emerging adults' goals to well-being over time: The mediating roles of goal progress and autonomy need satisfaction. *Motivation Science*, *6*(4), 374-385. https://doi.org/10.1037/mot0000169

Koestner, R., Powers, T. A., Milyavskaya, M., Carbonneau, N., & Hope, N. (2015). Goal internalization and persistence as a function of autonomous and directive forms of goal support. *Journal of Personality, 83*, 179-190. https://doi.org/10.1111/jopy.12093

La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*, 201-209. https://doi.org/10.1037/a0012760

Latané, B. (1981). The psychology of social impact. *American Psychologist, 36*, 343-356. https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.4.343

Lawrence, E., Bunde, M., Barry, R. A., Brock, R. L., Sullivan, K. T., Pasch, L. A., White, G. A., Dowd, C. E., & Adams, E. E. (2008). Partner support and marital satisfaction: Support amount, adequacy, provision, and solicitation. *Personal Relationships, 15*, 445-463. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00209.x

Legate, N., Ryan, R. M., & Rogge, R. D. (2017). Daily autonomy support and sexual identity disclosure predicts daily mental and physical health outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 43*, 860-873. https://doi.org/10.1177/0146167217700399

Le, Y., Fredman, S. J., McDaniel, B. T., Laurenceau, J. P., & Feinberg, M. E. (2019). Cross-day influences between couple closeness and coparenting support among new parents. *Journal of Family Psychology*, *33*(3), 360–369. https://doi.org/10.1037/fam0000489

Lohr, S. L. (2019). *Sampling: Design and analysis* (2 ed.). New York, US: Chapman and Hall/CRC

Lynch, M. F., La Guardia, J. G., & Ryan, R. M. (2009). On being yourself in different cultures: Ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in China, Russia, and the United States. *The Journal of Positive Psychology, 4*, 290-304. https://doi.org/10.1080/17439760902933765

Markey, C. N., Gomel, J. N. & Markey, P. M. (2008). Romantic Relationships and Eating Regulation: An Investigation of Partners' Attempts to Control Each Others' Eating Behaviors. *Journal of Health Psychology*, *13*(3), 422-432. https://doi.org/10.1177/1359105307088145

Marsh, H. W., Morin, A. J. S., Parker, P. D. et Kaur, G. (2014). Exploratory Structural Equation Modeling: An Integration of the Best Features of Exploratory and Confirmatory Factor Analysis. *Annual Review of Clinical Psychology*, *10*(1), 85-110. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153700

Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., & Thøgersen‐Ntoumani, C. (2014). Autonomy support and control in weight management: What important others do and say matters.

British Journal of Health Psychology, 19, 540-552. https://doi.org/10.1111/bjhp.12054

Novak, S. A., & Webster, G. D. (2011). Spousal social control during a weight loss attempt: A daily diary study. *Personal Relationships*, *18*(2), 224-241. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01358.x

Ntoumanis, N., Barkoukis, V., Gucciardi, D. F., & Chan, D. K. C. (2017). Linking coach interpersonal style with athlete doping intentions and doping use: A prospective study. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 39*, 188-198. https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0243

Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 434-457. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion, 25*, 279-306. https://doi.org/10.1023/A:1014805132406

Pituch, K. A., & Stevens, J. (2016). *Applied multivariate statistics for the social sciences: analyses with SAS and IBM's SPSS* (6 th ed.). Routledge, Taylor & Francis Group.Powers, T. A., Koestner, R., & Gorin, A. A. (2008). Autonomy support from family and friends and weight loss in college women. *Families, Systems, & Health, 26*, 404-416. https://doi.org/10.1037/1091-7527.26.4.404

R Core Team. (2018). R: A language and environment for statistical computing. Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing. Retrieved from https://www.R-project.org/

Ratelle, C. F., Simard, K., & Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies, 14*, 893-910. https://doi.org/10.1007/s10902-012-9360-4

Rosseel, Y. (2012). Lavaan: An r package for structural equation modeling. *Journal of statistical software, 48*, 1-36.

Ryan, R. M., & 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. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*: Guilford Press. https://doi.org/10.1521/978.14625/28806

Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & La Guardia, J. G. (2015). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology* (pp. 795-849). John Wiley & Sons.

Sabourin, S., Valois, P., & Lussier, Y. (2005). Development and validation of a brief version of the dyadic adjustment scale with a nonparametric item analysis model. *Psychological assessment, 17*, 15–27. https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.1.15

Sadikaj, G., Moskowitz, D. S., & Zuroff, D. C. (2017). Negative affective reaction to partner's dominant behavior influences satisfaction with romantic relationship. *Journal of Social and Personal Relationships, 34*, 1324-1346. https://doi.org/10.1177/0265407516677060

Sadikaj, G., Rappaport, L. M., Moskowitz, D. S., Zuroff, D. C., Koestner, R., & Powers, T. (2015). Consequences of interpersonal spin on couple-relevant goal progress and relationship satisfaction in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 109*, 722-737. https://doi.org/10.1037/pspp0000043

Savard, A., Joussemet, M., Emond Pelletier, J., & Mageau, G. A. (2013). The benefits of autonomy support for adolescents with severe emotional and behavioral problems. *Motivation and Emotion, 37*, 688-700. https://doi.org/10.1007/s11031-013-9351-8

Schafer, J. L. (1999). Multiple imputation: A primer. *Statistical methods in medical research, 8*, 3-15. https://doi.org/10.1177/096228029900800102

Sheldon, K. M., Osin, E. N., Gordeeva, T. O., Suchkov, D. D., & Sychev, O. A. (2017). Evaluating the Dimensionality of Self-Determination Theory's Relative Autonomy Continuum. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *43*(9), 1215-1238. https://doi.org/10.1177/0146167217711915

Silk, J. S., Morris, A. S., Kanaya, T., & Steinberg, L. (2003). Psychological control and autonomy granting: Opposite ends of a continuum or distinct constructs? *Journal of Research on Adolescence, 13*, 113-128. https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301004

Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review, 30*, 74-99. https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.11.001

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. https://doi.org/10.2307/350547

Tessier, D., Sarrazin, P., & Ntoumanis, N. (2008). The effects of an experimental programme to support students' autonomy on the overt behaviours of physical education teachers. *European journal of psychology of education, 23*, 239-253. https://doi.org/10.1007/BF03172998

Uysal, A., Ascigil, E., & Turunc, G. (2017). Spousal autonomy support, need satisfaction, and well-being in individuals with chronic pain: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine, 40*, 281-292. https://doi.org/10.1007/s10865-016-9783-1

Van der Kaap-Deeder, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B. & Mabbe, E. (2017). Children's daily well-being: The role of mothers', teachers', and siblings' autonomy support and psychological control. *Developmental Psychology*, *53*(2), 237-251. https://doi.org/10.1037/dev0000218

Weinstein, N., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Motivational determinants of integrating positive and negative past identities. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*, 527-544. https://doi.org/10.1037/a0022150

Weinstein, N., Legate, N., Kumashiro, M., & Ryan, R. M. (2016). Autonomy support and diastolic blood pressure: Long term effects and conflict navigation in romantic relationships. *Motivation and Emotion, 40*, 212-225. https://doi.org/10.1007/s11031-015-9526-6

Weinstein, N., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., & Kumashiro, M. (2016). Self-determined self-other overlap: Interacting effects on partners' perceptions of support and well-being in close relationships. *Journal of Research in Personality, 65*, 130-139. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.10.011

Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*, 222-244. https://doi.org/10.1037/a0016984

Williams, G. C. (2002). Improving patients' health through supporting the autonomy of patients and providers. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 233-254). University of Rochester Press.

Williams, G. C., Patrick, H., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Lavigne, H. M. (2011). The smoker's health project: A self-determination theory intervention to

facilitate maintenance of tobacco abstinence. *Contemporary Clinical Trials, 32*, 535-543. https://doi.org/10.1016/j.cct.2011.03.002

Article scientifique 2

The Pursuit of Intrinsic and Extrinsic Goals Within Couples: Linking Personal and Vicarious Goals, Interpersonal Styles, and Relationship Quality

The Pursuit of Intrinsic and Extrinsic Goals Within Couples: Linking Personal and Vicarious Goals, Interpersonal Styles, and Relationship Quality

Samuel Rochette[1], Noémie Carbonneau[1], Anne Holding[2] and Stéphanie Austin[3]

[1] Psychology Department, Université du Québec à Trois-Rivières

[2] Psychology Department, New York University

[3] Department of Human Resources Management, Université du Québec à Trois-Rivières

Author Note

Samuel Rochette https://orcid.org/0000-0002-5800-603X

Noémie Carbonneau https://orcid.org/0000-0003-2076-1192

Anne Holding https://orcid.org/0000-0002-4520-5240

Stéphanie Austin https://orcid.org/0000-0002-9289-7884

Correspondence regarding this article should be addressed to Samuel Rochette, Département de psychologie, UQTR, 3600 Sainte-Marguerite, Trois-Rivières, Québec, Canada, G9A 5H7. samuel.rochette@uqtr.ca

Statements and Declarations

This research was supported in part by the *Fonds de recherche du Québec – Société et culture* (FRQSC).

We have no conflict of interest to disclose

Résumé

Les recherches montrent que la poursuite de buts intrinsèques est associée à des conséquences plus adaptatives que la poursuite de buts extrinsèques. Elle montre aussi que les gens entretiennent non seulement des buts personnels, mais également des buts pour leurs proches (c.-à-d., des buts vicariants). L'objectif principal de cette recherche était d'examiner si les personnes qui poursuivent des buts personnels plus intrinsèques ont des buts analogues pour leur partenaire amoureux, et si, dans un tel cas, ces buts sont rattachés à leurs styles interpersonnels et à la qualité de leur relation. Les résultats d'analyses acheminatoires basées sur un échantillon de 171 couples hétérosexuels ayant répondu à un questionnaire en ligne montrent que les personnes qui poursuivaient des buts personnels plus intrinsèques (par rapport à extrinsèques) avaient tendance à entretenir des buts similaires pour leur partenaire. De plus, la poursuite de buts vicariants plus intrinsèques était positivement associée à un style interpersonnel soutenant l'autonomie et négativement associée à un style contrôlant envers le partenaire. Ces styles étaient respectivement positivement et négativement associés à la qualité relationnelle. Globalement, ces résultats permettent d'approfondir les connaissances sur les dynamiques relationnelles liées à la poursuite de buts. Ils suggèrent que les buts qu'une personne entretient pour son partenaire sont profondément enracinés au sein de ses buts personnels et se rattachent aux styles interpersonnels, de même qu'à la qualité de sa relation.

Abstract

Research suggests that the pursuit of intrinsic personal goals is associated with more adaptive outcomes than the pursuit of extrinsic goals. Research also shows that individuals not only pursue personal goals, but also have goals for their close others (i.e., vicarious goals). The main purpose of this research was to examine whether individuals who personally pursue more intrinsic life goals also have such goals for their romantic partner, and, if so, how such goals relate to their interpersonal style and their relationship quality. Path analyses using the responses of 171 heterosexual couples that completed an online survey suggested that individuals who personally pursued relatively intrinsic (vs. extrinsic) goals were also likely to have such goals for their romantic partner. In addition, having relatively intrinsic goals for one's partner was positively associated with an autonomy-supportive style and negatively associated with a controlling style toward the partner. These styles were, in turn, positively and negatively associated with relationship quality. Overall, these findings extend our understanding of the dynamics of goal pursuit in romantic relationships and suggest that the goals individuals have for their partner are strongly rooted in their own goals, an aspect associated with interpersonal styles and relationship quality.

Keywords: Self-determination theory; romantic relationship; personal and vicarious goals; autonomy support and controlling interpersonal style; relationship quality.

People are driven by goals and aspirations (Martela et al., 2019), which they can also have for their romantic partners (i.e., vicarious goals, Carbonneau et al., 2019). Many couples may strive to improve their romantic relationships, as relationship quality is associated with the well-being and health of romantic partners (Proulx et al., 2007; Robles et al., 2014). Goals can be added to dozens of variables that can influence relationship quality, and many researchers now conceptualize behaviors as the vector of this influence (Joel et al., 2020). Thus, when sharing everyday life with someone, individuals can have goals for one another, which sometimes give rise to behaviors that are more or less constructive (Carbonneau et al., 2019). Since consideration for others has been previously linked to aspirations (Oriol et al., 2020), it is possible that depending on life goals (for oneself and for one's partner), one might be more inclined toward constructive, rather than destructive, behaviors for the relationship (or vice-versa).

Let us say, for example, that John has goals associated with image: he projects his self-worth through external views of people around him. Since John loves his partner, it seems only fitting that John would also have vicarious image goals. After all, he does not want his partner to feel judged. Not to mention, people could also judge him by judging his partner. These are all pressuring experiences to him that he may try to mitigate through his behaviors. Thus, in turn, he may likely pressure his partner into acting in ways that could take away his fear of giving a bad image (e.g., dressing

differently, eating less or exercising). Unsurprisingly, putting pressure is also, by itself, unsupportive of his partner's autonomy.

Through the lens of Self-Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 1985, 2000), the present study will examine the role of personal (e.g., it is important for me to be wealthy) and vicarious goals (e.g., it is important for me that my partner be wealthy) in the way couples interact (with each other), in order to identify the relative contribution of different interpersonal styles on the perceived quality of their relationship.

On Goal Content Theory

SDT (Ryan & Deci, 2017) gives a great importance to the content of life goals, which are often classified as either extrinsic or intrinsic. Kasser and Ryan (1993, 1996, 2001) specify that intrinsic aspirations include goals related to *personal growth* (seeking self-acceptance, competence and meaning), *affiliation* (forming close bounds and significant relationships) and *community* (contributing to others' lives and trying to make the world a better place), whereas extrinsic aspirations mainly reflect *wealth* (financial success and accumulation of assets), *fame* (favorable reputation and social recognition), and *image* (physical appearance and attractiveness).

For the most part, studies on goal content show that, in contrast to extrinsic aspirations (e.g., Sheldon et al. , 2018), intrinsic aspirations are associated with an array of positive outcomes (e.g., Unanue et al., 2016), notably well-being with extensive

documentation (e.g., Bradshaw et al., 2022, Easterbrook et al., 2014; Martos & Kopp, 2014; Niemiec et al., 2009; Unanue et al., 2014; Van Hiel & Vansteenkiste, 2009). Studies also show that aspirations are associated with couples' relationship satisfaction (e.g., Carroll et al., 2011; Kasser & Ryan, 2001). Leung and Law (2019) supported this point and added that perceived conflicts in relationships appear to be minimized by partners' intrinsic aspirations and exacerbated by their extrinsic aspirations. Similarly, Rodriguez et al. (2015) found that fulfilling one's intrinsic romantic partner ideals was not only associated with relationship satisfaction, but also made meeting extrinsic ideals irrelevant.

Extrinsic and intrinsic aspirations are often conceptualized in opposition (Grouzet et al., 2005; Martela et al., 2019). Since aspirations are depictions of the relative importance of different life goals (Ryan & Deci, 2017), they serve as priorities (i.e., where one tends to put personal resources such as time or energy) that can be conflicting with one another. Therefore, by pursuing a type of goal (e.g., extrinsic goals), one tends to be less invested in the other type of goal (i.e., intrinsic goals) and has fewer resources left for their completion (which is also in accordance to the conservation of resources theory; Hobfoll, 1989, 2001).

From Personal to Vicarious Goals

Studies in the realm of SDT that examined goals have mostly focused on *personal* aspirations rather than *vicarious ones* (e.g., Mageau et al., 2016). Yet, a recent study

clearly shows that romantic partners have goals for each other (Carbonneau et al., 2019). Since vicarious goals are common within couples (Carbonneau & Milyavskaya, 2017; Markey et al., 2008), it is relevant to look into the general aspirations that romantic partners have for one another.

To our knowledge, only one study on couples has examined the associations between personal and vicarious goals (Carbonneau & Milyavskaya, 2017). In a study examining eating regulation goals, Carbonneau and Milyavskaya (2017) showed that within couples, women's personal goals related to appearance and health were associated with similar goals for their partner. Their results also suggest that the nature of these goals is associated with behaviors as well as personal and relationship well-being. Since goals guide behaviors and actions (Deci & Ryan, 2000; Unanue, et al., 2016), it is posited that one of the ways through which aspirations influence the quality of a relationship is via behaviors. Thus, we assume that by having vicarious goals for one's partner that are intrinsic in nature, one may tend to adopt more positive behaviors, which can be beneficial to the relationship. It seems only fitting to be supportive of a partner, if what we wish for them is, for instance, personal growth. On the contrary, having extrinsic vicarious goals could lead the person to adopt less positive interpersonal behaviors toward the partner, which could undermine the romantic relationship. What has been described with John at the beginning of the introduction is a perfect example.

On Interpersonal Styles

The most studied interpersonal style in the field of SDT is autonomy support (AS) which relates to the promotion of self-initiation and freedom of action by taking into consideration the other person's reality, needs and perspective (Deci & Ryan, 2000; Hadden et al., 2015; Ryan & Deci, 2000). In other words, to be autonomy-supportive in a romantic relationship is to adaptively provide options and encourage the partner's self-regulation (Ryan & Deci, 2017). This can be done by showing empathy, suggesting non-contingent choices, nurturing one's partner's inner motives, and providing rationales for expectations. Autonomy supportive behaviors tend to be very productive, because they promote need satisfaction, and motivation of higher quality (Diseth et al., 2018; Gettens et al., 2018; Ryan & Deci, 2000). Overall, studies in romantic relationship contexts show that AS is linked to positive outcomes like increased health, well-being, and relationship quality (e.g., Ascigil et al., 2019; Uysal et al., 2017; Weinstein et al., 2016).

In contrast, a control-based interpersonal style or controlling style (CS; Bartholomew et al., 2010; Carbonneau & Milyavskaya, 2017; Ng et al., 2014) implies putting pressure or constraints in order to push forward specific actions, thoughts, or feelings (Soenens & Vansteenkiste, 2010). A romantic partner could for instance criticize, prompt guilt, minimize (or dismiss) the other's feelings and thoughts or manipulate the other in a way that makes them worry about losing their love and acceptance (Carbonneau & Milyavskaya, 2017; Silk et al., 2003). In opposition with AS, CS can be undermining for the relationship by eroding the satisfaction of the partners'

needs and motivation (Bartholomew et al., 2018; Ryan & Deci, 2000). Thus, such behavior from a romantic partner tends to be negatively tied to health, well-being and relationship quality (e.g., Carbonneau & Milyavskaya, 2017; Ng et al., 2014; Sadikaj et al., 2017).

To date, only a handful of SDT studies considered both romantic partners' effect on each other in their analyses (e.g., Leung & Law, 2019). While a study by Carbonneau et al. (2019) showed that AS was positively associated with relationship quality (on both actor and partner levels), Kanat-Maymon et al.'s (2016, Study 3) research showed that conditional positive regard from the partner (a component of CS) thwarted one's autonomy and relationship quality. A study by Chua (2015, Study 2) also showed that AS (but not CS) predicted one's own closeness and commitment measures four months later. Knowledge is even more limited on actors and partners' effects when considering more than one style within a single model. Two studies by Guay et al. (2018) on parents' AS and CS displayed toward their child showed that the interpersonal style from one parent was associated to both parents' style later on, highlighting the possibility of mutual influence in couples.

The Present Research

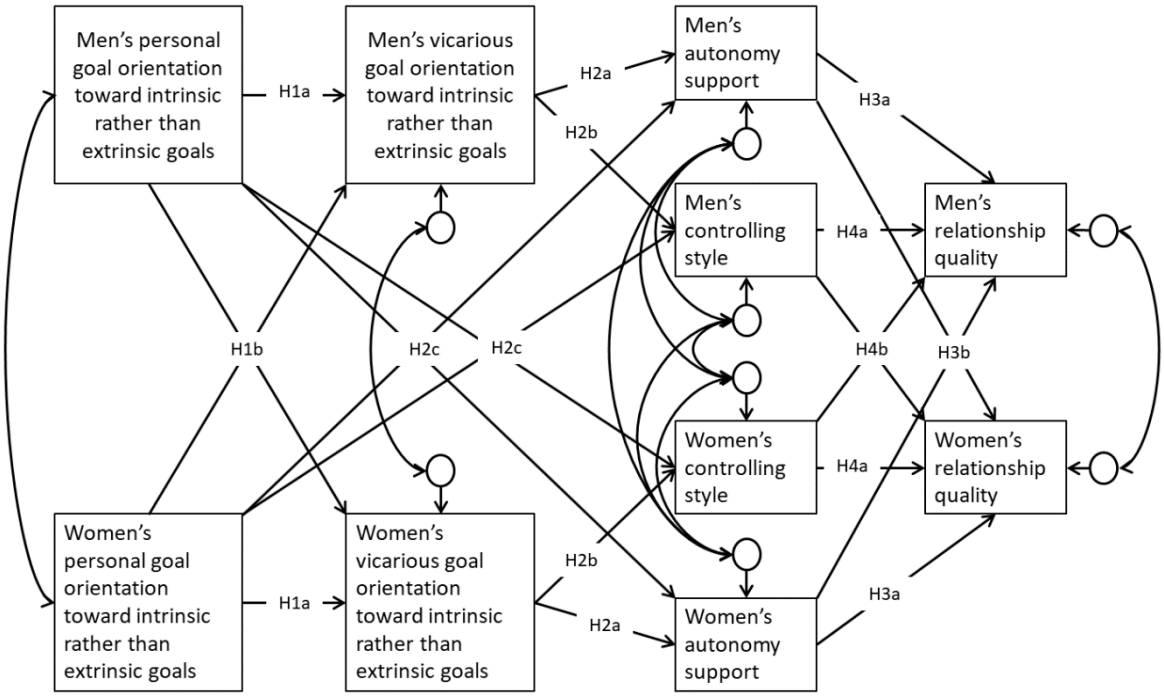
The purpose of the present research was to investigate couples' personal and vicarious goals association to interpersonal styles and relationship quality, by exploring actor and partner effects. Based on a SDT framework, we tested a model in which each partner's

general tendency to have intrinsic (compared to extrinsic) personal goals was associated with each partner's general tendency to have intrinsic (compared to extrinsic) vicarious goals, both of which were associated with interpersonal styles, that in turn were associated with relationship quality. The model of hypothesized associations is presented in Figure 6.

Specifically, we hypothesized that personal goals would be associated with vicarious goals (H1). We expected a significant actor effect, that is, one's goal tendency (intrinsic vs. extrinsic) on the personal level would be reflected on the vicarious level as well (H1a). We also expected the partner effect (effect of one's personal goal tendency on the partner's vicarious goal tendency) to be less significant (H1b). We expected that vicarious goals would be associated with interpersonal styles toward the romantic partner (H2): more specifically, intrinsic tendencies would positively be associated with AS (H2a) and negatively associated with CS (H2b). The model also considered the relation from one partner's goal tendency to the other's interpersonal style, but as with H1, we expected these relations to be less significant (H2c). We hypothesized that interpersonal styles would relate to relationship quality (H3 and H4). Specifically, we expected that AS from both partners would positively be associated with their own (H3a) and their partner's (H3b) perception of relationship quality. Conversely, we expected that CS from both partners would be negatively associated with their own (H4a) and their partner's (H4b) perception of relationship quality.

Figure 6

Hypothetical Model.



Method

Participants and Procedure

Participants were 172 heterosexual couples, aged between 18 and 70 (*M* = 32.91, *SD* = 13.16), with relationship length varying from half a year to 54 years (*M* = 8.78, *SD* = 10.68). Participants were recruited through psychology undergraduates attending a research class. Students recruited couples for the study by sharing a link to a webpage containing the consent form and questionnaires. For their involvement, the students were given partial access to anonymized preliminary data and supervision from the

researchers in order to produce an assignment (i.e., a simulation of the steps needed to publish scientific material)[1].

Material

Personal Goal Orientation

Participants' intrinsic and extrinsic life goals were assessed using the Aspiration Index from Kasser and Ryan (1996). The participants rated the extent to which they had different life goals with five items for each intrinsic (growth, affiliation and community) and extrinsic (wealth, fame and image) goals (for a total of 30). Sample items included: "How important is it to you to be wealthy?" (extrinsic) and "How important is it to you to help people in need?" (intrinsic). All items were rated on a 7-point Likert-type scale, ranging from 1 = *not at all important* to 7 = *very important*. Scores were averaged for extrinsic as well as for intrinsic goals, which all showed good internal reliability (Cronbach alphas > .80). Respective scores were then used to calculate each participant's tendency toward intrinsic life goals compared to extrinsic. A similar method has been used by others in the past (e.g., Leung & Law, 2019). Higher score on the present measure indicated a stronger tendency toward intrinsic life goals compared to extrinsic.

[1] The study (including such compensation method) conformed with university's ethics.

Vicarious Goal Orientation

Vicarious goals measures followed the same procedure as personal goals. Participants were asked to rate the same goals, albeit for their partner (i.e., how important each goal was regarding their partner). Thus, similarly, sample items included "How important is it to you that *your partner* be wealthy?" (extrinsic) and "How important is it to you that *your partner* helps people in need?" (intrinsic). All showed good internal reliability (Cronbach alphas > .80).

Interpersonal Styles

Two types of goal-related interpersonal style toward the partner were assessed: autonomy support and controlling style. Autonomy support was measured using two items from the Koestner et al.'s (2012) goal support scale. Controlling style was measured using the three items from the controlling interpersonal style scale (see Rochette, Carbonneau, Holding, & Austin, *accepted*). Sample items included: "I make sure that I understand how my partner see things with respect to the goals I have for him/her" (AS), and "(Regarding the goals I have for my partner) I intimidate him/her into doing the things that I want him/her to" (CS). All items were rated on a 7-point Likert-type scale, ranging from 1 = *not at all true* to 7 = *very true*.

Relationship Quality

The six-item version of the Quality of Marriage Index (QMI; Norton, 1983) was used to measure the satisfaction with the romantic relationship for each partner. Sample

items included: “My relationship with my partner makes me happy” and “We have a good relationship.” Items were rated on a 7-point Likert-type scale ranging from 1 = *not at all* to 7 = *very true*. Cronbach alphas for this scale were .91 for men and .93 for women.

Results

Statistical Analyses

Descriptive statistics along with correlations were calculated using IBM SPSS software (version 24). The structural model, composed of two exogenous variables (man and women’s personal goal orientation) and eight endogenous variables (man and woman’s vicarious goal orientation, autonomy support and controlling style, as well as perception of relationship quality), was tested through a path analysis using Structural Equation Modeling (SEM) on R (R Core Team, 2018) running the lavaan extension V0.6-3 (Rosseel, 2012). The following fit indices (with respective cut-off values based on recommendations from Hu & Bentler, 1999; when possible, robust versions of indices were used as recommended by Savalei, 2018) were used to test the model’s adjustment: the comparative fit index (CFI; > .96), the Tucker Lewis index (TLI; > .96), the root mean square error of approximation (RMSEA; < .06), and the standardized root mean square (SRMR; < .09). Because small sample sizes (< 250) tend to show a stronger influence on the Type I and Type II error trade-off – leading to over-rejection of valid models – it is recommended to run these statistic tests using a scaling-correction (Hu & Bentler, 1999). Therefore, the *Maximum Likelihood Robust* estimation method

was chosen, as it features the Yuan-Bentler correction, along with robust (Hubert-White) standard errors (Rosseel, 2012).

Preliminary Analyses

Correlations between the variables used in the model, along with their means and standard deviations, are presented in Table 7. Multicollinearity was tested using the variance inflation factor (VIF). In the present study, all predictors showed a VIF ranging from 1.00 to 4.05. Although, as a rule of thumb, a VIF under 10 is often considered acceptable, the threshold should be lower (e.g., < 4) in specific cases like path analyses (Johnston et al., 2018) and small sample size (de Jongh et al., 2015). Both these situations apply to this study. In regressions, multicollinearity makes it hard to assess the impact of predictors on dependent variables. Therefore, to be cautious, we limited the number of exogenous variables. Had we added more, there would be a significant risk of inaccuracy in the assessment of their relation to the endogenous variables, mostly because of the strong relationship that exists between one's personal and vicarious goal orientations (r = .78 for men and .86 for women).

Like with many other studies that used similar scales (e.g., Carbonneau & Milyavskaya, 2017), some of the data did not follow normal distribution (i.e., AS skewed right, whereas CS skewed left). However, given that the estimation method chosen has shown it is reliable outside of the normality assumption (Lai, 2018), we did

Table 7

Means, Standard Deviations and Correlations Between Items Used in the Structural Model

		M	*SD*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	$Personal_M$	.00	1.32	1									
2	$Personal_W$	.00	1.42	.05	1								
3	$Vicarious_M$	.00	1.30	.78	.14	1							
4	$Vicarious_W$	.00	1.39	.10	.86	.18	1						
5	AS_M	5.17	1.15	.26	.00	.28	.02	1					
6	AS_W	5.40	1.13	-.05	.26	.04	.29	.17	1				
7	CS_M	1.85	.89	-.25	-.14	-.22	-.15	-.06	-.06	1			
8	CS_W	2.14	.98	-.16	-.32	-.16	-.33	-.13	-.17	.12	1		
9	RQ_M	6.02	.86	.22	.02	.17	.04	.25	.14	-.41	-.35	1	
10	RQ_W	5.99	.90	.08	.22	.04	.20	.04	.21	-.28	-.38	.64	1

Note. M = Mean, *SD* = Standard Deviation; Personal = Relative personal goal orientation (positive = stronger tendency toward intrinsic goals); Vicarious = Relative vicarious goal orientation (positive = stronger tendency toward intrinsic goals for the partner); AS = Autonomy support; CS = Controlling style; RQ = Relationship quality; M = measures reported by men; W = measures reported by women. *N* = 172 heterosexual couples.

not modify the data by attempting transformations. In addition, it was decided to fix the parameters associated to the goals (i.e., as they are in the model; see Figure 6), because letting them be free parameters can be suboptimal with a small sample size (Marsh et al., 2004).

Main Analyses

We tested the original model along with an alternative that had the potential to be better. The original model tested provided good overall fit to the data: R-$\chi 2(16) = 19.72$, $p = .23$; R-CFI = .99; R-TLI = .98; R-RMSEA = .04, 90% CI [.00, .08]; SRMR = .03. Inspection of modification indices did not provide useful information to further enhance the model, thus, it was kept as is. The standardized solution of the final model is presented in Figure 7 (with details in Table 8 in the original non-standardized format)[1].

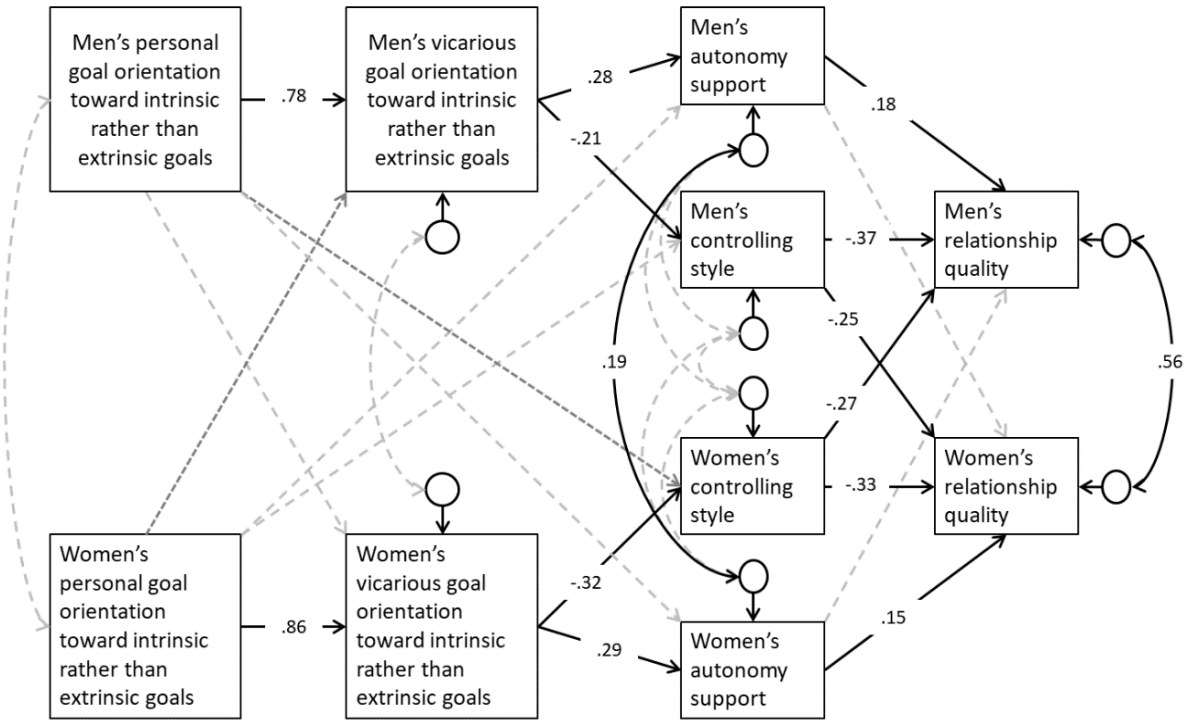
First (H1), it was expected for personal goal orientation to predict vicarious goal orientation (H1a) with a stronger actor (compared to partner) effect (H1b). Results from the analysis support these hypotheses. A stronger orientation toward intrinsic (compared to extrinsic) personal life goals significantly predicted a stronger orientation toward intrinsic (compared to extrinsic) vicarious life goals for both men ($\beta = .779$, 95% CI [.717; .840], $p < .001$) and women ($\beta = .859$, 95% CI [.814; .915], $p < .001$). A stronger orientation toward intrinsic (compared to extrinsic) personal life goals in men did not significantly predict a stronger orientation toward intrinsic (compared to extrinsic) vicarious life goals in women ($\beta = .055$, 95% CI [-.015; .124], $p = .122$); however, it marginally did so in women toward men ($\beta = .098$, 95% CI [.000; .196], $p = .053$).

Second (H2), it was expected that one's vicarious goal orientation would predict interpersonal styles displayed toward the romantic partner: positively for AS (H2a) and

[1] Readers should note that the following reported p-values (for H1 to H4) were based on this original non-standardized solution.

Figure 7

Final Standardized Model.



Note. Estimates are standardized results; Maximum Likelihood Robust (MLR) method of estimation was used with missing information set to full information maximum likelihood (FIML). Solid lines represent statistically significant associations. Dashed lines are either non-significant (light gray) or marginally significant (dark gray). $N = 172$ heterosexual couples. R-$\chi 2(16) = 19.72$, $p = .22$; R-CFI = .99; R-TLI = .98; R-RMSEA = .04, 90%CI [.00; .08]; SRMR = .03.

negatively for CS (H2b). Results also supported these hypotheses. One's stronger orientation toward intrinsic (compared to extrinsic) vicarious life goals positively predicted AS provided to the partner, a relationship significant for both men ($\beta = .281$, 95% CI [.152; 409], $p < .001$) and women ($\beta = .292$, 95% CI [.139; .445], $p < .001$). Conversely, one's stronger orientation toward intrinsic (compared to extrinsic) vicarious life goals negatively predicted CS provided to the partner, significantly so for both men

Table 8

Estimates With Bias-Corrected Confidence Intervals and Significance Levels for the Tested Model

Parameter	Estimate (SE)	95% CI Lower limit	95% CI Upper limit	*p*
Structural model				
H1a				
$Personal_M \rightarrow Vicarious_M$	.770 (.046)	.680	.861	<.001
$Personal_W \rightarrow Vicarious_W$	.845 (.033)	.780	.910	<.001
H1b				
$Personal_M \rightarrow Vicarious_W$	.058 (.038)	-.016	.132	.122
$Personal_W \rightarrow Vicarious_M$	.090 (.047)	-.001	.181	.053
H2a				
$Vicarious_M \rightarrow AS_M$	.247 (.059)	.131	.362	<.001
$Vicarious_W \rightarrow AS_W$	.236 (.066)	.107	.366	<.001
H2b				
$Vicarious_M \rightarrow CS_M$	-.143 (.051)	-.243	-.043	.005
$Vicarious_W \rightarrow CS_W$	-.225 (.055)	-.334	-.117	<.001
H2c				
$Personal_M \rightarrow AS_W$	-.072 (.056)	-.181	.037	.195
$Personal_M \rightarrow CS_W$	-.092 (.052)	-.193	.010	.076
$Personal_W \rightarrow AS_M$	-.038 (.055)	-.146	.070	.490
$Personal_W \rightarrow CS_M$	-.066 (.053)	-.171	.038	.212
H3a				
$AS_M \rightarrow RQ_M$	.137 (.038)	.062	.213	<.001
$AS_W \rightarrow RQ_W$	.116 (.054)	.010	.223	.033
$CS_M \rightarrow RQ_M$	-.349 (.067)	-.481	-.218	<.001
$CS_W \rightarrow RQ_W$	-.304 (.075)	-.451	-.157	<.001
H3b				
$AS_M \rightarrow RQ_W$	-.034 (.040)	-.112	.044	.392
$AS_W \rightarrow RQ_M$	.034 (.045)	-.053	.121	.446
$CS_M \rightarrow RQ_W$	-.238 (.074)	-.382	-.093	.001
$CS_W \rightarrow RQ_M$	-.234 (.084)	-.397	-.070	.005

Table 8

Estimates With Bias-Corrected Confidence Intervals and Significance Levels for the Tested Model (continued)

Parameter	Estimate (SE)	95% CI		*p*
		Lower limit	Lower limit	
Model covariance				
$Personal_M$ and $Personal_W$	.089 (.145)	-.196	.374	.539
errors in $Vicarious_M$ and $Vicarious_W$	.035 (.047)	-.057	.126	.458
errors in AS_M and CS_M	.004 (.075)	-.144	.152	.960
errors in AS_M and AS_W	.220 (.086)	.051	.389	.011
errors in AS_M and CS_W	-.107 (.083)	-.269	.055	.196
errors in CS_M and AS_W	-.022 (.070)	-.160	.115	.749
errors in CS_M and CS_W	.035 (.058)	-.079	.149	.550
errors in AS_W and CS_W	-.095 (.068)	-.228	.039	.164
errors in RQ_M and RQ_W	.318 (.067)	.186	.449	<.001

Note. Maximum Likelihood Robust (MLR) method of estimation was used with missing information set to full information maximum likelihood (FIML). Personal = Relative personal goal orientation (positive = stronger tendency toward intrinsic goals); Vicarious = Relative vicarious goal orientation (positive = stronger tendency toward intrinsic goals for the partner); AS = Autonomy support; CS = Controlling style; RQ = Relationship quality; M = measures reported by men; W = measures reported by women; SE = Standard error. *N* = 172 heterosexual couples. R-$\chi2(16) = 19.72$, $p = .22$; R-CFI = .99; R-TLI = .98; R-RMSEA = .04, 90%CI [.00; .08]; SRMR = .03. *N* = 172 heterosexual couples.

(β = -.209, 95% CI [-.341; -.077], $p = .005$) and women (β = -.321, 95% CI [-.462; -.180], $p < .001$).

Third (H3), it was expected that AS would be positively associated with relationship quality as perceived by the provider (H3a) and the partner (H3b). Results support H3a but not H3b. On the one hand, there was a significant positive actor effect from AS

toward perceived relationship quality for both men (β = .184, 95% CI [.073; .296], *p* = .001) and women (β = .147, 95% CI [.015; .278], *p* = .033). On the other hand, the partner effects did not reach significance, that is, provision of AS to one's partner was not found to be positively associated with the partner's perception of relationship quality (β = .045, 95% CI [-.070; .161], *p* = .446, for men; β = -.043, 95% CI [-.143; .056], *p* = .392, for women).

Fourth (H4), it was expected that CS would be negatively related to relationship quality as perceived by the provider (H4a) and the partner (H4b). Results supported these hypotheses. There was a significant negative actor effect from CS toward perceived relationship quality for both men (β = -.366, 95% CI [-.513; -.220], *p* < .001) and women (β = -.333, 95% CI [-.476; -.190], *p* < .001). Similarly, there was a significant negative partner effect from CS toward relationship quality as perceived by men (β = -.268, 95% CI [-.432; -.105], *p* = .005) and by women (β = -.238, 95% CI [-.385; -.090], *p* = .001).

Indirect Effects, Contrasts and Potential Interactions

Using bootstrap analyses (X5000; Preacher & Hayes, 2008), the mediating role of each style was further examined in its contribution to the relation between one's goals and perception of romantic relationship quality. This method is a resampling strategy use of the delta method that provides robust confidence intervals (MacKinnon et al., 2004). The

same method was further used for calculating contrasts. Summary of results with bias corrected confidence intervals is provided in Table 9.

Specifically, these analyses revealed that AS was a significant mediator of the relation between men's vicarious goal orientation and their perception of relationship quality (bootstrapping point estimate = .034, 95% CI [.011; .068], p = .018), and a marginally significant one for women's vicarious goal orientation and their perception of relationship quality (bootstrapping point estimate = .027, 95% CI [.005; .068], p = .063). Similarly, analyses revealed that CS was a significant mediator of the relation between both men's vicarious goal orientation and their perception of relationship quality (bootstrapping point estimate = .050, 95% CI [.014; .098], p = .019), and women's vicarious goal orientation and their perception of relationship quality (bootstrapping point estimate = .068, 95% CI [.030; .118], p = .001). These results showed that having intrinsic (compared to extrinsic) vicarious goals for the partner suggests a better relationship (from one's own point of view) as a result of acting in more autonomy supportive ways. Conversely, these results also showed that having rather extrinsic (compared to intrinsic) vicarious life goals makes one more likely to report living in a less satisfying relationship as a result of acting in more controlling or less autonomy-supportive ways.

The analyses also revealed that AS was not a significant mediator for the (partner) effect of one's vicarious goal orientation toward relationship quality perceived by the

Table 9

Bootstrapped Estimates of Mediations and Contrasts With Bias-Corrected Confidence Intervals

		Bootstrapping point estimate (SE)	95% CI		*p*
			Lower limit	Upper limit	
	Indirect effects				
1	$Vicarious_M \rightarrow AS_M \rightarrow RQ_M$	.034 (.014)	.011	.068	.018
2	$Vicarious_M \rightarrow CS_M \rightarrow RQ_M$	.050 (.021)	.014	.098	.019
3	$Vicarious_W \rightarrow AS_W \rightarrow RQ_W$	.027 (.015)	.005	.068	.063
4	$Vicarious_W \rightarrow CS_W \rightarrow RQ_W$	.068 (.021)	.033	.118	.001
5	$Vicarious_M \rightarrow AS_M \rightarrow RQ_W$	-.008 (.010)	-.030	.011	.415
6	$Vicarious_M \rightarrow CS_M \rightarrow RQ_W$	.034 (.018)	.008	.078	.052
7	$Vicarious_W \rightarrow AS_W \rightarrow RQ_M$	.008 (.011)	-.013	.031	.451
8	$Vicarious_W \rightarrow CS_W \rightarrow RQ_M$	.053 (.020)	.022	.106	.007
9	$Personal_M \rightarrow AS_W \rightarrow RQ_M$	-.002 (.005)	-.017	.003	.593
10	$Personal_M \rightarrow CS_W \rightarrow RQ_M$	.021 (.016)	.000	.064	.169
11	$Personal_W \rightarrow AS_M \rightarrow RQ_W$	.001 (.003)	-.002	.013	.690
12	$Personal_W \rightarrow CS_M \rightarrow RQ_W$	.016 (.014)	-.005	.053	.264
	Contrasts				
	$Personal_M \rightarrow Vicarious_M$ vs. $Personal_W \rightarrow Vicarious_M$	.680 (.059)	.561	.794	<.001
	$Personal_W \rightarrow Vicarious_W$ vs. $Personal_M \rightarrow Vicarious_W$	.787 (.054)	.677	.887	<.001
	Both (actor vs. partner)	1.467 (.083)	1.296	1.623	<.001
	$AS_M \rightarrow RQ_M$ vs. $CS_M \rightarrow RQ_M$	.486 (.081)	.323	.645	<.001
	$AS_W \rightarrow RQ_W$ vs. $CS_W \rightarrow RQ_W$	.420 (.087)	.237	.590	<.001
	Both (AS vs. CS)	.906 (.104)	.711	1.120	<.001
	1 vs. 2	.068 (.042)	-.012	.155	.110
	3 vs. 4	-.016 (.026)	-.072	.031	.532
	Both (AS vs. CS)	-.057 (.038)	-.135	.013	.131

Table 9

Bootstrapped Estimates of Mediations and Contrasts With Bias-Corrected Confidence Intervals (continued)

	Bootstrapping point estimate (SE)	95% CI		*p*
		Lower limit	Upper limit	
5 vs. 6	-.042 (.022)	-.094	-.007	.051
7 vs. 8	-.045 (.023)	-.102	-.007	.055
Both (AS vs. CS)	-.087 (.032)	-.160	-.031	.007

Note. All results are based on 5,000 bootstrap samples with missing information set to full information maximum likelihood (FIML). Personal = Relative personal goal orientation (positive = stronger tendency toward intrinsic goals); Vicarious = Relative vicarious goal orientation (positive = stronger tendency toward intrinsic goals for the partner); AS = Autonomy support; CS = Controlling style; RQ = Relationship quality; M = measures reported by men; W = measures reported by women; SE = Standard error. *N* = 172 heterosexual couples.

partner. Men's provision of AS was not a statistically significant mediator in the relation between their vicarious goal orientation and women's perception of relationship quality (bootstrapping point estimate = -.008, 95% CI [-.030; .011], *p* = .415). Women's provision of AS was not a statistically significant mediator in the relation between their vicarious goal orientation and men's perception of relationship quality (bootstrapping point estimate = .008, 95% CI [-.013; .031], *p* = .451). Conversely, analyses showed men's provision of CS as a marginally significant mediator in the relation between their vicarious goal orientation and women's perception of relationship quality (bootstrapping point estimate = .034, 95% CI [.008; .078], *p* = .052), and women's provision of CS as a significant mediator in the relation between their vicarious goal orientation and men's perception of relationship quality (bootstrapping point estimate = .053, 95% CI

[.022; .106], p = .007). These results showed that having rather intrinsic (compared to extrinsic) vicarious goals did not necessarily predict a better relationship (from the partner's point of view) as a result of behaviors. They suggested that one's controlling behaviors tended to have a stronger and more significant influence compared to one's autonomy-supportive behaviors. Further investigations showed a marginally significant contrast between the two styles for both men (bootstrapping point estimate = .042, 95% CI [.007; .094], p = .051) and women (bootstrapping point estimate = .045, 95% CI [.007; .102], p = .055), meaning it is possible that CS from a partner has more meaningful effects on oneself compared to AS.

Contrasts were also investigated in order to further support H1b (a stronger actor effect compared to partner effect between personal and vicarious goal orientations). Results do support H1b: there was a statistically significant difference between actor and partner effects (bootstrapping point estimate = 1.467, 95% CI [1.296; 1.623], $p < .001$), which means that one's vicarious life goals were much more a reflection of one's personal goals than of the partner's personal goals. Detailed results are also in Table 9.

To further support these results and test for potential interaction effects, dyadic response surface analysis (DRSA; Schönbrodt et al., 2018; Weidmann et al., 2017) was used. This technique is based on polynomial regressions and tests for potential similarities and dissimilarities in the actor and partner effects. Compared to classic similarity-score based approaches, DRSA offers several advantages, circumventing

many limitations (see Barranti et al., 2017; Schönbrodt et al., 2018). Four coefficients were calculated for each actor-partner level that tested if there was (1) a linear effect of congruence, (2) a curvilinear effect of congruence, (3) a linear effect of incongruence and (4) a curvilinear effect of incongruence. Detailed results are presented in Table 10, but main tendencies will be explained[1]. Overall, DRSA analyses showed that there was a linear additive tendency of actor and partner effects at every level of the model (*p*-values were ≤ .012). Results also showed that there was a significant linear mismatch effect associated with goal orientation measures: outcomes were better (i.e., more intrinsic vicarious goals, more AS and less CS) when the actor had a stronger tendency toward intrinsic goals compared to the partner than when it was the opposite (*p*-values were ≤ .005). The linear mismatch effect was not significant on interpersonal styles' associations with relationship quality (*p*-values were ≥ .093).

Alternative Model

The alternative tested was a similar model, but with the addition of relations from relative personal goal orientation to the variables measured by the same partner (i.e., also including one's relative personal goal orientation to the associations with AS, CS and relationship quality as perceived by that same individual). The model did not fit as well with the data: R-$\chi2(8) = 13.11$, $p = .23$; R-CFI = .99; R-TLI = .95; R-RMSEA = .06, 90% CI [.00, .12]; SRMR = .02.

[1] The analyses performed reused the same variables several times. As such, there were increased risks of a Type-I error. We only investigated results that were significant after applying a (Benjamini-Hochberg) correction. Although by looking at Table 10, other results were below the .05 statistical significance level, readers should be cautious when interpreting them, as effect sizes were smaller (with fitting CIs).

Table 10

Standardized Bootstrapping Estimates of Dyadic Response Surface Parameters With Bias-Corrected Confidence Intervals

	Men				Women			
	Bootstrapping point estimate (SE)	95% CI Lower limit	95% CI Upper limit	*p*	Bootstrapping point estimate (SE)	95% CI Lower limit	95% CI Upper limit	*p*
Personal → Vicarious								
a1	.875 (.060)	.757	.993	< .001	.918 (.036)	.846	.989	< .001
a2	-.001 (.117)	-.230	.228	.995	.068 (.060)	-.050	.185	.260
a3	-.683 (.062)	-.803	-.562	< .001	.818 (.050)	.720	.915	< .001
a4	-.020 (.080)	-.178	.138	.804	-.004 (.053)	-.109	.100	.933
Vicarious→AS								
a1	.247 (.088)	.074	.420	.005	.269 (.103)	.057	.460	.012
a2	.150 (.117)	-.079	.379	.199	.002 (.132)	-.256	.261	.986
a3	-.321 (.109)	-.535	-.108	.003	.302 (.106)	.094	.510	.004
a4	.032 (.145)	-.252	.317	.823	-.302 (.135)	-.568	-.037	.025
Vicarious→CS								
a1	.247 (.087)	.076	.418	.005	.259 (.101)	.060	.457	.011
a2	.150 (.116)	-.078	.378	.196	.002 (.133)	-.258	.263	.986
a3	-.321 (.110)	-.536	-.106	.003	.302 (.108)	.091	.513	.005
a4	.032 (.143)	-.247	.312	.820	-.302 (.137)	-.571	-.034	.027
AS→RQ								
a1	.389 (.086)	.220	.558	< .001	.269 (.097)	.078	.459	.006
a2	.255 (.104)	.052	.459	.014	.176 (.119)	-.057	.410	.138
a3	-.128 (.108)	-.341	.084	.237	.167 (.124)	-.076	.411	.178
a4	.262 (.122)	.022	.502	.032	.209 (.141)	-.068	.486	.139
CS→RQ								
a1	-.727 (.095)	-.913	-.542	< .001	-.719 (.104)	-.924	-.514	< .001
a2	.176 (.179)	-.175	.528	.326	.188 (.166)	-.137	.513	.258
a3	.155 (.148)	-.134	.445	.292	-.237 (.141)	-.513	.040	.093
a4	-.056 (.198)	-.445	.333	.779	.197 (.208)	-.212	.607	.346

Note. All results are based on 5,000 bootstrap samples with missing information set to full information maximum likelihood (FIML). Personal = Relative personal goal orientation (positive = stronger tendency toward intrinsic goals); Vicarious = Relative vicarious goal orientation (positive = stronger tendency toward intrinsic goals for the partner); AS = Autonomy support; CS = Controlling style; RQ = Relationship quality; SE = Standard error. *N* = 172 heterosexual couples.

Many other alternatives could have been tested (e.g., a model that controlled for relationship length or a model where the relationship quality perceived by each partner would have been introduced on the same level as the relative personal goal orientations). However, these models would have shared an important flaw, as they would be capitalizing on the previously discussed multicollinearity (the strong association between personal and vicarious goals for each partner).

Discussion

The relation between couples' life goals and relationship quality through interpersonal styles was the focus of this study. The main findings, implications, strengths and limitations of this study are presented below.

Main Findings

Almost all hypotheses were supported by the results, the most important part being that all actor effects in the model were significant. First, having a stronger tendency toward intrinsic personal life goals was strongly linked to a similar orientation for vicarious goals (H1a). Having a stronger tendency toward intrinsic vicarious life goals was positively associated with AS (H2a), as well as negatively associated with CS (H2b) provided to the romantic partner. In turn, both interpersonal styles were associated with romantic relationship quality as perceived by the provider: positively with AS (H3a) and negatively with CS (H4a). The mediating role of the interpersonal styles in the relation between vicarious life goals and relationship quality was significant: a rather intrinsic

orientation tended to promote relationship quality because of a stronger tendency to use more autonomy-supportive and fewer controlling strategies.

Second, having a stronger tendency toward intrinsic vicarious life goals was much more strongly associated with one's own personal goal orientation compared to the partner's personal goal orientation (H1b). Moreover, having a stronger tendency toward intrinsic personal life goals did not seem to be strongly tied on the partner's provided interpersonal styles (H2c). Of all styles, only one case (on CS when provided by women) showed a marginally significant partner effect. Although AS did not show any significant partner effect on relationship quality (H3b), CS did (H4b). This suggests that by using controlling strategies, one makes the partner prone to a more negative vision of the romantic relationship. The controlling style provided by women was also a significant mediator in the relation between women's vicarious goal orientation and men's take on relationship quality. Similarly, CS provided by men was also a (marginally) significant mediator in the relation between men's vicarious goal orientation and women's take on relationship quality. In other words, results suggest that one partner's rather extrinsic vicarious goals tend to harm the other's opinion of the relationship through the use of controlling strategies.

Dyadic response surface analyses showed that there was a linear tendency for an additive matching effect of actor and partner relations. In other words, for the most part, it seems that actor and partner effects tended to be cumulative (but not multiplicative).

Moreover, when considering the relations between personal and vicarious goals, as well as between goals and interpersonal styles, there was a significant linear mismatch effect. Outcomes were better on the actor level (i.e., more intrinsic vicarious goals, more AS and less CS) when the actor had a stronger intrinsic tendency compared to the partner, than when the partner had a stronger intrinsic tendency compared to the actor. This means that when couples disagree on life goals, the outcomes are significantly better when the actor is the one with intrinsic tendencies. The DRSA results also suggested no multiplicative interaction effects on either matching or mismatching goal tendencies between the partners (although results did suggest that conflicting goals could possibly further reduce AS and increase CS for women, but such a position would need further investigation). Such findings are especially important to consider within this study's implications.

Implications

Although vicarious life goals are specifically targeting our partners, it can appear somewhat surprising to realize that they are quite independent from them. The present results suggest that what we wish for them has little to do with what they wish for themselves and much more to do with what we wish for ourselves. An important question arises from such strong association within oneself. If personal life goals are tied to vicarious ones to the point of creating multicollinearity, does it mean studying vicarious goals becomes irrelevant? We believe the answer is no. It should be noted that when the goal tendencies were matching (or conflicting) between the partners, the

outcomes were significantly better with intrinsic goals (or when the actor was the one with intrinsic goals). This is not an interaction effect per se, but it suggests that the partner effect is not necessarily entirely irrelevant (i.e., a smaller portion of one's vicarious goals is still partly based on or influenced by the partner's goals). Moreover, our results are limited to global goal tendencies, but there are other forms of goal. The relations between some specific personal and vicarious goals have been studied previously by Carbonneau and Milyavskaya (2017) through appearance and health-related goals, and were not as strongly associated as in our study.

Not only are vicarious aspirations for the most part a reflection of our own goals (rather than our partners'), but the power they have on our partners is also quite limited. Individuals' vicarious life goals had a stronger actor (vs. partner) effect, even if they were targeting their partner. This means that there is some sort of self-fulfilling effect within one's own dyadic relationship. Individuals create their own relationship well(ill)-functioning by having rather intrinsic (extrinsic) goals. Such findings are in line with SDT, for instance with what has been seen through themes like authenticity or self-concordance (Ryan & Ryan, 2019; Sheldon, 2014). Not only do we seem geared toward acting according to our own set of goals, but it is mostly for the best, as long as we are in touch with what we ultimately really need (in this case, rather intrinsic goals). Indeed, just like one's optimal self-functioning, one's optimal relationship functioning relies mostly on oneself. Our results support this by showing that the more intrinsic one tends to have their goals, the more autonomy-supportive and less controlling they tend to act

(and vice-versa). It therefore demonstrates that dynamics such as those like John's example (described in the introduction) are likely occurrent in many romantic relationships.

Our results tend to show that CS is the only style that can have a significant impact by itself on the partner's view of relationship quality, even if potentially lesser (yet DRSA show a cumulative effect of a size on par, if not stronger, than the relation between personal and vicarious goals). Thus, behaviors that are the most likely meaningful are in fact harmful ones, suggesting that one should (1) concentrate on being careful not to use controlling strategies and (2) be wary of extrinsic (or lack of intrinsic) vicarious goals, as they can harm the relationship by promoting their use.

The present results support a trend often seen in romantic relationship studies with couples: variables observed from one partner are often more significant (both in *p*-values and effect sizes) in their influence on other variables taken from the same partner when compared to variables measured by the other (e.g., Joel et al., 2020). The relative independence of one's vicarious goals from the partner's personal life goals and the high similarity with one's own personal life goals have important implications for the field of romantic relationship studies. Amongst more than a hundred considered variables, the massive study by Joel et al. (2020) found partner effects to be two to four times smaller in effect size than actor effects in their influence on perception of relationship quality. The authors suggest behaviors to be the vector through which all these variables can

have such an influence. Their study also showed that one's influence over time on the partner is very limited: partner effects appear sporadic and are mostly identified when compared to other variables measured concurrently. Our study showed that even in the best context (i.e., when measuring, in a single point in time, behaviors specifically targeting the partner based on goals specifically for the partner), the effect on relationship quality is still more significant for oneself. Therefore, it implies that vicarious life goals are mostly personal life goals; even if they are for our partners, they still seem more likely to influence us than them. Future studies may benefit from investigating if the strong association between personal and vicarious goals is prone to fluctuations depending on other variables, such as the degree of interdependence found in the couple (Aron et al., 2013). Higher interdependence could result in personal and vicarious goals being more similar.

Overall, as with many studies in the field of SDT, the present study supports the idea that intrinsic life goals as well as AS are variables linked to positive outcomes, and that extrinsic life goals and CS are variables associated with negative outcomes. Our results regarding the effect of relative goal orientation on relationship quality are in line with SDT. Ryan and Deci (2017) argue that focusing on intrinsic over extrinsic goals increases well-being because of the satisfaction of psychological needs and autonomous motivation. This explanation has been thoroughly examined (e.g., Hope et al., 2019) and can be extended to relationship quality (Leung & Law, 2019). Given that goals,

satisfaction of needs, motivation and behaviors are closely tied together, at least according to SDT, we consider our results consistent with the theory.

Notwithstanding, interpersonal styles are not a major focal point of research on romantic partners (although there is literature on specific subtopics; e.g., violence; Petit et al., 2017). That is especially the case when considering more than one style and (even more so) both partners in analyses. Studies such as those of Chua (2015, Study 2), Carbonneau and Milyavskaya (2017) as well as Carbonneau et al. (2019) have explored some of the styles ties to relationship quality, and their results are in line with ours; however, our results go further by considering actor and partner effects on both partners with both major interpersonal styles as mediators for vicarious life goals in a single model. This made it possible to get information on many direct and indirect relations, as well as testing different contrasts in order to compare and isolate contribution of each parameter. Possibly the most significant distinctive feature is the fact that one's provision of autonomy support did not come out as a significant predictor of relationship quality in the partner. This result is different from studies such as Carbonneau et al. (2019) or Deci et al. (2006, Study 2). However, neither considered CS in their analyses. As our results suggest, CS can have a stronger effect on relationship quality. Although correlations showed no links between men's AS and women's relationship quality, it is possible that women's AS could be sharing its potential part of the explained variance on men's relationship quality with CS.

Another possible explanation, and one of the limitations to this study, is the fact that AS was assessed using a brief scale of only two items. Most studies use more (e.g., six; Koestner et al., 2012) and can therefore potentially offer additional variability to the measure. It is possible that the partner effect between AS and relationship quality did not reach statistical significance because of a lack in that respect.

There are three other main limitations to the current study. Firstly, it is worth mentioning that this study was one of cross-sectional design. Therefore the directionality of the relationships tested remains only theoretical and cannot be considered causal in any way. Readers should note, however, that there are strong theoretical justifications for goals preceding behaviors (Ryan and Deci, 2017).

Secondly, analyses could not cover models that comprised control variables (which includes alternative models where relationship quality would have been controlled for instead of being an outcome, or models with recursive loops). Indeed, given the strong association between vicarious goals and personal goals, multicollinearity would have made any results from control variables (such as relationship length) unreliable. Thus, they could not be considered. We hypothesize that this strong association is mostly due to the fact that we were using global intrinsic and extrinsic goals in order to create the model. As we mentioned, Carbonneau and Milyavskaya (2017) studied specific personal and vicarious goals and did not find any multicollinearity.

Lastly, another limitation to our study is the fact that we only considered self-reported behavior. Although a stronger and more thorough analysis would have tested a model that included both self-reported interpersonal styles and partner-perceived interpersonal styles, doing so would have added at the very least 12 more parameters to the model, reducing statistical power. Moreover, this study looked into goals people have for their partner and, as such, how they act accordingly toward them. It seems only fitting to analyze if self-reported behavioral style toward a partner according to a goal for them is directly associated with the partner's take on relationship quality. Results did show that there was a relation, but that it was mostly limited to possible negative outcomes through control.

Conclusion

The results from this study are consistent with the body of research on romantic relationships and on SDT. The life goals one has for a romantic partner can possibly influence the quality of the relationship through concordant behavior. Having rather intrinsic vicarious life goals (compared to extrinsic) was associated with relationship quality through more AS and less CS. Although the vicarious life goals we studied were targeting the romantic partner, they ironically turned out to be mostly independent from the partner's goals. They were, for the most part, tied to one's own goals. Thus, future studies should examine this issue in order to shed more light on the dynamics behind the associations between the different types of personal and vicarious life goals.

References

Aron, A., Lewandowski, G. W. Jr., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), The Oxford handbook of close relationships (pp. 90-115). Oxford University Press.

Ascigil, E., Uysal, A., & Saracgil Cosar, S. N. (2019). Longitudinal Associations Between Provision of Autonomy Support and Well-Being in Spouses of Individuals With Chronic Pain. *Annals of Behavioral Medicine, 53*(4), 372–382. https://doi.org/10.1093/abm/kay049

Barranti, M., Carlson, E. N., & Côté, S. (2017). How to Test Questions About Similarity in Personality and Social Psychology Research:Description and Empirical Demonstration of Response Surface Analysis. Social Psychological and Personality Science, 8(4), 465-475. https://doi.org/10.1177/1948550617698204

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Mouratidis, A., Katartzi, E., Thøgersen-Ntoumani, C., & Vlachopoulos, S. (2018). Beware of your teaching style: A school-year long investigation of controlling teaching and student motivational experiences. *Learning and Instruction, 53*, 50-63. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2017.07.006

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*(2), 193-216. https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.193

Bradshaw, E. L., Conigrave, J. H., Steward, B. A., Ferber, K. A., Parker, P. D., & Ryan, R. M. (2022). A meta-analysis of the dark side of the American dream: Evidence for the universal wellness costs of prioritizing extrinsic over intrinsic goals. Journal of Personality and Social Psychology. Advance online publication. https://doi.org/10.1037/pspp0000431

Carbonneau, N., Martos, T., Sallay, V., Rochette, S., & Koestner, R. (2019). Examining the associations of autonomy and directive support given and received with relationship satisfaction in the context of goals that romantic partners have for one another. *Motivation and Emotion*, 1-9. https://doi.org/10.1007/s11031-019-09792-8

Carbonneau, N., & Milyavskaya, M. (2017). Your goals or mine? Women's personal and vicarious eating regulation goals and their partners' perceptions of support, well-being, and relationship quality. *Motivation and Emotion, 41*(4), 465-477. https://doi.org/10.1007/s11031-017-9623-9

Carroll, J. S., Dean, L. R., Call, L. L., & Busby, D. M. (2011). Materialism and Marriage: Couple Profiles of Congruent and Incongruent Spouses. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 10*(4), 287-308. https://doi.org/10.1080/15332691.2011.613306

Chua, S. N. (2015). Just Tell Me What to Do: Goal Instrumentality Moderates the Effect of Support on Relationship Quality. *Social Psychological and Personality Science, 6*(7), 773-780. https://doi.org/10.1177/1948550615585830

de Jongh, P. J., de Jongh, E., Pienaar, M., Gordon-Grant, H., Oberholzer, M., & Santana, L. (2015). The impact of pre-selected variance in ation factor thresholds on the stability and predictive power of logistic regression models in credit scoring. *ORiON, 31*(1), 17-37. https://doi.org/10.5784/31-1-162

Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the Benefits of Giving as Well as Receiving Autonomy Support: Mutuality in Close Friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(3), 313-327. https://doi.org/10.1177/0146167205282148

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Diseth, Å., Breidablik, H. J., & Meland, E. (2018). Longitudinal relations between perceived autonomy support and basic need satisfaction in two student cohorts. *Educational Psychology, 38*(1), 99-115. https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1356448

Easterbrook, M. J., Wright, M. L., Dittmar, H., & Banerjee, R. (2014). Consumer culture ideals, extrinsic motivations, and well-being in children. *European Journal of Social Psychology, 44*(4), 349-359. https://doi.org/10.1002/ejsp.2020

Gettens, K. M., Carbonneau, N., Koestner, R., Powers, T. A., & Gorin, A. A. (2018). The role of partner autonomy support in motivation, well-being, and weight loss among women with higher baseline BMI. *Families, Systems, & Health, 36*(3), 347-356. https://doi.org/10.1037/fsh0000362

Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R. M., Saunders, S., Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (2005). The Structure of Goal Contents Across 15 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*(5), 800-816. https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.800

Guay, F., Ratelle, C. F., Duchesne, S., & Dubois, P. (2018). Mothers' and Fathers' Autonomy-Supportive and Controlling Behaviors: An Analysis of Interparental Contributions. *Parenting, 18*(1), 45-65. https://doi.org/10.1080/15295192.2017.1337461

Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., & Porter, B. (2015). Relationship autonomy and support provision in romantic relationships. *Motivation and Emotion, 39*(3), 359-373. https://doi.org/10.1007/s11031-014-9455-9

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. The American psychologist, 44(3), 513-524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology, 50*(3), 337-421. https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062

Hope, N. H., Holding, A. C., Verner-Filion, J., Sheldon, K. M., & Koestner, R. (2019). The path from intrinsic aspirations to subjective well-being is mediated by changes in basic psychological need satisfaction and autonomous motivation: A large prospective test. *Motivation and Emotion, 43*(2), 232-241. https://doi.org/10.1007/s11031-018-9733-z

Hu, L. t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Joel, S., Eastwick, P. W., Allison, C. J., Arriaga, X. B., Baker, Z. G., Bar-Kalifa, E., Bergeron, S., Birnbaum, G. E., Brock, R. L., Brumbaugh, C. C., Carmichael, C. L., Chen, S., Clarke, J., Cobb, R. J., Coolsen, M. K., Davis, J., de Jong, D. C., Debrot, A., DeHaas, E. C., … Wolf, S. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 117*(32), 19061. https://doi.org/10.1073/pnas.1917036117

Johnston, R., Jones, K., & Manley, D. (2018). Confounding and collinearity in regression analysis: a cautionary tale and an alternative procedure, illustrated by studies of British voting behaviour. *Quality & Quantity, 52*(4), 1957-1976. https://doi.org/10.1007/s11135-017-0584-6

Kanat-Maymon, Y., Roth, G., Assor, A., & Raizer, A. (2016). Controlled by love: The harmful relational consequences of perceived conditional positive regard. *Journal of Personality, 84*(4), 446-460. https://doi.org/10.1111/jopy.12171

Kasser, T., & 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*(2), 410-422. https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(3), 280-287. https://doi.org/10.1177/0146167296223006

Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving.* (pp. 116-131). Hogrefe & Huber Publishers.

Lai, K. (2018). Estimating Standardized SEM Parameters Given Nonnormal Data and Incorrect Model: Methods and Comparison. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal, 25*(4), 600-620. https://doi.org/10.1080/10705511.2017.1392248

Leung, A. N. M., & Law, W. (2019). Do extrinsic goals affect romantic relationships? The role of basic psychological need satisfaction. *Motivation and Emotion, 43*(6), 857-873. https://doi.org/10.1007/s11031-019-09804-7

MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence Limits for the Indirect Effect: Distribution of the Product and Resampling Methods. *Multivariate Behavioral Research, 39*(1), 99-128. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3901_4

Mageau, G. A., Bureau, J. S., Ranger, F., Allen, M.-P., & Soenens, B. (2016). The role of parental achievement goals in predicting autonomy-supportive and controlling parenting. *Journal of Child and Family Studies, 25*(5), 1702-1711. https://doi.org/10.1007/s10826-015-0341-1

Markey, C. N., Gomel, J. N., & Markey, P. M. (2008). Romantic Relationships and Eating Regulation: An Investigation of Partners' Attempts to Control Each Others' Eating Behaviors. *Journal of Health Psychology, 13*(3), 422-432. https://doi.org/10.1177/1359105307088145

Marsh, H. W., Wen, Z., & Hau, K.-T. (2004). Structural equation models of latent interactions: evaluation of alternative estimation strategies and indicator construction. *Psychological methods, 9*(3), 275-300. https://doi.org/10.1037/1082-989X.9.3.275

Martela, F., Bradshaw, E. L., & Ryan, R. M. (2019). Expanding the Map of Intrinsic and Extrinsic Aspirations Using Network Analysis and Multidimensional Scaling:

Examining Four New Aspirations. *Frontiers in Psychology, 10*, 2174-2174. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02174

Martos, T., & Kopp, M. (2014). Life goals and well-being in Hungary. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*, 3571-3576.

Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2014). Autonomy support and control in weight management: What important others do and say matters. *British Journal of Health Psychology, 19*(3), 540-552. https://doi.org/10.1111/bjhp.12054

Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 291-306. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.09.001

Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family, 45*(1), 141-151. https://doi.org/10.2307/351302

Oriol, X., Unanue, J., Miranda, R., Amutio, A., & Bazán, C. (2020). Self-Transcendent Aspirations and Life Satisfaction: The Moderated Mediation Role of Gratitude Considering Conditional Effects of Affective and Cognitive Empathy. *Frontiers in Psychology, 11*(2105). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02105

Petit, W. E., Knee, C. R., Hadden, B. W., & Rodriguez, L. M. (2017). Self-determination theory and intimate partner violence: An APIM model of need fulfillment and IPV. *Motivation Science, 3*(2), 119-132. https://doi.org/10.1037/mot0000054

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879-891. https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879

Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of marriage and family, 69*(3), 576-593. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x

Rochette, S., Carbonneau, N., Holding, A., & Austin, S. (2022). Empirically distinguishing interpersonal styles within romantic relationships: What is helpful or harmful when having a goal for your romantic partner? *European Review of Applied Psychology*, 72(4), 100780. https://doi.org/10.1016/j.erap.2022.100780

R Core Team. (2018). *R: A language and environment for statistical computing.* In R Foundation for Statistical Computing. https://www.R-project.org/

Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*(1), 140-187. https://doi.org/10.1037/a0031859

Rodriguez, L. M., Hadden, B. W., & Knee, C. R. (2015). Not all ideals are equal: Intrinsic and extrinsic ideals in relationships. *Personal Relationships, 22*(1), 138-152. https://doi.org/10.1111/pere.12068

Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software 48*(2), 1-36. http://www.jstatsoft.org/v48/i02/

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

Ryan, W. S., & Ryan, R. M. (2019). Toward a Social Psychology of Authenticity: Exploring Within-Person Variation in Autonomy, Congruence, and Genuineness Using Self-Determination Theory. *Review of General Psychology*, *23*(1), 99-112. https://doi.org/10.1037/gpr0000162

Sadikaj, G., Moskowitz, D. S., & Zuroff, D. C. (2017). Negative affective reaction to partner's dominant behavior influences satisfaction with romantic relationship. *Journal of Social and Personal Relationships, 34*(8), 1324-1346. https://doi.org/10.1177/0265407516677060

Savalei, V. (2018). On the Computation of the RMSEA and CFI from the Mean-And-Variance Corrected Test Statistic with Nonnormal Data in SEM. *Multivariate Behavioral Research, 53*(3), 419-429. https://doi.org/10.1080/00273171.2018.1455142

Schönbrodt, F. D., Humberg, S., & Nestler, S. (2018). Testing Similarity Effects with Dyadic Response Surface Analysis. *European Journal of Personality*, *32*(6), 627-641. https://doi.org/10.1002/per.2169

Sheldon, K. M. (2014). Becoming Oneself:The Central Role of Self-Concordant Goal Selection. *Personality and Social Psychology Review*, *18*(4), 349-365. https://doi.org/10.1177/1088868314538549

Sheldon, K. M., Sommet, N., Corcoran, M., & Elliot, A. J. (2018). Feeling Interpersonally Controlled While Pursuing Materialistic Goals: A Problematic

Combination for Moral Behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 44*(9), 1330-1349. https://doi.org/10.1177/0146167218766863

Silk, J. S., Morris, A. S., Kanaya, T., & Steinberg, L. (2003). Psychological control and autonomy granting: Opposite ends of a continuum or distinct constructs? *Journal of Research on Adolescence, 13*(1), 113-128. https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301004

Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review, 30*(1), 74-99. https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.11.001

Unanue, W., Dittmar, H., Vignoles, V. L., & Vansteenkiste, M. (2014). Materialism and Well-being in the UK and Chile: Basic Need Satisfaction and Basic Need Frustration as Underlying Psychological Processes. *European Journal of Personality, 28*(6), 569-585. https://doi.org/10.1002/per.1954

Unanue, W., Vignoles, V. L., Dittmar, H., & Vansteenkiste, M. (2016). Life goals predict environmental behavior: Cross-cultural and longitudinal evidence. *Journal of Environmental Psychology, 46*, 10-22. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.02.001

Uysal, A., Ascigil, E., & Turunc, G. (2017). Spousal autonomy support, need satisfaction, and well-being in individuals with chronic pain: A longitudinal study. *Journal of behavioral medicine, 40*(2), 281-292. https://doi.org/10.1007/s10865-016-9783-1

Van Hiel, A., & Vansteenkiste, M. (2009). Ambitions Fulfilled? The Effects of Intrinsic and Extrinsic Goal Attainment on Older Adults' Ego-Integrity and Death Attitudes. *The International Journal of Aging and Human Development, 68*(1), 27-51. https://doi.org/10.2190/AG.68.1.b

Weidmann, R., Schönbrodt, F. D., Ledermann, T., & Grob, A. (2017). Concurrent and longitudinal dyadic polynomial regression analyses of Big Five traits and relationship satisfaction: Does similarity matter? *Journal of Research in Personality*, 70, 6-15. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.04.003

Weinstein, N., Legate, N., Kumashiro, M., & Ryan, R. M. (2016). Autonomy support and diastolic blood pressure: Long term effects and conflict navigation in romantic relationships. *Motivation and Emotion, 40*(2), 212-225. https://doi.org/10.1007/s11031-015-9526-6

Discussion générale

La présente thèse comporte deux articles qui s'attachent aux styles interpersonnels et aux buts vicariants en contexte de relation amoureuse. Son objet est d'en comprendre des mécanismes liés à la qualité de la relation. Elle s'oriente autour de trois objectifs principaux. L'*objectif 1* était d'offrir un outil servant à évaluer distinctement les styles interpersonnels (1) soutenant l'autonomie, (2) directif et (3) contrôlant. L'*objectif 2* était de vérifier dans quelle mesure les styles interpersonnels sont associés à un bon ou mauvais fonctionnement en contexte conjugal. L'*objectif 3* était d'explorer les associations entre les buts et les styles interpersonnels en contexte conjugal.

L'Article 1 visait l'élaboration d'un outil permettant d'évaluer et de distinguer les trois styles interpersonnels en différenciant l'impact potentiel de ces styles sur des variables psychologiques et des variables associées aux dynamiques relationnelles (*objectifs 1 et 2*). Dans l'ensemble, les résultats montrent que le style soutenant l'autonomie tend à être favorable, alors que le style contrôlant tend à être nuisible.

Pour sa part, l'Article 2 visait à étudier les dynamiques relationnelles par la proposition et la vérification d'un modèle structurel de la qualité de la relation amoureuse testé auprès de couples. Le modèle accorde une attention particulière aux relations entre les buts personnels, les buts vicariants, les styles interpersonnels et la qualité de la relation amoureuse, et ce, en considérant simultanément la perspective des

deux partenaires (*objectifs 2 et 3*). Globalement, le modèle montre que les buts vicariants d'un individu sont fortement liés à ses buts personnels tout en étant peu liés aux buts personnels du partenaire. De plus, une tendance vers des buts intrinsèques serait associée positivement au style interpersonnel soutenant l'autonomie et négativement au style contrôlant.

Aspect intéressant, dans les deux articles de la thèse, le style interpersonnel soutenant l'autonomie du partenaire semblait favorable à la qualité de la relation amoureuse, alors que l'inverse était observé pour le style contrôlant. Nonobstant, ces deux styles ne semblent pas diamétralement opposés puisque les résultats ne montrent qu'une faible corrélation négative entre les deux.

Principaux résultats

L'Article 1, qui repose sur les données provenant d'individus en couple, a permis de répondre aux deux premiers objectifs de cette thèse. En plus de proposer un outil servant à évaluer différents styles interpersonnels en contexte de relation de couple, les résultats présentés dans cet article soutiennent la capacité de l'outil à distinguer trois styles différents, soit un style soutenant l'autonomie, un style directif et un style contrôlant (*objectif 1*). Cet outil a été élaboré et testé en utilisant différentes méthodes de validation (Boateng et al., 2018). L'outil met en lumière que les trois styles présentent un patron d'association différent à l'égard de variables d'intérêt pour les dynamiques amoureuses (*objectif 2.1*), notamment à l'égard de la qualité relationnelle (*objectif 2.2*).

Plus précisément, les résultats de l'Article 1 montrent que le style soutenant l'autonomie est associé à de bonnes dynamiques relationnelles quatre mois plus tard, une association qui présente une tendance inverse pour le style contrôlant. En effet, le soutien à l'autonomie est positivement associé au bien-être psychologique, à la qualité relationnelle, à l'inclusion de l'autre dans le soi, à la perception de coopération et également à la perception de progrès dans l'atteinte du but. Le soutien à l'autonomie est également associé négativement à la perception de conflits avec le partenaire amoureux. Pour sa part, le style contrôlant est négativement associé au bien-être psychologique de même qu'à la qualité relationnelle. Ce style est aussi associé positivement à la perception de conflits avec le partenaire. En ce qui concerne le style directif, le patron d'association est, dans la plupart des cas, non significatif. Ces résultats révèlent que le style directif pourrait être à mi-chemin entre les deux autres styles étudiés, avec des résultats surtout non significatifs, mais aussi présentant certaines similarités avec le soutien à l'autonomie (concernant la coopération) de même qu'avec le contrôle (concernant la perception de conflits). D'autres études sont nécessaires pour mieux comprendre la nature et les mécanismes d'action du soutien directif.

Le caractère longitudinal des données (0-4 mois) présentées dans l'Article 1 permet de soutenir une séquence potentielle de type « Antécédent → Conséquence » pour les styles et les variables mesurant les dynamiques relationnelles. Par exemple, le soutien à l'autonomie à la phase 1 (0 mois) est positivement associé à la qualité relationnelle à la phase 2 (4 mois), et ce, tout en contrôlant l'influence du niveau initial de la qualité

relationnelle. Ces résultats méritent une exploration plus approfondie. D'autres études suivant un devis longitudinal à plusieurs temps de mesure pourraient permettre d'observer l'évolution des relations entre les styles interpersonnels et le fonctionnement relationnel au fil du temps.

À ces résultats, l'Article 2 ajoute des connaissances sur les styles interpersonnels dans un contexte de relation amoureuse en vérifiant, auprès d'un échantillon de couples, dans quelle mesure les styles perçus sont associés à la qualité relationnelle de chacun des partenaires (*objectif 2.2*). Les résultats soutiennent significativement les liens sur le plan personnel initialement observés dans l'Article 1, mais cette fois, sur le plan dyadique. Les résultats montrent que le soutien à l'autonomie et le style contrôlant sont respectivement positivement et négativement associés à la qualité relationnelle. Plus précisément, les résultats soutiennent ces liens du point de vue de l'acteur (le style de l'acteur est lié à sa propre perception de la qualité de la relation) et également selon le partenaire pour ce qui est du style contrôlant (c.-à-d., le style contrôlant de l'acteur est négativement lié à la qualité relationnelle telle que perçue par le partenaire).

Par ailleurs, dans l'Article 2, un modèle structurel de la qualité relationnelle a été proposé et testé auprès de couples, modèle qui permet de répondre au dernier objectif de thèse (*objectif 3*). D'abord, les résultats indiquent une association positive entre les aspirations personnelles d'un individu et ses aspirations vicariantes pour son partenaire. Or, cette relation est uniquement significative quand on regarde les effets de l'acteur. En

d'autres mots, les aspirations personnelles d'un individu sont très similaires aux aspirations qu'il a pour son partenaire. Par ailleurs, les aspirations vicariantes d'un individu ne sont pas liées significativement aux aspirations de son partenaire.

Les résultats montrent également que les aspirations vicariantes sont associées aux styles interpersonnels manifestés à l'endroit du partenaire. Encore une fois, c'est chez l'acteur que cette relation est significative : les aspirations vicariantes d'un individu sont associées aux styles interpersonnels utilisés pour interagir avec son partenaire. La relation n'est pas significative chez le partenaire : ainsi, les aspirations personnelles du partenaire ne sont pas liées significativement aux styles interpersonnels de l'acteur.

Ainsi, suivant une séquence « A→B→C→D », les résultats ont permis de soutenir que [A] une tendance vers des buts intrinsèques (p.ex., la croissance personnelle) plutôt qu'extrinsèques (p.ex., la notoriété) au niveau personnel est associée à [B] une tendance similaire au niveau vicariant ; tendance qui est ensuite associée chez soi-même à [C] un plus grand recours au style soutenant l'autonomie et à un moins grand recours au style contrôlant ; les styles étant eux-mêmes associés à [D] sa propre perception de qualité relationnelle et, dans une moindre mesure, à celle du partenaire. Bien que ces résultats soient abordés plus en profondeur plus loin, ils méritent d'être soulignés : ils soutiennent l'idée que les styles interpersonnels peuvent servir de médiateurs entre les buts et la perception que chacun des membres du couple entretient de la qualité de la relation.

Retombées et ouvertures

Parmi les retombées qui découlent des deux articles qui constituent cette thèse, la plus importante est probablement la suivante : les styles interpersonnels, de même que les buts vicariants, jouent un rôle important en termes de fonctionnement relationnel en couple. Ainsi, les styles interpersonnels auraient le potentiel de non seulement actualiser certains buts vicariants, mais aussi de servir de mécanismes d'action pouvant moduler la qualité relationnelle. Les sections suivantes présenteront les retombées et pistes de recherche futures en lien avec les travaux menés dans la thèse.

Différenciation des styles interpersonnels

Les buts, les comportements et le fonctionnement relationnel sont les trois variables au cœur de la thèse. La première retombée s'attache à mieux saisir les trois principaux styles interpersonnels vécus en couple, soit (1) le style soutenant l'autonomie, (2) le style directif et (3) le style contrôlant. Cette conceptualisation tripartite est importante puisque la plupart des écrits se focalisent sur deux seuls styles, soit les styles soutenant l'autonomie et contrôlant. Alors que l'Article 2 apporte certaines spécifications quant à la relation entre ces deux styles, l'Article 1 permet également de mieux comprendre le style directif, notamment en documentant ses associations avec différentes variables qui caractérisent le fonctionnement relationnel.

Le premier objectif de la thèse était de proposer un outil servant à évaluer et à distinguer les trois styles interpersonnels largement discutés au sein de la SDT, mais

presque jamais examinés au sein d'une même étude. De plus, aucun outil, à ce jour, ne permettait d'évaluer simultanément ces trois styles. La contribution de l'Article 1 à cet égard représente donc une avancée empirique importante pour le domaine.

En plus de cet aspect novateur, l'Article 1 pousse plus loin les connaissances portant sur ces styles en les mettant en relation avec différentes variables d'intérêt liées au fonctionnement relationnel. Le but de cet exercice était de faire ressortir des patrons d'associations avec les variables d'intérêt pour voir si ceux-ci variaient selon le style interpersonnel de l'individu. Les résultats soutiennent une distinction entre les trois styles au travers de patrons d'associations différents entre chacun des styles et les variables liées au fonctionnement personnel et relationnel.

Les résultats de l'Article 1 montrent également que les styles interpersonnels ne sont pas facilement dissociables et ne sont pas non plus nécessairement opposés. Cette constatation est importante pour le domaine parce qu'elle souligne en quoi les conclusions tirées de la mesure d'un seul style ne doivent surtout pas reposer sur la supposition qu'une relation contraire existe pour un des autres styles. Bien que les résultats de la présente thèse reproduisent à un certain degré la dualité entre l'autonomie et le contrôle de la SDT, ils suggèrent néanmoins que cette dualité n'est pas un contraste très marqué.

Nonobstant, les résultats de l'Article 1 corroborent les écrits du domaine (p.ex., Cornelius et al., 2018) et soulèvent en particulier un patron hétéroclite d'associations pour le style directif. Ce style présente souvent des associations qui ne sont pas statistiquement significatives avec les variables d'intérêts. Néanmoins, ce style est parfois associé à des conséquences positives ou favorables (p.ex., Evans & Fisher, 2022) et parfois associé à des conséquences négatives ou défavorables (p.ex., Carbonneau et al., 2019). On retrouve d'ailleurs ce même patron de résultats dans la présente thèse. Le portrait demeure donc encore flou en ce qui concerne le soutien directif. Il se peut que les manifestations de soutien directif soient principalement favorables lorsqu'elles sont adaptées à la réalité de l'Autre. Il est aussi possible que ce ne soit pas nécessairement les comportements directifs eux-mêmes qui soient favorables ou non, mais plutôt dans quelle mesure ils répondent à la réalité de la cible (p.ex., en étant structurés, lorsque l'individu a un besoin particulier de structure). D'autres recherches devront s'intéresser à ces questions pour pousser plus loin les résultats de la présente thèse.

Des trois styles interpersonnels, le style directif est celui qui présente la plus grande variabilité, et ce, sur plusieurs plans. D'abord, la distribution des réponses aux items des questionnaires était répartie sur une plus grande étendue, avec un plus grand écart-type. De plus, la tendance centrale était située au centre des possibilités offertes par les échelles de mesure, ce qui n'était pas le cas des styles contrôlant et soutenant l'autonomie (étant respectivement polarisés à des scores faibles et forts). Pour finir, la Figure 4 montre un éventail plus large de la distribution du positionnement des items du

style directif comparativement aux deux autres. Par ailleurs, certains items de l'échelle d'origine se rapprochaient énormément du style contrôlant ou soutenant l'autonomie.

En somme, ces résultats suggèrent que, parmi l'ensemble des comportements rapportés, le style directif se positionne entre les deux autres styles, sans pour autant être exactement à mi-chemin ; les limites entre les styles sont donc encore passablement imprécises. D'autres études devront être réalisées pour mieux comprendre les relations que ces styles entretiennent entre eux. On peut penser, par exemple, à la structure qui, bien qu'elle fasse partie des manifestations de soutien, peut aussi être vécue de manière contraignante. L'étude de Roll et al. (2018) a montré qu'ajouter une structure plus directive à une démarche de soutien pouvait favoriser ou non les apprentissages et des attitudes positives selon des caractéristiques individuelles des participants. Par exemple, les participants moins expérimentés tiraient plus d'avantages d'une structure plus directive.

Ainsi, on voit ici en quoi il peut être bénéfique de s'adapter à la réalité de la personne soutenue. Même si, dans l'absolu, on peut souhaiter ne pas être dirigé, on peut quand même préférer (ou du moins profiter de) cette option dans certaines circonstances. Les circonstances et les caractéristiques qui déterminent à quel point un comportement est soutenant ou adapté à l'Autre restent encore à déterminer. Le degré de confiance en la personne qui soutient ou le degré d'accord avec le comportement directif pourrait être

une piste à explorer. En effet, Driver et al. (2012) mentionnent que les couples plus fonctionnels *choisiraient* de se laisser influencer par leur partenaire.

Styles interpersonnels et fonctionnement relationnel

Une autre retombée importante de la présente thèse concerne le bon fonctionnement relationnel. Bien que certaines études (p.ex., Koestner et al., 2012) aient déjà montré un lien entre les styles interpersonnels et la qualité des relations amoureuses, les résultats de la présente thèse reproduisent et explicitent cette association. En ce qui concerne l'Article 1, trois éléments importants méritent d'être relevés.

Premièrement, les résultats montrent un lien entre les styles interpersonnels et différentes variables liés au bon fonctionnement relationnel. Le soutien à l'autonomie en contexte de relation de couple s'est présenté comme le style le plus favorable à mettre en action lorsqu'une personne a un but pour son partenaire. Apport important aux écrits actuels, les résultats ne proviennent pas d'un échantillon transversal (contrairement à Carbonneau et al., 2019, p.ex.). Ainsi, une certaine directionnalité est soutenue grâce à un deuxième temps de mesure (quatre mois plus tard). Les styles interpersonnels, tels qu'évalués lors d'un premier temps de mesure, se sont ainsi avérés associés à plusieurs variables quatre mois plus tard.

Deuxièmement, les résultats montrent une association entre le soutien à l'autonomie et le contrôle, mesurés au Temps 1, et la qualité relationnelle quatre mois plus tard

(Temps 2), et ce, même en contrôlant l'influence de la qualité relationnelle au Temps 1. Sans pouvoir soutenir un lien de causalité, ces résultats montrent néanmoins que ces styles interpersonnels seraient associés au fait de percevoir respectivement une amélioration et une détérioration de la qualité de sa relation amoureuse par la suite – changements qui seraient indépendants de l'association initiale entre les styles et la qualité relationnelle. Ainsi, cela suggère la présence potentielle de relations causales qui mériteraient d'être explorées au sein de recherches futures utilisant un devis expérimental. De tels résultats s'inscrivent donc dans une perspective longitudinale, ce qui contribue de façon novatrice au domaine de recherche sur les styles interpersonnels.

Troisièmement, il semblerait qu'aucune autre étude n'ait jusqu'ici ciblé les liens entre les styles interpersonnels et les dynamiques de relations amoureuses avec un aussi vaste éventail. De manière générale, à la lumière des résultats de l'Article 1, on observe une association positive entre le soutien à l'autonomie et la qualité de la relation, mais aussi avec l'intimité et le bien-être psychologique. Le soutien à l'autonomie était également associé à la progression vers l'atteinte du but vicariant identifié par les participants, au sentiment de coopération avec le partenaire vers l'atteinte du but, ainsi qu'à une moins grande tendance à vivre des conflits en lien avec ce but. Les résultats présentaient un patron inverse pour le style contrôlant en ce qui concerne la qualité relationnelle, le bien-être et la perception de conflits (les autres relations étant non significatives). Pour finir, les résultats montraient aussi une association positive entre le soutien directif et la perception de coopération, de même que la perception de conflits.

Ainsi, les résultats du premier article représentent un apport empirique important puisque les dynamiques de relations amoureuses en lien avec les styles interpersonnels y ont été étudiées sous plusieurs angles différents. En effet, ces résultats permettent d'élargir le spectre observé sur le plan relationnel : d'abord, en utilisant une diversité de variables dépendante ; ensuite, en considérant l'ensemble des styles interpersonnels (c.-à-d., en ne se limitant pas qu'au soutien à l'autonomie, mais en utilisant trois styles distincts tels que proposés par la SDT) pour en comparer les effets.

Ces résultats sont importants pour plusieurs raisons. Pour commencer, parce qu'ils soutiennent que les styles interpersonnels sont chacun associés aux dynamiques relationnelles minimalement par leurs différents liens avec les variables étudiées. Ensuite, parce que chaque style serait globalement associé de manières différentes à ces variables, ce qui montre un patron qui les distingue. Puis, parce qu'au-delà de ces liens – bref, au-delà d'une variance commune associée – les différents styles seraient également associés à une part supplémentaire et distincte de la variance (selon la variable étudiée). En d'autres mots, cela montre que chaque style interpersonnel *peut* jouer sur des éléments différents et donc utiliser des mécanismes distincts. Finalement, parce que ces relations ont été soutenues de manière longitudinale, ce qui implique le soutien d'une direction : partant des styles interpersonnels et allant vers des conséquences *potentielles*. Il faut cependant noter que cela n'exclue pas la possibilité d'une relation bidirectionnelle. La qualité de la relation d'un couple donné, à un moment donné, pourrait très bien encourager l'utilisation d'un style plutôt qu'un autre, ce qui

encouragerait le maintien ou la polarisation du degré de qualité de la relation. On peut imaginer qu'en étant dans une relation particulièrement épanouissante, une personne pourrait avoir tendance à offrir un maximum d'autonomie à son partenaire ; puisque si les choses vont bien, c'est sans doute en partie parce que le partenaire fait bien les choses. Ce dernier mériterait donc qu'on lui fasse confiance et qu'on le laisse agir à sa manière ou selon sa volonté. Ce dernier point soutient la pertinence de mettre en place des études mobilisant un devis expérimental pour tester les liens de causalité.

Ensuite, les résultats de l'Article 2 appuient des retombées similaires au précédent, mais cette fois en examinant spécifiquement les variables sous un angle dyadique. Ils mettent par exemple en lumière qu'en contexte de couple, lorsqu'on a un but vicariant pour notre partenaire, le soutien à l'autonomie est incontestablement le style à privilégier. Au contraire, chercher à contrôler notre partenaire aurait un impact négatif non seulement sur notre propre perception de la qualité relationnelle, mais également sur celle de notre partenaire.

Dans l'étude de Carbonneau et Milyavskaya (2017), la taille d'effet rapportée entre le soutien à l'autonomie et la qualité relationnelle était plus petite que celle rapportée dans le cas du style contrôlant, ce qui va dans le même sens que les résultats du deuxième article de la présente thèse. Ensuite, dans le cas de Carbonneau et Milyavskaya (2017), les styles interpersonnels étudiés étaient ceux *perçus par* le partenaire, ce qui est différent de ceux qu'une personne rapporte *exercer à l'endroit* de

son partenaire. Cela pourrait être une explication à l'absence de lien statistiquement significatif entre le soutien à l'autonomie exercé par une personne et la qualité relationnelle perçue par son partenaire dans l'Article 2. À cet égard, il est possible que les manifestations de contrôle soient peut-être plus saillantes que les manifestations de soutien étant donné qu'elles sont désagréables. Comme le mentionnent Bartholomew et al. (2010), les gens sont couramment réticents à rapporter des comportements qui risquent d'être mal vus. Ainsi, lorsqu'une personne admettrait être contrôlante, elle exercerait sans doute déjà un degré suffisamment élevé de contrôle pour être facilement remarquable par l'autre, ce qui ne serait peut-être pas nécessairement le cas pour le soutien à l'autonomie.

Buts vicariants comme partie intégrante de la vie de couple

Dans le cadre de la présente thèse, tous les participants ont été en mesure d'identifier un but pour leur partenaire. Ainsi, cela vient souligner un élément déjà soutenu dans les travaux sur les relations amoureuses : que les buts vicariants sont communs (Carbonneau et al., 2019 ; Koestner et al., 2012 ; Markey et al., 2008), et ce, peu importe le stade de la relation (p.ex., certains participants n'étaient ensemble que depuis six mois alors que d'autres depuis plus de 20 ans).

Tout comme les buts personnels, les buts vicariants pour un partenaire semblent polymorphes. Parmi les buts identifiés dans la première étude, on pouvait retrouver des buts intrinsèques (p.ex., « mieux communiquer », « [augmenter sa] confiance en soi » ou

« être heureux ») de même que des buts extrinsèques (p.ex., « rénover la cuisine », « économiser » ou « [perdre] du poids »). Même si ce n'était pas toujours le cas, de nombreux buts étaient liés à la relation (p.ex., « fonder une famille ») et sous-entendaient *la quête d'un bon fonctionnement relationnel* (p.ex., « faire confiance »).

Le modèle d'expansion de soi (Aron & Tomlinson, 2019) précise que le partenaire amoureux représente une extension de sa propre identité. Il serait donc non seulement normal d'avoir des buts vicariants pour ce dernier, mais il serait aussi logique que nos buts vicariants soient, dans une certaine mesure, similaires à nos buts personnels. Au sein du couple, l'étude des buts semble donc importante pour comprendre le fonctionnement relationnel. L'Article 2 repose en partie sur cette idée. L'étude d'un échantillon de couples sous-entend d'ailleurs que les partenaires ont des buts personnels et vicariants. Les buts recensés dans l'étude étaient diversifiés : la majorité des participants entretenaient au moins *un peu* des buts vicariants appartenant à chacune des six grandes catégories explorées (succès financier, notoriété, apparence, croissance personnelle, relationnelle et communauté).

L'omniprésence de buts vicariants chez les participants des études composant cette thèse soutient donc la pertinence d'étudier ce thème en psychologie. Puisque les buts orientent nos actions et nos choix (Ryan & Deci, 2017), ils peuvent agir comme leviers de changements importants dans nos vies (Hudson et al., 2020). Cela suggère qu'il soit potentiellement adapté pour des amoureux d'aborder un tel thème dans leurs ajustements

quotidiens. Des études antérieures (p.ex., Leung & Law, 2019) montraient déjà un lien entre les buts personnels et la qualité de la relation amoureuse. Carbonneau et Milyavskaya (2017) montrent l'existence de liens entre des buts vicariants spécifiques et la qualité relationnelle. Combinés, les résultats de ces études de même que ceux de la présente thèse suggèrent que les buts sont inhérents aux relations de couple. Corolairement, cela suggère qu'ils peuvent potentiellement jouer un rôle dans leur maintien ou leur dissolution.

L'introduction de cette thèse ouvre sur l'idée de prendre en considération les buts de l'Autre. L'on peut imaginer un scénario où un individu veut connaitre le but derrière les comportements de son partenaire. Au-delà d'une meilleure compréhension de l'autre, cela a également le potentiel de servir à ajuster ses propres stratégies relationnelles. Les résultats de cette thèse ayant montré des liens entre les buts vicariants et les comportements (regroupés en styles interpersonnels) entre partenaires, d'autres études sont invitées à examiner la possibilité de travailler — en couple et/ou en thérapie — des aspects directement liés aux buts afin d'encourager des comportements favorisant le fonctionnement relationnel.

Le fait de partager ses buts ou de s'intéresser aux buts de l'Autre représente des formes de révélations de soi, et ainsi quelque chose de potentiellement bénéfique pour la relation. Or, les buts vicariants ont le potentiel d'exercer une forme de pression aussi. Driver et ses collègues (2012) expliquaient qu'à chaque interaction, si petite ou majeure

soit-elle, les partenaires amoureux en arrivent devant un choix dont l'issue renforce ou abime la relation. Ignorer l'interaction ou réagir de manière négative (p.ex., devant un but perçu comme menaçant) serait évidemment néfaste. À l'opposé, reconnaitre l'interaction ou y réagir positivement (p.ex., en s'y intéressant) serait une manière d'entretenir la relation. Ainsi, les buts de l'Autre se trouvent donc à représenter un thème à explorer dans l'idée de mieux comprendre ce qui peut créer des interactions positives, notamment en cherchant à évaluer le lien potentiel entre le partage des buts et les styles interpersonnels.

On voit donc ici des pistes d'intervention clinique potentielles. Tout comme les buts personnels peuvent apparaître (ou disparaître) au fil de la vie (Messersmith & Schulenberg, 2010), les buts vicariants évoluent sans doute également. Il n'est pas difficile d'imaginer, par exemple, un individu A qui, après plusieurs années de relation avec un partenaire B renfermé, désordonné ou colérique, puisse souhaiter que celui-ci s'ouvre davantage, s'organise mieux ou encore apprenne à mieux gérer ses émotions. À l'inverse, B pourrait souhaiter qu'A apprenne à l'accepter tel qu'il est ou lui montre une reconnaissance pour les avantages que ses qualités peuvent amener.

Primauté de la réduction des méfaits

Pour de nombreux domaines (p.ex., médical ; Wilson et al., 2015), il semblerait qu'il y ait un effet plus grand à limiter les conséquences d'un mauvais fonctionnement qu'à encourager un fonctionnement positif, voire idéal (p.ex., l'abstinence totale d'un

comportement destructeur comme la consommation de drogue). C'est l'approche par réduction des méfaits (Marlatt, 1996), une approche axée sur le concret, et donc utile pour l'établissement de lignes directrices d'intervention (p.ex., Deschamps et al., 2019).

En contexte relationnel, certaines stratégies sont préférables à d'autres dans l'optique d'un meilleur fonctionnement. L'Article 2 permet de mettre en lumière que, bien que l'effet positif du soutien à l'autonomie soit important (Chua et al., 2014 ; Ntoumanis et al., 2020), l'effet négatif du contrôle n'est pas à négliger. Les résultats de l'Article 2 suggèrent même qu'il serait potentiellement plus important, du moins dans certains contextes. La méta-analyse de Ntoumanis et al. (2020) a notamment permis de comprendre que parmi l'ensemble des techniques favorables (p.ex., offrir des explications, adopter une attitude positive, être chaleureux, etc.), la stratégie qui semble la plus profitable au fonctionnement (ayant la plus grande taille d'effet) est l'utilisation d'un *langage non contrôlant*. En parallèle, la technique de soutien qui semble la plus destructive est d'offrir, voire d'*imposer* un plan à la personne aidée. La composante « absence de contrôle » du soutien occupe donc une place importante pour un bon fonctionnement psychologique. Les résultats de l'Article 2 soutiennent que c'est sans doute particulièrement le cas pour un bon fonctionnement relationnel.

Il y a aussi potentiellement des limites aux avantages du soutien à l'autonomie. Les comportements négatifs en couple ont tendance à avoir plus d'impact que les comportements positifs : Gottman et Levenson (1992) ont observé un ratio préférentiel

d'au moins 5 : 1 pour éviter qu'une relation se dégrade. Ainsi, il possible que le pouvoir destructeur du contrôle soit plus grand que le pouvoir constructeur du soutien à l'autonomie. Il suffit d'imaginer jusqu'où peuvent aller les actes de contrôle (p.ex., les différentes formes de violence conjugale) pour rapidement voir l'irréparable, une fois dépassés certains points.

Il est important de rappeler une idée très présente au sein des domaines de la santé et de la psychologie positive (Larsen, 2021) : l'absence de pathologie ou d'un mauvais fonctionnement n'est pas synonyme de santé ou de bon fonctionnement (Organisation mondiale de la Santé, 2006). Bref, l'absence de contrôle à elle seule ne serait sans doute pas suffisante pour atteindre un épanouissement relationnel. Néanmoins, il semblerait que ce soit un moyen profitable pour les couples de s'assurer d'avoir un terrain fertile sur lequel travailler à cette fin. De futures recherches devraient être menées afin d'explorer plus en détail cette relation qui fait également écho au concept de *fonctionnement relationnel optimal* (*optimal relationship functioning*) proposé dans la discussion de l'Article 2. C'est une proposition qui, en accord avec les grands thèmes de la SDT présentés dans le contexte théorique, met de l'avant une tendance naturelle vers un fonctionnement relationnel optimal dans les couples où l'autonomie de chaque partenaire semble primer sur la pression.

Nonobstant, de nombreuses questions demeurent sans réponse. Les résultats de la présente thèse peuvent-ils être reproduits? Si oui, dans quelle mesure est-il souhaitable

de prioriser la minimisation du contrôle? Existe-t-il des contextes qui amplifient (ou diminuent) l'importance de cette priorisation? Les couples peuvent-ils influencer ces contextes? Advenant d'autres résultats soutenant la présente retombée, il en émergerait potentiellement une forme d'extension au modèle d'autoconcordance, extension qui suggère que les buts autonomes (intrinsèques) sont non seulement naturellement favorisés et favorables sur le plan personnel, mais aussi favorisés et favorables pour le couple sur le plan vicariant.

Indépendance relative entre les styles et entre les buts

Dans l'ensemble, à quelques exceptions près, les résultats montraient un certain degré d'indépendance entre les variables étudiées. Les résultats de l'Article 1 ont permis de voir que les trois styles interpersonnels évalués sont faiblement corrélés les uns aux autres. Ceux de l'Article 2 reproduisent cette tendance à la fois sur le plan intrapersonnel, mais aussi sur le plan interpersonnel. De plus, c'est une observation qui s'étend à la mesure des buts.

Bien que l'importance d'une absence de contraintes ne soit évidemment pas nouvelle comme idée pour la SDT (Ryan & Deci, 2000c, 2017), montrer que, dans un couple, le style contrôlant pourrait jouer un rôle aussi important sinon plus encore que le soutien à l'autonomie est novateur. L'absence de contraintes pourrait représenter une fondation sur laquelle le couple irait se bâtir. C'est une idée particulièrement cohérente

et en continuité avec la philosophie de la SDT (p.ex., avec les résultats de Sheldon, Corcoran, et al., 2020).

Pour commencer, il peut sembler ironique de réaliser que les petites tailles d'effet des liens entre les différentes variables pourraient sous-entendre une grande indépendance des mécanismes sous-jacents, surtout lorsque l'on considère celles entre partenaires amoureux. Cependant, certains résultats envoient un message différent. L'Article 2 montre que la vision de la qualité relationnelle de chacun des partenaires semble grandement concorder selon les standards de Cohen (1988). Cela sous-entend que bien que leurs comportements soient relativement indépendants, leurs réalités respectives n'en sont pas moins liées.

Même s'il est vrai que la majorité des tailles d'effets observées dans la présente thèse soient petites, ce sont des effets qui ultimement influencent la mesure de la qualité de la relation amoureuse, une variable excessivement importante pour l'être humain. Les relations de couple ont le potentiel de constituer l'une des pierres d'assise de la vie de beaucoup d'individus. Par exemple, la perte d'une telle relation peut mener à diverses manifestations de mal-être psychologique comme la dépression (Verhallen et al., 2019).

Ce potentiel est majeur lorsque l'on considère l'ensemble du portrait des relations amoureuses. Un grand nombre de variables peuvent influencer la satisfaction conjugale et les tailles d'effet des études de la présente thèse sont d'un calibre similaire à d'autres

qui ont été répertoriées dans le domaine (Joel et al., 2020). Or, il existe un avantage particulier à s'intéresser aux styles interpersonnels comme prédicteurs du bon fonctionnement relationnel : ce sont des comportements. Ils sont donc plus tangibles si on les compare, par exemple, aux cognitions ou aux émotions.

S'intéresser à l'aspect comportemental n'est pas du tout nouveau comme cible d'intervention dans les dynamiques relationnelles. Par exemple, les études sur la capitalisation (p.ex., Gable et al., 2006 ; Gable et al., 2004) en arrivent à des conclusions similaires : les comportements sont particulièrement pertinents à travailler parce qu'ils sont concrets et facilement observables par le partenaire. Explorer l'intégration d'un style par rapport à un autre suite aux comportements de couple au travers d'un suivi longitudinal pourrait alors s'avérer fort pertinent. Il semble logique, à priori, que le fait d'agir selon les principes d'un style risque d'encourager son acceptation au sein de ses propres processus internes. C'est une position soutenue par les résultats de l'Article 1. De plus, les résultats de Guay et al. (2018) montrent un effet de contagion entre parents dans l'expression des styles interpersonnels de même que l'autoprédiction dans le temps des styles soutenant l'autonomie et contrôlant chez un même parent (p.ex., chez un même parent, le soutien à l'autonomie évalué à un premier temps était fortement lié au soutien à l'autonomie évalué plus tard).

Les styles interpersonnels représentent donc un terrain fertile à explorer pour le domaine clinique afin d'ultimement pouvoir mettre en place des interventions pour

favoriser l'utilisation du style soutenant l'autonomie et décourager l'utilisation du style contrôlant (voire même directif). Bref, les résultats des deux articles de cette thèse suggèrent que les styles interpersonnels pourraient faire l'objet d'études visant à tester l'utilité d'inclure les styles interpersonnels au sein de programmes d'interventions ciblant le domaine conjugal.

D'ailleurs, de manière générale, les techniques d'intervention basées sur la SDT tendent à être bénéfiques pour la santé des gens. La méta-analyse de Ntoumanis et al. (2020) montre que les éléments qui semblent les plus efficaces sont axés sur la promotion de techniques spécifiques de soutien à l'autonomie et d'évitement du contrôle. Ainsi, les résultats de la présente thèse soutiennent que de telles retombées pourraient se voir présentes au sein des relations interpersonnelles et spécifiquement au sein des couples. Le domaine gagnerait donc à explorer des programmes d'apprentissage au soutien à l'autonomie et à la prévention du style contrôlant en relation. La prévention du contrôle est d'ailleurs très cohérente avec l'idée de prévention de violence conjugale, thème qui est déjà ciblé par certains programmes gouvernementaux rattachés au domaine conjugal (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 1995 ; Secrétariat à la condition féminine, 2018).

Limites et recherches futures

Afin de conserver une perspective qui soit la plus objective possible sur les réflexions qui, jusqu'ici, ont été présentées, un certain nombre de limites associées aux

études de cette thèse méritent une attention particulière. Les principales seront expliquées au cours des prochaines pages et cibleront des éléments peu abordés par les deux articles.

Devis corrélationnel

Une première limite découle des devis employés (Kock & Gaskins, 2016), c'est-à-dire des devis corrélationnels (Blyth, 1972 ; Simpson, 1951). Les résultats obtenus dans les articles de cette thèse pourraient donc être expliqués différemment après avoir contrôlé l'effet de certaines variables potentiellement confondantes. Même si un bon nombre d'études montrent que les styles interpersonnels (particulièrement le soutien à l'autonomie) sont liés à une grande diversité de variables, de tels liens pourraient diminuer en considérant d'autres variables (Gabriele et al., 2011). Par exemple, Grant (2014) a montré que ce lien était effectivement moins important dans un contexte d'entrainement lorsqu'on considérait le type de relation avec l'entraineur. Ainsi, certaines variables (comme le sentiment que son but vicariant est légitime ou la frustration qu'il occasionne) pourraient modifier les interprétations potentielles, par exemple en atténuant les effets observés ou encore en leur servant de catalyseurs.

Même s'il est vrai que de nombreuses variables ont été contrôlées dans l'Article 1, le domaine étant encore peu exploré, il devient difficile de déterminer quelles autres variables confondantes pourraient avoir été négligées. Dans l'Article 2, la variable la plus susceptible d'avoir un impact important est la qualité relationnelle elle-même. En

effet, il n'est pas difficile d'imaginer en quoi une relation déjà fonctionnelle puisse encourager l'utilisation d'un style plutôt qu'un autre. À l'inverse, il semble intuitif que des partenaires insatisfaits de leur relation puissent avoir tendance à recourir davantage au contrôle, ou au soutien directif, voulant prendre en main les choses. Bien que cela était initialement prévu parmi les modèles alternatifs à tester, les résultats ne pouvaient être considérés comme étant fiables à cause de la bicolinéarité présente entre les buts.

Ainsi, les résultats présentés méritent d'être reproduits non seulement en eux-mêmes, mais également en explorant d'autres variables à contrôler. Le scénario semblant le plus réaliste est sans doute celui où l'on pourrait retrouver un lien bidirectionnel entre les styles interpersonnels et la qualité de la relation (Van der Kaap-Deeder et al., 2019). Bref, il est possible qu'il existe à cet effet une boucle rétroactive qui ferait écho aux nombreuses spirales ascendantes déjà présentes sur divers plans au sein des microthéories de la SDT. La section précédente avance qu'il est possible que des situations spécifiques puissent rendre certains comportements directifs adaptés (si ce n'est le style lui-même) et que ce serait peut-être le cas avec la qualité relationnelle.

Le devis corrélationnel inclut également d'autres limites couramment abordées dans les cours de méthodes quantitatives. Les plus importantes sont déjà présentées au sein des sections homologues des articles respectifs (p.ex., l'absence de causalité). Il mérite d'être mentionné, toutefois, que plusieurs mesures ont été utilisées pour limiter les risques qui en découlaient.

Tout d'abord, dans l'Article 1, bien qu'il n'était pas possible de tester de relations causales, les analyses ont pu inclure deux temps de mesure, ce qui permet de considérer une direction dans la relation entre les variables. De plus, chaque variable dépendante a été contrôlée au premier temps de mesure, ce qui isolait l'apport de variance expliquée par les variables indépendantes. C'est une technique qui a été appliquée après les analyses principales, puisqu'elle retranche une grande part de la variance potentiellement explicable. Conséquemment, le Tableau 5 montre que même en utilisant cette stratégie, les styles interpersonnels contribuaient à une part significative de variance de la qualité relationnelle et de la perception de coopération et de conflits.

Ensuite, dans l'Article 2, des techniques statistiques avancées (dyadic response surface analysis ; DRSA ; Schönbrodt et al., 2018 ; Weidmann et al., 2017) ont servi à tester les potentielles interactions entre les différentes variables de manière à évaluer beaucoup plus que ce que les tests typiques associés aux modèles d'interdépendance font habituellement. Ce genre d'analyse permet de tester s'il y a des tendances à la fois additives ou multiplicatives, tant lorsque les variables indépendantes concordent que lorsqu'elles divergent.

Les résultats suggèrent qu'il y aurait un apport cumulatif lorsque les buts seraient similaires. Lorsque les buts des deux partenaires divergeraient, les conséquences seraient plus favorables (une tendance vers des buts vicariants plus intrinsèques, un style plus soutenant envers l'autonomie et moins contrôlant) quand c'est l'acteur qui aurait des

buts intrinsèques. De plus, même s'il semblait qu'en général il n'y ait pas d'interactions multiplicatives, les résultats suggèrent qu'il soit possible que lorsque les buts ne concordent pas entre les partenaires, cela puisse encourager une tendance chez les femmes à avoir recours au style contrôlant. Tel que mentionné dans l'Article 2, ce dernier résultat mérite d'être exploré davantage au sein de recherches futures, particulièrement en considérant la perception des participants quant au but vicariant de leur partenaire.

Validité externe

Une seconde limite à la présente thèse réside en une validité externe sous-optimale. Toute recherche scientifique aura toujours comme but ultime de reproduire (ou du moins, comprendre) ce qu'on retrouve dans le *vrai monde*, ce qui est représentatif d'un phénomène étudié. En ce qui concerne les échantillons, le fait que la participation était en ligne joue sur la qualité de la représentativité. Les questionnaires autorapportés en ligne sont une méthode de collecte d'information reconnue (Sue & Ritter, 2012), bien qu'accompagnée de certaines réserves. Pour commencer, le recrutement en ligne écarte d'emblée certaines populations (p.ex., les gens analphabètes). Ensuite, le contexte de cueillette d'information est souvent inconnu, ce qui a comme conséquence une présence potentielle (quoiqu'elle aussi inconnue) de variables de confusion.

Pour ce qui est de l'Article 1, malgré la participation en ligne et le fait que les hommes étaient peu nombreux (20%), l'étude comportait tout de même un échantillon

d'âge varié provenant de régions différentes du Québec. Les participants étaient sélectionnés dans un grand bassin, représentant une population beaucoup plus large que s'ils avaient été sélectionnés seulement parmi des étudiants universitaires, par exemple.

Pour ce qui est de l'Article 2, même si la participation était en ligne, le recrutement procédait de bouche à oreille, ce qui représentait à la fois un avantage et un désavantage. Le recrutement passait nécessairement par les étudiants qui devaient recruter. Ainsi les participants étaient des connaissances d'étudiants, ce qui réduit le champ de recrutement à une population plus ciblée. Or, le fait de choisir les couples hétérosexuels comme cible permettait de circonvenir à la tendance de surepresentativité féminine observée précédemment. Sans être parfaite, la validité externe des deux études s'en voyait donc tout de même améliorée.

Méthodologies

Une troisième limite principale commune découle des méthodologies. Suivant la logique de la limite précédente, il aurait été préférable que la taille des échantillons soit plus grande. Cela aurait permis d'assurer une meilleure puissance statistique. En effet, certains résultats se sont avérés marginalement significatifs, ce qui est un élément regrettable. En ayant des échantillons de plus grande taille, les résultats présentant une taille d'effet non négligeable auraient eu tendance à être statistiquement significatifs. Il aurait conséquemment été plus facile d'avoir confiance dans les conclusions tirées, puisqu'elles auraient été plus tranchées.

Malheureusement, les participants recrutés dans l'Article 1 ont été nombreux à abandonner le sondage qu'ils complétaient. Il importe de préciser que les données faisaient partie d'une collecte plus large qui visait des objectifs plus vastes. Le taux élevé d'abandon s'explique par un nombre élevé de questionnaires utilisés (certains participants pouvaient prendre plus d'une heure pour répondre à la totalité), mais surtout par une grande répétition des items. Comme il y avait deux personnes en cause dans les questionnaires (le participant et son partenaire), cela multipliait les mesures. Plus de la moitié des participants ont été perdus au premier temps de mesure. Il est également probable que de ceux qui l'ont complété, bon nombre ont préféré s'abstenir lorsqu'il fut temps de le compléter une seconde fois (pour un second temps de mesure).

Il aurait été avantageux d'avoir accès à des échantillons plus populeux, surtout concernant l'Article 2. En effet, cette étude nécessitait des couples et non des participants, ce qui est réputé pour être plus difficile à recruter. Or, dans les deux études, la taille d'échantillon a tout de même été artificiellement augmentée grâce à une méthode de rééchantillonnage (par *bootstraps*), ce qui a pu offrir des résultats basés sur les intervalles de confiances plus robustes.

Une autre limite méthodologique provient des échelles choisies. Dans l'Article 1, un procédé idéal aurait été de recréer les échelles de toutes pièces, et ce, du début à la fin du processus de validation pour chaque style, avec un très grand nombre d'items. Cela aurait offert l'embarras du choix dans la sélection, permettant ainsi d'isoler les items qui

se seraient retrouvés comme étant les meilleurs (c.-à-d., ceux qui tranchaient le mieux entre les trois styles). Évidemment, c'est un procédé laborieux, lent et, ultimement, couteux. Cela aurait demandé plusieurs études centrées sur les styles interpersonnels, alors que ces styles ne sont qu'une seule des trois composantes formant l'essence de la présente thèse (les deux autres étant les buts vicariants et la qualité relationnelle).

Avec rétrospection, pour l'Article 2, il aurait été avantageux d'avoir accès à une échelle plus élaborée pour le style soutenant l'autonomie (du moins, que celle utilisée, n'étant composée que de deux items). Cette faille méthodologique est le fruit d'un facteur humain. Après la grande attrition liée à la collecte de donnée pour l'Article 1, dans un but préventif, il semblait légitime de réduire les questionnaires et le nombre d'items. Or, les analyses n'étaient pas encore faites et n'ont donc pas pu orienter la sélection des items pour l'Article 2. Il est possible que la divergence de contribution unique à la qualité relationnelle trouvée entre les deux styles, concernant l'effet du partenaire, puisse tirer son origine de cette limite (c.-à-d. que c'est principalement le style contrôlant de l'acteur qui aurait une contribution unique significative à la perception du partenaire). Même si, sur le plan statistique, peu d'indices pointent en cette direction, c'est quelque chose qui, tel que mentionné dans la discussion de l'Article 2, est surprenant et inhabituel pour le domaine. Ainsi, cela rappelle que les résultats présentés méritent suffisamment d'attention pour reconduire les analyses avec de nouveaux échantillons ou au sein d'autres contextes.

Enfin, une dernière limite méthodologique mérite d'être abordée, soit celle des biais liés au dévoilement d'information, notamment les biais de rappel et de notification chez les participants (Blome & Augustin, 2015). Lors de collectes de données rétrospectives (c.-à-d., par souvenir ; p.ex., lorsqu'il était demandé de répondre « depuis le dernier temps de mesure » ou « au cours des deux dernières semaines »), certaines tendances qui ne sont pas nécessairement envisageables peuvent apparaitre. Par exemple, il est tout à fait possible que les participants plus contrôlants aient eu tendance à atténuer, consciemment ou non, le degré de contrôle qu'ils exerçaient en réalité. Il semble, en effet, normal que les gens rapportent moins le style contrôlant (Bartholomew et al., 2010). Au-delà de la désirabilité sociale, les gens sont également à risque de rationaliser leurs comportements destructeurs d'une manière qui leur semble moins menaçante (Hope et al., 2018 ; Tsang, 2002), puisque dans l'absolu, personne ne désire se voir comme le méchant de l'histoire.

Cette réflexion rend les comportements associés au style contrôlant (et directif, à tout le moins, potentiellement en plus petite mesure) encore plus important à considérer au sein de la recherche, particulièrement dans le cadre de la SDT, parce qu'elle amène à remettre en question la nature même de ce qui constitue une relation amoureuse.

Conception d'une relation amoureuse

La dernière limite principale qui mérite d'être examinée dans la présente discussion est surtout théorique et relève d'une supposition conceptuelle implicite : *ceteris paribus*

sic stantibus – toutes choses étant égales par ailleurs (Gabriel, 2013). Dans la plupart des domaines scientifiques, il est presque toujours nécessaire de simplifier les modèles pour comprendre une parcelle de la réalité.

La conception qu'on se fait d'une relation amoureuse pourrait, en fait, être fluctuante : la nature même des couples pourrait être différente selon le type de comportement qui y est exercé. Par exemple, tout comme la friction de l'air peut devenir un facteur majeur lorsque la vitesse d'un objet augmente, ici, une transmutation de la conception de la relation de couple pourrait s'opérer en fonction d'un rapprochement vers le contrôle. Bref, il est possible que les gens qui utilisent le contrôle ne soient pas dans un même type de relation que ceux qui n'y font pas appel. Cette différence pourrait, hypothétiquement, être la source des résultats observés dans les études. Ce ne serait donc pas nécessairement le contrôle qui serait nocif pour une relation, mais plutôt le fait que les gens qui exercent un style interpersonnel plutôt qu'un autre vivent une réalité différente. Les gens qui utilisent le contrôle percevraient une qualité relationnelle moindre, parce qu'ils ne seraient tout simplement pas dans le même genre de relation que les autres (une relation qui, en soi, tendrait à être moins satisfaisante).

Cette idée reste abstraite ; un lecteur pourrait la trouver encore nébuleuse. Pour en faciliter sa compréhension, elle sera expliquée au travers d'un trait concret potentiel : la présence (ou non) de domination. Comme la majorité des études réalisées sous la bannière de la SDT sont en contexte hiérarchique, un tel aspect ne pose souvent

implicitement pas problème. Or, en contexte de relation de couple, cela a le potentiel de s'avérer différent. La domination peut sembler normale pour une relation hiérarchique, mais est, par définition, discutable, voire critiquable, dans une relation dont l'idéal tend à être égalitaire.

Le fait qu'une part des styles directif et contrôlant soit associée à la domination laisse sous-entendre que le simple fait d'exprimer (ou non) des comportements de domination pourrait être suffisant pour expliquer une différence dans la nature de la relation entre les deux partenaires. En d'autres mots, il est possible que les relations où il y a des manifestations de domination soient des relations différentes de celles où il n'y en a pas. Ainsi, cela voudrait dire que les résultats trouvés pourraient être issus de la nature différente des relations plutôt que des comportements eux-mêmes. Bref, ce serait parce que les relations seraient égalitaires ou hiérarchiques qu'on pourrait expliquer les conséquences (positives et négatives) présentées.

Aucune étude ne semble, jusqu'ici, avoir évalué directement cette faille conceptuelle potentielle. Il a néanmoins été montré que le soutien à l'autonomie serait associé à l'égalité (p.ex., au travers du partage de responsabilités ; Hanna et al., 2013) de même qu'à la réciprocité (p.ex., offrir du soutien serait lié au fait d'en recevoir ; Deci et al., 2006). La conclusion voulant que le contrôle soit néfaste pour une relation amoureuse ne s'arrête pas aux résultats de la présente thèse (p.ex., Cundiff et al., 2015). Or, la SDT, pour ne pas dire la psychologie en général, tirera toujours profit des

recherches qui ont pour but d'isoler la contribution de chacune des multiples variables entrelacées pouvant influencer la qualité relationnelle.

Conclusion

Ultimement, cette thèse propose une réponse de la SDT à *la quête de qualité relationnelle* que de nombreux partenaires entreprennent, de même qu'au conseil *d'honorer les rêves de l'Autre* de Gottman (The Gottman Institute, 2013). De manière concrète, elle suggère des tendances comportementales à suivre et d'autres à éviter, de même que des types de buts à entretenir ou à délaisser.

Un individu qui *soutient l'autonomie* de son partenaire aura tendance à rapporter un meilleur *fonctionnement relationnel*, notamment par sa perception d'une plus grande qualité relationnelle et d'une poursuite de buts où il y a moins de conflits et plus de coopération. Cette perception risque d'être plus mitigée s'il devient graduellement plus *directif* dans ses interactions. Ainsi, inversement, les individus qui présentent un style plutôt *contrôlant* avec leur partenaire auront globalement tendance à percevoir une moins bonne qualité relationnelle, perception qui risquera d'être partagée par l'Autre.

Honorer les rêves de l'Autre semble aussi simplement vouloir dire que lorsqu'on agit en fonction de buts qui sont fondamentalement *bons* pour l'être humain, on agit d'une manière qui est favorable au bon fonctionnement de la relation. Spécifiquement, lorsque les individus poursuivent *personnellement* des *buts intrinsèques* (c.-à-d., des aspirations fondamentales de croissance personnelle, de maintien de relations positives et de contribution à sa communauté), ils ont généralement aussi des *buts*

intrinsèques pour le partenaire. Ce type de but est associé à une tendance à miser davantage sur un style interpersonnel *soutenant l'autonomie* du partenaire et à moins miser sur le *style contrôlant*, ce qui suggère un *meilleur fonctionnement relationnel* au travers des comportements. Cette thèse soutient donc un modèle en grande cohérence avec la théorie de l'autodétermination (et même la métathéorie organismique) : en restant connecté à des buts profonds inhérents à l'être humain, on aurait naturellement tendance à agir de manière constructive en couple et à éviter d'agir de manière destructive.

Ainsi, telle se poursuit la quête de qualité relationnelle. Tout comme la beauté d'un être vivant ne réside pas dans les atomes qui le composent, mais bien dans la manière dont ces atomes sont agencés [traduction libre][1] (Sagan et al., 1980, 44:50) ; la beauté de l'humanité serait limitée si l'on ne s'attardait qu'aux individus. Au-delà des Alexis, Abby ou Anna, il existe les relations entre Ulysse et Pénélope, Juliette et son Roméo, et surtout, plus simplement, entre les Guy et Annette de ce monde. Dans toute la richesse des complexités de ces relations, le plus beau n'est-il pas de se sentir *choisi par l'Autre* après s'être assuré que celui-ci était totalement *libre de choisir*?

[1] « The beauty of a living thing is not the atoms that go into it, but the way those atoms are put together »

Références générales

Adam, E. K., & Kumari, M. (2009). Assessing salivary cortisol in large-scale, epidemiological research. *Psychoneuroendocrinology, 34*(10), 1423-1436. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2009.06.011

Adams, N., Little, T. D., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory. Dans M. L. Wehmeyer, K. A. Shogren, T. D. Little, & S. J. Lopez (Éds.), *Development of self-determination through the life-course* (pp. 47-54). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6_4

Alderfer, C. P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational Behavior and Human Performance, 4*(2), 142-175. https://doi.org/10.1016/0030-5073(69)90004-X

Ali, P. A., Dhingra, K., & McGarry, J. (2016). A literature review of intimate partner violence and its classifications. *Aggression and Violent Behavior, 31*, 16-25. https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.06.008

Amabile, T. (1996). *Creativity in context*. Westview Press.

Amani, R., & Khosroshahi, A. S. (2021). The structural model of marital quality based on secure attachment style through the mediating role of self-compassion, resilience, and perspective-taking. *The American Journal of Family Therapy, 49*(1), 16-36. https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1813653

Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2015). Exploring the independent and interactive effects of autonomy-supportive and controlling coaching behaviors on adolescent athletes' motivation for sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 4*(3), 206-218. https://doi.org/10.1037/spy0000038

Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., Newman, T. J., Fraina, M., & Iachini, A. (2016). High school athletes' self-determined motivation: The independent and interactive effects of coach, father, and mother autonomy support. *Psychology of Sport and Exercise, 26*, 1-8. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.005

Anderson, J. R. (2020). Inviting autonomy back to the table: The importance of autonomy for healthy relationship functioning. *Journal of Marital and Family Therapy, 46*(1), 3-14. https://doi.org/10.1111/jmft.12413

Angyal, A. (1941). *Foundations for a science of personality*. Oxford University Press.

Ariani, D. W. (2019). Basic psychological needs as predictors of burnout and engagement. *Journal of Psychological & Educational Research, 27*(2). http://www.marianjournals.com/files/JPER_articles/JPER_27_2_2019/Ariani_JPER_2019_27_2_51_74.pdf

Aron, A., & Aron, E. N. (1997). Self-expansion motivation and including other in the self. Dans S. Duck (Éd.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (2e éd., pp. 251-270). Wiley.

Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(4), 596-612. https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.4.596

Aron, A., Lewandowski, G. W. J., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. Dans J. A. Simpson, & L. Campbell (Éds.), *The oxford handbook of close relationships* (pp. 90-115). Oxford University Press.

Aron, A., Norman, C. C., & Aron, E. N. (1998). The self-expansion model and motivation. *Representative Research in Social Psychology, 22*, 1-13.

Aron, A., & Tomlinson, J. M. (2019). Love as expansion of the self. Dans R. J. Sternberg, & K. Sternberg (Éds.), *The new psychology of love* (2e éd., pp. 1-24). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108658225.002

Asikainen, H., Hailikari, T., & Mattsson, M. (2018). The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement. *Journal of Further and Higher Education, 42*(4), 439-453. https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1281889

Assor, A., & Tal, K. (2012). When parents' affection depends on child's achievement: Parental conditional positive regard, self-aggrandizement, shame and coping in adolescents. *Journal of Adolescence, 35*(2), 249-260. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.10.004

Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Van Nostrand.

Atzil-Slonim, D., Reshef, M., Berman, E., Peri, T., & Shulman, S. (2016). Changes in romantic competence and career adaptability among emerging adults in psychotherapy. *Emerging Adulthood, 4*(5), 327-337. https://doi.org/10.1177/2167696815620964

Audet, É. C., Levine, S. L., Holding, A. C., Koestner, R., & Powers, T. A. (2021). A remarkable alliance: Sibling autonomy support and goal progress in emerging adulthood. *Family Relations, 70*(5), 1571-1582. https://doi.org/10.1111/fare.12562

Austin, S., Senécal, C., Guay, F., & Nouwen, A. (2011). Effects of gender, age, and diabetes duration on dietary self-care in adolescents with type 1 diabetes: A self-determination theory perspective. *Journal of Health Psychology, 16*(6), 917-928. https://doi.org/10.1177/1359105310396392

Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and weil-being in two work settings1. *Journal of Applied Social Psychology, 34*(10), 2045-2068. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690.x

Baker, Z. G., Watlington, E. M., & Knee, C. R. (2020). The role of rapport in satisfying one's basic psychological needs. *Motivation and Emotion, 44*(2), 329-343. https://doi.org/10.1007/s11031-020-09819-5

Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child development, 67*(6), 3296-3319. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01915.x

Barber, B. K., Bean, R. L., & Erickson, L. D. (2002). Expanding the study and understanding of psychological control. Dans B. K. Barber (Éd.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents.* (pp. 263-289). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10422-009

Barber, B. K., Stolz, H. E., Olsen, J. A., Collins, W. A., & Burchinal, M. (2005). Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, culture, and method. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 70*(4), 147. http://www.jstor.org/stable/3701442

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Cuevas, R., & Lonsdale, C. (2014). Job pressure and ill-health in physical education teachers: The mediating role of psychological need thwarting. *Teaching and Teacher Education, 37*, 101-107. https://doi.org/10.1016/j.tate.2013.10.006

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Mouratidis, A., Katartzi, E., Thøgersen-Ntoumani, C., & Vlachopoulos, S. (2018). Beware of your teaching style: A school-year long investigation of controlling teaching and student motivational experiences. *Learning and Instruction, 53*, 50-63. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2017.07.006

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(11), 1459-1473. https://doi.org/10.1177/0146167211413125

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*(1), 75. https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.75

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*(2), 193-216. https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.193

Bateman, T. S., & Crant, J. M. (2003, Août). *Revisiting intrinsic and extrinsic motivation* [Présentation orale]. Academy of Management annual meeting, Seattle, WA, United States. https://www.academia.edu/download/62008990/Intrinsic_and_Extrinsic_Motivation20200206-14202-10ptzyv.pdf

Baumeister, R. F., & Landau, M. J. (2018). Finding the meaning of meaning: Emerging insights on four grand questions. *Review of General Psychology, 22*(1), 10. https://doi.org/10.1037/gpr0000145

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Baumeister, R. F., & Wotman, S. R. (1992). *Breaking hearts: The two sides of unrequited love*. Guilford Press.

Baumeister, R. F., Wotman, S. R., & Stillwell, A. M. (1993). Unrequited love: On heartbreak, anger, guilt, scriptlessness, and humiliation. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(3), 377-394. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.3.377

Beckmeyer, J. J., & Jamison, T. B. (2021). Identifying a typology of emerging adult romantic relationships: Implications for relationship education. *Family Relations, 70*(1), 305-318. https://doi.org/10.1111/fare.12464

Behzadnia, B. (2020). The relations between students' causality orientations and teachers' interpersonal behaviors with students' basic need satisfaction and frustration, intention to physical activity, and well-being. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-20. https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1849085

Benson, P., & Voller, P. (1997). *Autonomy and independence in language learning* (1e éd.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315842172

Bible. (2022). (L. Segond, Trad.). Lire la Bible en ligne. https://www.levangile.com/ (Ouvrage original publié en 1910)

Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self‐determination theory perspective. *Science education, 84*(6), 740-756. https://doi.org/10.1002/1098-237X(200011)84:6<740::AID-SCE4>3.0.CO;2-3

Black, D. R., Gleser, L. J., & Kooyers, K. J. (1990). A meta-analytic evaluation of couples weight-loss programs. *Health Psychology, 9*(3), 330-347. https://doi.org/10.1037/0278-6133.9.3.330

Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C., & Vallerand, R. J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(5), 1021-1031. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1021

Blasi, A. (2004). Neither personality nor cognition: An alternative approach to the nature of the self. Dans C. Lightfoot, C. Lalonde, & M. Chandler (Éds.), *Changing conceptions of psychological life.* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Blome, C., & Augustin, M. (2015). Measuring change in quality of life: Bias in prospective and retrospective evaluation. *Value in Health, 18*(1), 110-115. https://doi.org/10.1016/j.jval.2014.10.007

Blyth, C. R. (1972). On simpson's paradox and the sure-thing principle. *Journal of the American Statistical Association, 67*(338), 364-366. https://doi.org/10.1080/01621459.1972.10482387

Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quiñonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in public health, 6*, 149-149. https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149

Bond, F. W., Lloyd, J., & Guenole, N. (2013). The work-related acceptance and action questionnaire: Initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 86*(3), 331-347. https://doi.org/10.1111/joop.12001

Boudreaux, M. J., & Ozer, D. J. (2013). Goal conflict, goal striving, and psychological well-being. *Motivation and Emotion, 37*(3), 433-443. https://doi.org/10.1007/s11031-012-9333-2

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. 1: Attachment*. Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation, anxiety and anger*. Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. 3: Loss, sadness and depression*. Basic Books.

Brenning, K., Soenens, B., Van Petegem, S., & Vansteenkiste, M. (2015). Perceived maternal autonomy support and early adolescent emotion regulation: A longitudinal study. *Social Development, 24*(3), 561-578. https://doi.org/10.1111/sode.12107

Brown, S. L., Brown, R. M., House, J. S., & Smith, D. M. (2008). Coping with spousal loss: Potential buffering effects of self-reported helping behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(6), 849-861. https://doi.org/10.1177/0146167208314972

Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science, 14*(4), 320-327. https://doi.org/10.1111/1467-9280.14461

Bruk, A., Scholl, S. G., & Bless, H. (2018). Beautiful mess effect: Self–other differences in evaluation of showing vulnerability. *Journal of Personality and Social Psychology, 115*(2), 192-205. https://doi.org/10.1037/pspa0000120

Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(5), 1006-1019. https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.5.1006

Cahill, V. A., Malouff, J. M., Little, C. W., & Schutte, N. S. (2020). Trait perspective taking and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 34*(8), 1025-1035. https://doi.org/10.1037/fam0000661

Campbell, L., & Stanton, S. C. E. (2019). Adult attachment and trust in romantic relationships. *Current opinion in psychology, 25*, 148-151. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.08.004

Carbonneau, N., Carbonneau, E., Cantin, M., & Gagnon-Girouard, M.-P. (2015). Examining women's perceptions of their mother's and romantic partner's interpersonal styles for a better understanding of their eating regulation and intuitive eating. *Appetite, 92*, 156-166. https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.020

Carbonneau, N., Martos, T., Sallay, V., Rochette, S., & Koestner, R. (2019). Examining the associations of autonomy and directive support given and received with relationship satisfaction in the context of goals that romantic partners have for one another. *Motivation and Emotion*, 874-882. https://doi.org/10.1007/s11031-019-09792-8

Carbonneau, N., & Milyavskaya, M. (2017). Your goals or mine? Women's personal and vicarious eating regulation goals and their partners' perceptions of support, well-being, and relationship quality. *Motivation and Emotion, 41*(4), 465-477. https://doi.org/10.1007/s11031-017-9623-9

Carbonneau, N., Vallerand, R. J., & Lafrenière, M.-A. K. (2012). Toward a tripartite model of intrinsic motivation. *Journal of Personality, 80*(5), 1147-1178. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00757.x

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.

Catalano, R. F., Fagan, A. A., Gavin, L. E., Greenberg, M. T., Irwin, C. E., Ross, D. A., & Shek, D. T. L. (2012). Worldwide application of prevention science in adolescent health. *The Lancet, 379*(9826), 1653-1664. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60238-4

Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. *Psychological Bulletin, 140*(4), 980-1008. https://doi.org/10.1037/a0035661

Chang, Y., Leach, N., & Anderman, E. M. (2015). The role of perceived autonomy support in principals' affective organizational commitment and job satisfaction. *Social Psychology of Education, 18*(2), 315-336. https://doi.org/10.1007/s11218-014-9289-z

Chemolli, E., & Gagné, M. (2014). Evidence against the continuum structure underlying motivation measures derived from self-determination theory. *Psychological assessment, 26*(2), 575-585. https://doi.org/10.1037/a0036212

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need

satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion, 39*(2), 216-236. https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1

Chene, A. (1983). The concept of autonomy in adult education: A philosophical discussion. *Adult Education Quarterly, 34*(1), 38-47. https://doi.org/10.1177/0001848183034001004

Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 97-110. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.97

Chopik, W. J., O'Brien, E., & Konrath, S. H. (2016). Differences in empathic concern and perspective taking across 63 countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 48*(1), 23-38. https://doi.org/10.1177/0022022116673910

Chua, S. N. (2015). Just tell me what to do: Goal instrumentality moderates the effect of support on relationship quality. *Social Psychological and Personality Science, 6*(7), 773-780. https://doi.org/10.1177/1948550615585830

Chua, S. N., Wong, N., & Koestner, R. (2014). Autonomy and controlling support are two sides of the same coin. *Personality and Individual Differences, 68*, 48-52. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.008

Chua, S. N., Wong, N., & Koestner, R. (2015). Corrigendum to "autonomy and controlling support are two sides of the same coin.". *Personality and Individual Differences, 75*, 234. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.044

Cialdini, R. B., Brown, S. L., Lewis, B. P., Luce, C., & Neuberg, S. L. (1997). Reinterpreting the empathy–altruism relationship: When one into one equals oneness. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(3), 481-494. https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.481

Cikara, M., & Van Bavel, J. J. (2014). The neuroscience of intergroup relations: An integrative review. *Perspectives on Psychological Science, 9*(3), 245-274. https://doi.org/10.1177/1745691614527464

Clark, M. S., Greenberg, A., Hill, E., Lemay, E. P., Clark-Polner, E., & Roosth, D. (2011). Heightened interpersonal security diminishes the monetary value of possessions. *Journal of Experimental Social Psychology, 47*(2), 359-364. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.08.001

Cloutier, A., & Peetz, J. (2016). Relationships' best friend: Links between pet ownership, empathy, and romantic relationship outcomes. *Anthrozoös, 29*(3), 395-408. https://doi.org/10.1080/08927936.2016.1181361

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences.* (2e éd.). Routledge.

Cohen, S., Schulz, M. S., Weiss, E., & Waldinger, R. J. (2012). Eye of the beholder: The individual and dyadic contributions of empathic accuracy and perceived empathic effort to relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology, 26*(2), 236-245. https://doi.org/10.1037/a0027488

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(6), 1053. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053

Collins, N. L., Guichard, A. C., Ford, M. B., & Feeney, B. C. (2006). Responding to need in intimate relationships: Normative processes and individual differences. Dans M. Mikulicer, & G. S. Goodman (Éds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex.* (pp. 149-189). Guilford Press.

Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 116*(3), 457-475. https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.457

Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The actor–partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development, 29*(2), 101-109. https://doi.org/10.1080/01650250444000405

Cornelius, T., Gettens, K., Lenz, E., Wojtanowski, A. C., Foster, G. D., & Gorin, A. A. (2018). How prescriptive support affects weight loss in weight-loss intervention participants and their untreated spouses. *Health Psychology, 37*(8), 775-781. https://doi.org/10.1037/hea0000630

Costa, S., Soenens, B., Gugliandolo, M. C., Cuzzocrea, F., & Larcan, R. (2015). The mediating role of experiences of need satisfaction in associations between parental psychological control and internalizing problems: A study among italian college students. *Journal of Child and Family Studies, 24*(4), 1106-1116. https://doi.org/10.1007/s10826-014-9919-2

Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal*

of Personality and Social Psychology, 95(3), 555-575. https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.555

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin, 130*(3), 392-414. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392

Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L. (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(4), 791-808. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.791

Cross, S. E., Hardin, E. E., & Gercek-Swing, B. (2011). The what, how, why, and where of self-construal. *Personality and Social Psychology Review, 15*(2), 142-179. https://doi.org/10.1177/1088868310373752

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The psychology of optimal experience* (1ère éd.). Harper & Row.

Cuijpers, P., Muñoz, R. F., Clarke, G. N., & Lewinsohn, P. M. (2009). Psychoeducational treatment and prevention of depression: The "coping with depression" course thirty years later. *Clinical Psychology Review, 29*(5), 449-458. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.04.005

Cundiff, J. M., Smith, T. W., Butner, J., Critchfield, K. L., & Nealey-Moore, J. (2015). Affiliation and control in marital interaction: Interpersonal complementarity is present but is not associated with affect or relationship quality. *Personality and Social Psychology Bulletin, 41*(1), 35-51. https://doi.org/10.1177/0146167214557002

Davies, S., Laker, S., & Ellis, L. (1997). Promoting autonomy and independence for older people within nursing practice: A literature review. *Journal of Advanced Nursing, 26*(2), 408-417. https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997026408.x

de Charms, R. (1983). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior* (1e éd.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315825632

Villers, M.-È. de. (2018). Multidictionnaire de la langue française (6e éd.). Québec Amérique.

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 18*(1), 105-115. https://doi.org/10.1037/h0030644

Deci, E. L. (1975). Conceptualizations of intrinsic motivation. Dans *Intrinsic motivation* (pp. 23-63). Springer.

Deci, E. L., Betley, G., Kahle, J., Abrams, L., & Porac, J. (1981). When trying to win: Competition and intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 7*(1), 79-83. https://doi.org/10.1177/014616728171012

Deci, E. L., & Cascio, W. F. (1972, 19 Avril). *Changes in intrinsic motivation as a function of negative feedback and threats* [Présentation orale]. Eastern Psychological Association Meeting, Boston, MA, United States. http://eric.ed.gov/?id=ED063558

Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of applied psychology, 74*(4), 580-590. https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.4.580

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality, 62*(1), 119-142. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin, 125*(6), 627. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (2001). Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: Reconsidered once again. *Review of educational research, 71*(1), 1-27. https://doi.org/10.3102/00346543071001001

Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(3), 313-327. https://doi.org/10.1177/0146167205282148

Deci, E. L., & Moller, A. C. (2005). The concept of competence: A starting place for understanding intrinsic motivation and self-determined extrinsic motivation. Dans A. J. Elliot, & C. S. Dweck (Éds.), *Handbook of competence and motivation.* (pp. 579–597). Guilford Publications.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*(2), 109-134. https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(6), 1024-1037. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy : The basis for true self-esteem. Dans M. H. Kernis (Éd.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1280-0_3

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(1), 14-23. https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 182-185. https://doi.org/10.1037/a0012801

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2010). Intrinsic motivation. Dans I. B. Weiner, & W. E. Craighead (Éds.), *The corsini encyclopedia of psychology* (4e éd., pp. 1-2). John Wiley & Sons. https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0467

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. Dans R. M. Ryan (Éd.), *The oxford handbook of human motivation.* (pp. 85-107). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0006

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. Dans *Human motivation and interpersonal relationships* (pp. 53-73). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3

DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(3), 486-495. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.486

Demarré, L., Van Lancker, A., Van Hecke, A., Verhaeghe, S., Grypdonck, M., Lemey, J., Annemans, L., & Beeckman, D. (2015). The cost of prevention and treatment of pressure ulcers: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies, 52*(11), 1754-1774. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2015.06.006

Deschamps, J., Gilbertson, J., Straube, S., Dong, K., MacMaster, F. P., Korownyk, C., Montgomery, L., Mahaffey, R., Downar, J., Clarke, H., Muscedere, J., Rittenbach, K., Featherstone, R., Sebastianski, M., Vandermeer, B., Lynam, D., Magnussen, R., Bagshaw, S. M., & Rewa, O. G. (2019). Association between harm reduction strategies and healthcare utilization in patients on long-term prescribed opioid therapy presenting to acute healthcare settings: A protocol for a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews, 8*(1), 88. https://doi.org/10.1186/s13643-019-0997-5

Di Domenico, S. I., Le, A., Liu, Y., Ayaz, H., & Fournier, M. A. (2016). Basic psychological needs and neurophysiological responsiveness to decisional conflict: An event-related potential study of integrative self processes. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 16*(5), 848-865. https://doi.org/10.3758/s13415-016-0436-1

Di Domenico, S. I., & Ryan, R. M. (2017). The emerging neuroscience of intrinsic motivation: A new frontier in self-determination research [Review]. *Frontiers in Human Neuroscience, 11*(145). https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00145

Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 107*(5), 879-924. https://doi.org/10.1037/a0037409

Doctors for Assange. (2020). End torture and medical neglect of julian assange. *The Lancet, 395*(10226), e44-e45. https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30383-4

Dowden, C., Antonowicz, D., & Andrews, D. A. (2003). The effectiveness of relapse prevention with offenders: A meta-analysis. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 47*(5), 516-528. https://doi.org/10.1177/0306624x03253018

Downes, P. E., Kristof-Brown, A. L., Judge, T. A., & Darnold, T. C. (2017). Motivational mechanisms of self-concordance theory: Goal-specific efficacy and person–organization fit. *Journal of Business and Psychology, 32*(2), 197-215. https://doi.org/10.1007/s10869-016-9444-y

Downie, M., Mageau, G. A., & Koestner, R. (2008). What makes for a pleasant social interaction? Motivational dynamics of interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology, 148*(5), 523-534. https://doi.org/10.3200/SOCP.148.5.523-534

Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A., Nahm, E. Y., & Gottman, J. M. (2012). Couple interaction in happy and unhappy marriages: Gottman laboratory studies. Dans F. Walsh (Éd.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (4e éd., pp. 57-77). Guilford Press.

Druide informatique. (2015). Antidote 9 [Logiciel] http://www.druide.com

Dutton, D. G. (2007). *The abusive personality: Violence and control in intimate relationships* (2e éd.). Guilford Press.

Dysvik, A., Kuvaas, B., & Gagné, M. (2013). An investigation of the unique, synergistic and balanced relationships between basic psychological needs and intrinsic motivation. *Journal of Applied Social Psychology, 43*(5), 1050-1064. https://doi.org/10.1111/jasp.12068

Eakman, A. M., Kinney, A. R., Schierl, M. L., & Henry, K. L. (2019). Academic performance in student service members/veterans: Effects of instructor autonomy support, academic self-efficacy and academic problems. *Educational Psychology, 39*(8), 1005-1026. https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1605048

Easterbrook, M. J., Wright, M. L., Dittmar, H., & Banerjee, R. (2014). Consumer culture ideals, extrinsic motivations, and well-being in children. *European Journal of Social Psychology, 44*(4), 349-359. https://doi.org/10.1002/ejsp.2020

Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A review and meta-analysis. *Psychological Bulletin, 140*(3), 623-665. https://doi.org/10.1037/a0032432

Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology, 36*(9), 2240-2265. https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x

Ehrlich, C. (2021). The goal-striving reasons framework: Further evidence for its predictive power for subjective well-being on a sub-dimensional level and on an individual goal-striving reasons level as well as evidence for its theoretical difference to self-concordance. *Current Psychology, 40*(5), 2261-2274. https://doi.org/10.1007/s12144-019-0158-y

Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fmri study of social exclusion. *Science, 302*(5643), 290. https://doi.org/10.1126/science.1089134

Evans, M., & Fisher, E. B. (2022). Social isolation and mental health: The role of nondirective and directive social support. *Community Mental Health Journal, 58*(1), 20-40. https://doi.org/10.1007/s10597-021-00787-9

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2014a). Much “I do” about nothing? Ascending mount maslow with an oxygenated marriage. *Psychological Inquiry, 25*(1), 69-79. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.878683

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2014b). A theoretical perspective on the importance of social connections for thriving. Dans M. Mikulincer, & P. R. Shaver (Éds.), *Mechanisms of social connection: From brain to group.* (pp. 291-314). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/14250-017

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015a). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review, 19*(2), 113-147. https://doi.org/10.1177/1088868314544222

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015b). Thriving through relationships. *Current opinion in psychology, 1*, 22-28. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.11.001

Feng, C., Li, Z., Feng, X., Wang, L., Tian, T., & Luo, Y.-J. (2015). Social hierarchy modulates neural responses of empathy for pain. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 11*(3), 485-495. https://doi.org/10.1093/scan/nsv135

Ferguson, Y. L., Kasser, T., & Jahng, S. (2011). Differences in life satisfaction and school satisfaction among adolescents from three nations: The role of perceived autonomy support. *Journal of Research on Adolescence, 21*(3), 649-661. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00698.x

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.

Fin, G., Moreno-Murcia, J. A., León, J., Baretta, E., & Nodari Júnior, R. J. (2019). Teachers' interpersonal style in physical education: Exploring patterns of students' self-determined motivation and enjoyment of physical activity in a longitudinal study. *Frontiers in Psychology, 9*(2721). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02721

Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior : The reasoned action approach*. Psychology Press.

Fisher, H. E., Xu, X., Aron, A., & Brown, L. L. (2016). Intense, passionate, romantic love: A natural addiction? How the fields that investigate romance and substance abuse can inform each other. *Frontiers in Psychology*, 7. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00687

Fitzsimons, G. M., & Finkel, E. J. (2010). Interpersonal influences on self-regulation. *Current Directions in Psychological Science, 19*(2), 101-105. https://doi.org/10.1177/0963721410364499

Fitzsimons, G. M., Finkel, E. J., & vanDellen, M. R. (2015). Transactive goal dynamics. *Psychological Review, 122*(4), 648-673. https://doi.org/10.1037/a0039654

Fleeson, W., & Jayawickreme, E. (2015). Whole trait theory. *Journal of Research in Personality, 56*, 82-92. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.10.009

Fletcher, G. J. O. (2015). Accuracy and bias of judgments in romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science, 24*(4), 292-297. https://doi.org/10.1177/0963721415571664

Fletcher, G. J. O., & Kerr, P. S. G. (2010). Through the eyes of love: Reality and illusion in intimate relationships. *Psychological Bulletin, 136*(4), 627-658. https://doi.org/10.1037/a0019792

Foucault, M. (1975). *Surveiller et punir : naissance de la prison*. Gallimard.

Frank, R. H. (2016). *Success and luck: Good fortune and the myth of meritocracy*. Princeton University Press. https://muse.jhu.edu/book/64539

Frey, B. S., & Jegen, R. (2001). Motivation crowding theory. *Journal of Economic Surveys, 15*(5), 589-611. https://doi.org/10.1111/1467-6419.00150

Frielink, N., Schuengel, C., & Embregts, P. J. C. M. (2018). Autonomy support, need satisfaction, and motivation for support among adults with intellectual disability: Testing a self-determination theory model. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities, 123*(1), 33-49. https://doi.org/10.1352/1944-7558-123.1.33

Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(5), 904-917. https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.904

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 228-245. https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228

Gabriel, J. (2013). A scientific enquiry into the future. *European Journal of Futures Research*, 2(1), 31. https://doi.org/10.1007/s40309-013-0031-4

Gabriele, J. M., Carpenter, B. D., Tate, D. F., & Fisher, E. B. (2011). Directive and nondirective e-coach support for weight loss in overweight adults. *Annals of Behavioral Medicine, 41*(2), 252-263. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9240-2

Gächter, S., Starmer, C., & Tufano, F. (2015). Measuring the closeness of relationships: A comprehensive evaluation of the 'inclusion of the other in the self' scale. *PLoS ONE, 10*(6), e0129478. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0129478

Gagné, F. M., & Lydon, J. E. (2004). Bias and accuracy in close relationships: An integrative review. *Personality and Social Psychology Review, 8*(4), 322-338. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0804_1

Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion, 27*(3), 199-223. https://doi.org/10.1023/A:1025007614869

Gagné, M., Chemolli, E., & Forest, J. (2016). Les méthodologies associées à la théorie de l'autodétermination. Dans R. J. Vallerand, N. Carbonneau, & Y. Paquet (Éds.), *La théorie de l'autodétermination: Aspects théoriques et appliqués* (pp. 33-58). De Boeck Superieur.

Gagné, M., Forest, J., Vansteenkiste, M., Crevier-Braud, L., van den Broeck, A., Aspeli, A. K., Bellerose, J., Benabou, C., Chemolli, E., Güntert, S. T., Halvari, H., Indiyastuti, D. L., Johnson, P. A., Molstad, M. H., Naudin, M., Ndao, A., Olafsen, A. H., Roussel, P., Wang, Z., & Westbye, C. (2015). The multidimensional work motivation scale: Validation evidence in seven languages and nine countries. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 24*(2), 178-196. https://doi.org/10.1080/1359432X.2013.877892

Gaine, G. S., & La Guardia, J. G. (2009). The unique contributions of motivations to maintain a relationship and motivations toward relational activities to relationship well-being. *Motivation and Emotion, 33*(2), 184. https://doi.org/10.1007/s11031-009-9120-x

Gaudreau, P., Carraro, N., & Miranda, D. (2012). From goal motivation to goal progress: The mediating role of coping in the self-concordance model. *Anxiety, Stress & Coping, 25*(5), 507-528. https://doi.org/10.1080/10615806.2011.628015

Gere, J., & Impett, E. A. (2018). Shifting priorities:Effects of partners' goal conflict on goal adjustment processes and relationship quality in developing romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 35*(6), 793-810. https://doi.org/10.1177/0265407517698851

Gigerenzer, G., & Gaissmaier, W. (2011). Heuristic decision making. *Annual review of psychology, 62*(1), 451-482. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120709-145346

Gill, L., Schaddelee, M., Ramsey, P. L., Turner, S., & Naylor, T. (2018). When empathy works: Towards finding effective ways of sustaining empathy flow. *Asia Pacific Management and Business Application, 6*(3), 115-136. https://doi.org/10.21776/ub.apmba.2018.006.03.1

Gillet, N., Gagné, M., Sauvagère, S., & Fouquereau, E. (2013). The role of supervisor autonomy support, organizational support, and autonomous and controlled motivation in predicting employees' satisfaction and turnover intentions. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 22*(4), 450-460. https://doi.org/10.1080/1359432X.2012.665228

Gillet, N., & Vallerand, R. J. (2016). Motivation et performance : perspective intra-individuelle. Dans Y. Paquet, N. Carbonneau, & R. J. Vallerand (Éds.), *La théorie de l'autodétermination : aspects théoriques et aplliqués* (1e éd., pp. 173-192). De Boeck Supérieur.

Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. J., & Ryan, R. M. (2019). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health Psychology Review, 13*(1), 110-130. https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1534071

Ginott, H. G. (1959). The theory and practice of "therapeutic intervention" in child treatment. *Journal of Consulting Psychology, 23*(2), 160-166. https://doi.org/10.1037/h0046805

Goldstein, K. (1995). *The organism*. Zone Books. http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb37499696k

Goodwin, J. S., Hunt, W. C., Key, C. R., & Samet, J. M. (1987). The effect of marital status on stage, treatment, and survival of cancer patients. *JAMA, 258*(21), 3125-3130. https://doi.org/10.1001/jama.1987.03400210067027

Gore, J. S., & Cross, S. E. (2006). Pursuing goals for us: Relationally autonomous reasons in long-term goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(5), 848-861. https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.848

Gore, J. S., Cross, S. E., & Kanagawa, C. (2009). Acting in our interests: Relational self-construal and goal motivation across cultures. *Motivation and Emotion, 33*(1), 75-87. https://doi.org/10.1007/s11031-008-9113-1

Gorges, J., Esdar, W., & Wild, E. (2014). Linking goal self-concordance and affective reactions to goal conflict. *Motivation and Emotion, 38*(4), 475-484. https://doi.org/10.1007/s11031-014-9392-7

Gorin, A. A., Powers, T. A., Gettens, K., Cornelius, T., Koestner, R., Mobley, A. R., Pescatello, L. S., & Huedo-Medina, T. B. (2020). A randomized controlled trial of a theory-based weight-loss program for couples. *Health Psychology, 39*(2), 137-146. https://doi.org/10.1037/hea0000808

Gorin, A. A., Powers, T. A., Koestner, R., Wing, R. R., & Raynor, H. A. (2014). Autonomy support, self-regulation, and weight loss. *Health Psychology, 33*(4), 332-339. https://doi.org/10.1037/a0032586

Gorin, A. A., Raynor, H. A., Fava, J., Maguire, K., Robichaud, E., Trautvetter, J., Crane, M., & Wing, R. R. (2013). Randomized controlled trial of a comprehensive home environment-focused weight-loss program for adults. *Health Psychology, 32*(2), 128-137. https://doi.org/10.1037/a0026959

Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of marriage and family, 60*(1), 5-22. https://doi.org/10.2307/353438

Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). Gottman couple therapy. Dans A. S. Gurman, J. L. Lebow, & D. K. Snyder (Éds.), *Clinical handbook of couple therapy* (5e éd., pp. 129-157). Guilford Press.

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221-233. https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221

Gottman, J. M., & Silver, N. (2000). *The seven principles for making marriage work : A practical guide from the country's foremost relationship expert*. CROWN. http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb37223877m

Grant, A. M. (2014). Autonomy support, relationship satisfaction and goal focus in the coach–coachee relationship: Which best predicts coaching success? *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice, 7*(1), 18-38. https://doi.org/10.1080/17521882.2013.850106

Gravel, E. E., Pelletier, L. G., & Reissing, E. D. (2016). “Doing it” for the right reasons: Validation of a measurement of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation for sexual relationships. *Personality and Individual Differences*, 92, 164-173. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.015

Greguras, G. J., & Diefendorff, J. M. (2010). Why does proactive personality predict employee life satisfaction and work behaviors? A field investigation of the mediating role of the self-concordance model. *Personnel Psychology*, 539-560. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2010.01180.x

Grolnick, W. S., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. Dans J. E. Grusec, & L. Kuczynski (Éds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory.* (pp. 135-161). John Wiley & Sons.

Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *J Pers Soc Psychol, 52*(5), 890-898. https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.5.890

Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology, 81*(2), 143-154. https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.2.143

Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. (2022). *Climate change 2022: Mitigation of climate change* [Contribution du groupe de travail III au sixième rapport d'évaluation du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat]. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781009157926

Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R. M., Saunders, S., Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*(5), 800-816. https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.800

Guay, F., Ratelle, C., Larose, S., Vallerand, R. J., & Vitaro, F. (2013). The number of autonomy-supportive relationships: Are more relationships better for motivation, perceived competence, and achievement? *Contemporary Educational Psychology, 38*(4), 375-382. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2013.07.005

Guay, F., Ratelle, C. F., Duchesne, S., & Dubois, P. (2018). Mothers' and fathers' autonomy-supportive and controlling behaviors: An analysis of interparental contributions. *Parenting, 18*(1), 45-65. https://doi.org/10.1080/15295192.2017.1337461

Guerrini Usubini, A., Varallo, G., Granese, V., Cattivelli, R., Consoli, S., Bastoni, I., Volpi, C., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2021). The impact of psychological flexibility on psychological well-being in adults with obesity. *Frontiers in Psychology, 12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636933

Gunnell, K. E., Crocker, P. R. E., Mack, D. E., Wilson, P. M., & Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(1), 19-29. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.08.005

Gurman, A. S. É., Lebow, J. L. É., & Snyder, D. K. É. (2015). *Clinical handbook of couple therapy*. Guilford Press.

Haase, C. M., Heckhausen, J., & Köller, O. (2008). Goal engagement during the school–work transition: Beneficial for all, particularly for girls. *Journal of Research on Adolescence, 18*(4), 671-698. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2008.00576.x

Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., DiBello, A. M., & Baker, Z. G. (2016). An actor–partner interdependence model of attachment and need fulfillment in romantic dyads. *Social Psychological and Personality Science, 7*(4), 349-357. https://doi.org/10.1177/1948550615623844

Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., & Porter, B. (2015). Relationship autonomy and support provision in romantic relationships. *Motivation and Emotion, 39*(3), 359-373. https://doi.org/10.1007/s11031-014-9455-9

Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 26-36. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.013

Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. D., & Harris, J. (2006). The process by which relative autonomous motivation affects intentional behavior: Comparing effects across dieting and exercise behaviors. *Motivation and Emotion, 30*(4), 306-320. https://doi.org/10.1007/s11031-006-9046-5

Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2011). Causality orientations moderate the undermining effect of rewards on intrinsic motivation. *Journal of Experimental Social Psychology, 47*(2), 485-489. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.10.010

Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2020). General causality orientations in self-determination theory: Meta-analysis and test of a process model. *European Journal of Personality*, 0890207020962330. https://doi.org/10.1177/0890207020962330

Hagger, M. S., Koch, S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2015). The effect of causality orientations and positive competence-enhancing feedback on intrinsic motivation: A test of additive and interactive effects. *Personality and Individual Differences, 72*, 107-111. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.012

Hagger, M. S., & Protogerou, C. (2020). Self-determination theory and autonomy support to change healthcare behavior. Dans A. Hadler, S. Sutton, & L. Osterberg

(Éds.), *The Wiley handbook of healthcare treatment engagement* (pp. 141-158). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781119129530.ch7

Hanna, K. M., Dashiff, C. J., Stump, T. E., & Weaver, M. T. (2013). Parent–adolescent dyads: Association of parental autonomy support and parent–adolescent shared diabetes care responsibility. *Child: care, health and development, 39*(5), 695-702. https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2012.01373.x

Hardre, P. L., & Reeve, J. (2003). A motivational model of rural students' intentions to persist in, versus drop out of, high school. *Journal of Educational Psychology, 95*(2), 347–356. https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.2.347

Harlow, H. F. (1950). Learning and satiation of response in intrinsically motivated complex puzzle performance by monkeys. *Journal of Comparative and Physiological Psychology, 43*(4), 289-294. https://doi.org/10.1037/h0058114

Harlow, H. F. (1953). Mice, monkeys, men, and motives. *Psychological Review, 60*(1), 23-32. https://doi.org/10.1037/h0056040

Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist, 13*(12), 673-685. https://doi.org/10.1037/h0047884

Harlow, H. F., Dodsworth, R. O., & Harlow, M. K. (1965). Total social isolation in monkeys. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 54*(1), 90-97. https://doi.org/10.1073/pnas.54.1.90

Harmon-Jones, E., & Harmon-Jones, C. (2019). Understanding the motivation underlying dissonance effects: The action-based model. Dans E. Harmon-Jones (Éd.), *Cognitive dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology* (2e éd., pp. 63-89). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000135-004

Harmon-Jones, E., & Mills, J. (2019). An introduction to cognitive dissonance theory and an overview of current perspectives on the theory. Dans E. Harmon-Jones (Éd.), *Cognitive dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology* (2e éd., pp. 3-24). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000135-001

Hartgerink, C. H. J., van Beest, I., Wicherts, J. M., & Williams, K. D. (2015). The ordinal effects of ostracism: A meta-analysis of 120 cyberball studies. *PLoS ONE, 10*(5), Article e0127002. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0127002

Hattie, J., Hodis, F. A., & Kang, S. H. K. (2020). Theories of motivation: Integration and ways forward. *Contemporary Educational Psychology, 61*, Article 101865. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101865

Haworth, K., Kanter, J. W., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., & Kohlenberg, R. J. (2015). Reinforcement matters: A preliminary, laboratory-based component-process analysis of functional analytic psychotherapy's model of social connection. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*(4), 281-291. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.08.003

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1-25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Herman, E. S., & Chomsky, N. (1988). *Manufacturing consent: The political economy of mass media*. Pantheon Books.

Herzberg, F., Mauser, B., & Snyderman, B. (1959). *The motivation to work*. Wiley.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *The American psychologist, 44*(3), 513-524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology, 50*(3), 337-421. https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062

Hodgins, H. S., Brown, A. B., & Carver, B. (2007). Autonomy and control motivation and self-esteem. *Self and Identity, 6*(2-3), 189-208. https://doi.org/10.1080/15298860601118769

Hodgins, H. S., Koestner, R., & Duncan, N. (1996). On the compatibility of autonomy and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(3), 227-237. https://doi.org/10.1177/0146167296223001

Hodgins, H. S., & Liebeskind, E. (2003). Apology versus defense: Antecedents and consequences. *Journal of Experimental Social Psychology, 39*(4), 297-316. https://doi.org/10.1016/S0022-1031(03)00024-6

Hodgins, H. S., Yacko, H. A., & Gottlieb, E. (2006). Autonomy and nondefensiveness. *Motivation and Emotion, 30*(4), 283. https://doi.org/10.1007/s11031-006-9036-7

Hogan, W., Frost, S., Johnson, L., Schulze, T. G., Nelson, E. A. S., & Frost, W. (2020). The ongoing torture and medical neglect of julian assange. *The Lancet, 396*(10243), 22-23. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31444-6

Holmgreen, L., Tirone, V., Gerhart, J., & Hobfoll, S. E. (2017). Conservation of resources theory. Dans C. L. Cooper, & J. C. Quick (Éds.), *The handbook of stress and health* (pp. 443-457). https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch27

Holt-Lunstad, J., Birmingham, W. A., & Light, K. C. (2008). Influence of a "warm touch" support enhancement intervention among married couples on ambulatory blood pressure, oxytocin, alpha amylase, and cortisol. *Psychosomatic medicine, 70*(9), 976-985. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e318187aef7

Hon, A. H. Y. (2011). Enhancing employee creativity in the chinese context: The mediating role of employee self-concordance. *International Journal of Hospitality Management, 30*(2), 375-384. https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2010.06.002

Hope, A. L. B., Jones, C. R., Webb, T. L., Watson, M. T., & Kaklamanou, D. (2018). The role of compensatory beliefs in rationalizing environmentally detrimental behaviors. *Environment and Behavior, 50*(4), 401-425. https://doi.org/10.1177/0013916517706730

Hope, N. H., Holding, A. C., Verner-Filion, J., Sheldon, K. M., & Koestner, R. (2019). The path from intrinsic aspirations to subjective well-being is mediated by changes in basic psychological need satisfaction and autonomous motivation: A large prospective test. *Motivation and Emotion, 43*(2), 232-241. https://doi.org/10.1007/s11031-018-9733-z

Horne, R. M., & Johnson, M. D. (2018). Gender role attitudes, relationship efficacy, and self-disclosure in intimate relationships. *The Journal of Social Psychology, 158*(1), 37-50. https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1297288

Howard, J. L., Gagné, M., & Bureau, J. S. (2017). Testing a continuum structure of self-determined motivation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 143*(12), 1346-1377. https://doi.org/10.1037/bul0000125

Hudson, N. W., Fraley, R. C., Chopik, W. J., & Briley, D. A. (2020). Change goals robustly predict trait growth: A mega-analysis of a dozen intensive longitudinal studies examining volitional change. *Social Psychological and Personality Science, 11*(6), 723-732. https://doi.org/10.1177/1948550619878423

Hudson, S.-k. T. J., Cikara, M., & Sidanius, J. (2019). Preference for hierarchy is associated with reduced empathy and increased counter-empathy towards others, especially out-group targets. *Journal of Experimental Social Psychology, 85*, 103871. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2019.103871

Inagaki, T. K., Bryne Haltom, K. E., Suzuki, S., Jevtic, I., Hornstein, E., Bower, J. E., & Eisenberger, N. I. (2016). The neurobiology of giving versus receiving support: The role of stress-related and social reward-related neural activity. *Psychosomatic medicine, 78*(4), 443-453. https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000302

Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic medicine, 74*(1), 3-7. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3182359335

Inagaki, T. K., & Orehek, E. (2017). On the benefits of giving social support: When, why, and how support providers gain by caring for others. *Current Directions in Psychological Science, 26*(2), 109-113. https://doi.org/10.1177/0963721416686212

Jacobson, N. S., & Gottman, J. M. (1998). *When men batter women: New insights into ending abusive relationships*. Simon and Schuster.

Jang, H., Reeve, J., & Deci, E. L. (2010). Engaging students in learning activities: It is not autonomy support or structure but autonomy support and structure. *Journal of Educational Psychology, 102*(3), 588–600. https://doi.org/10.1037/a0019682

Joel, S., Eastwick, P. W., Allison, C. J., Arriaga, X. B., Baker, Z. G., Bar-Kalifa, E., Bergeron, S., Birnbaum, G. E., Brock, R. L., Brumbaugh, C. C., Carmichael, C. L., Chen, S., Clarke, J., Cobb, R. J., Coolsen, M. K., Davis, J., de Jong, D. C., Debrot, A., DeHaas, E. C., Derrick, J. L., ...Wolf, S. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 117*(32), 19061. https://doi.org/10.1073/pnas.1917036117

Joel, S., Eastwick, P. W., & Finkel, E. J. (2017). Is romantic desire predictable? Machine learning applied to initial romantic attraction. *Psychological Science, 28*(10), 1478-1489. https://doi.org/10.1177/0956797617714580

Joel, S., Teper, R., & MacDonald, G. (2014). People overestimate their willingness to reject potential romantic partners by overlooking their concern for other people. *Psychological Science, 25*(12), 2233-2240. https://doi.org/10.1177/0956797614552828

Johnston, J. R., & Campbell, L. E. G. (1993). A clinical typology of interparental violence in disputed-custody divorces. *American Journal of Orthopsychiatry, 63*(2), 190-199. https://doi.org/10.1037/h0079425

Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 194-200. https://doi.org/10.1037/a0012754

Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A., & Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *Journal of applied psychology, 90*(2), 257–268. https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.2.257

Kagitcibasi, C. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 36*(4), 403-422. https://doi.org/10.1177/0022022105275959

Kanat-Maymon, Y., Antebi, A., & Zilcha-Mano, S. (2016). Basic psychological need fulfillment in human–pet relationships and well-being. *Personality and Individual Differences, 92*, 69-73. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.025

Kanat-Maymon, Y., Roth, G., Assor, A., & Reizer, A. (2012). Conditional regard in close relationships. Dans P. R. Shaver, & M. Mikulincer (Éds.), *Meaning, mortality, and choice: The social psychology of existential concerns.* (pp. 235-251). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/13748-013

Kanat-Maymon, Y., Roth, G., Assor, A., & Reizer, A. (2016). Controlled by love: The harmful relational consequences of perceived conditional positive regard. *Journal of Personality, 84*(4), 446-460. https://doi.org/10.1111/jopy.12171

Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(4), 535-555. https://doi.org/10.1177/0265407507079245

Kanemasa, Y. (2012). 相互支援が関係満足度ならびに精神的健康に及ぼす影響についての青年期の恋愛関係と中年期の夫婦関係の共通性と差異 [Commonalities and Disparities between Early Adult Romantic Couples and Middle-Age Couples in the Effects of Mutual Support on Relationship Satisfaction and Mental Health]. *Japanese Journal of Developmental Psychology, 23*(3), 298-309. https://doi.org/10.11201/jjdp.23.298

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychol Bull, 118*(1), 3-34. https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3

Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., & McKnight, P. E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological assessment, 32*(9), 829-850. https://doi.org/10.1037/pas0000834

Kasser, T. (2002a). *The high price of materialism*. MIT Press.

Kasser, T. (2002b). Sketches for a self-determination theory of values. Dans E. L. Deci, & R. M. Ryan (Éds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 123-140). University of Rochester Press.

Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Árnadóttir, O., Bond, R., Dittmar, H., Dungan, N., & Hawks, S. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion, 38*(1), 1-22. https://doi.org/10.1007/s11031-013-9371-4

Kasser, T., & 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*(2), 410-422. https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the american dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(3), 280-287. https://doi.org/10.1177/0146167296223006

Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. Dans P. Schmuck, & K. M. Sheldon (Éds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving.* (pp. 116-131). Hogrefe & Huber Publishers.

Kazdin, A. E. (1993). Adolescent mental health: Prevention and treatment programs. *American Psychologist, 48*(2), 127-141. https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.2.127

Kehr, H. M. (2003). Goal conflicts, attainment of new goals, and well-being among managers. *Journal of Occupational Health Psychology, 8*(3), 195-208. https://doi.org/10.1037/1076-8998.8.3.195

Kelly, J. B., & Johnson, M. P. (2008). Differentiation among types of intimate partner violence: Research update and implications for interventions. *Family Court Review, 46*(3), 476-499. https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2008.00215.x

Kenny, D. A. (1996). Models of non-independence in dyadic research. *Journal of Social and Personal Relationships, 13*(2), 279-294. https://doi.org/10.1177/0265407596132007

Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. Guilford Press.

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. Dans M. P. Zanna (Éd.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 38, pp. 283-357). Academic Press. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9

Kernis, M. H., & Paradise, A. W. (2002). Distinguishing between secure and fragile forms of high self-esteem. Dans E. L. Deci, & R. M. Ryan (Éds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 339-343). University of Rochester Press.

Ketay, S., Beck, L. A., & Welker, K. M. (2020). Self-expansion: Intergroup and sociocultural factors. Dans B. A. Mattingly, K. P. McIntyre, & J. G. W. Lewandowski (Éds.), *Interpersonal relationships and the self-concept* (pp. 177-193). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-43747-3_11

Kiecolt-Glaser, J. K., Garner, W., Speicher, C., Penn, G. M., Holliday, J., & Glaser, R. (1984). Psychosocial modifiers of immunocompetence in medical students. *Psychosomatic medicine, 46*(1), 7-14. https://doi.org/10.1097/00006842-198401000-00003

Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L., & Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 608-627. https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.608

Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B., & Rodriguez, L. M. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review, 17*(4), 307-324. https://doi.org/10.1177/1088868313498000

Knee, C. R., Hadden, B. W., & Quist, M. C. (2016). L'autodétermination et les relations proches. Dans Y. Paquet, N. Carbonneau, & R. J. Vallerand (Éds.), *La théorie de l'autodétermination: aspects théoriques et appliqués* (pp. 209-226). De Boeck supérieur.

Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A., & Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*(6), 997-1009. https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.6.997

Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., Nanayakkara, A., & Neighbors, C. (2002). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(5), 609-619. https://doi.org/10.1177/0146167202288005

Knee, C. R., & Uysal, A. (2011). The role of autonomy in promoting healthy dyadic, familial, and parenting relationships across cultures. Dans V. I. Chirkov, R. M. Ryan, & K. M. Sheldon (Éds.), *Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being* (Vol. 1, pp. 95-110). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9667-8_5

Knee, C. R., & Zuckerman, M. (1996). Causality orientations and the disappearance of the self-serving bias. *Journal of Research in Personality, 30*(1), 76-87. https://doi.org/10.1006/jrpe.1996.0005

Knee, C. R., & Zuckerman, M. (1998). A nondefensive personality: Autonomy and control as moderators of defensive coping and self-handicapping. *Journal of Research in Personality, 32*(2), 115-130. https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2207

Kock, N., & Gaskins, L. (2016). Simpson's paradox, moderation and the emergence of quadratic relationships in path models: An information systems illustration. *International Journal of Applied Nonlinear Science, 2*(3), 200-234. https://doi.org/10.1504/ijans.2016.077025

Koestner, R. (2008). Reaching one's personal goals: A motivational perspective focused on autonomy. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(1), 60. https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.60

Koestner, R., Bernieri, F., & Zuckerman, M. (1992). Self-regulation and consistency between attitudes, traits, and behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin, 18*(1), 52-59. https://doi.org/10.1177/0146167292181008

Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(1), 231-244. https://doi.org/10.1037//0022-3514.83.1.231

Koestner, R., & Losier, G. F. (1996). Distinguishing reactive versus reflective autonomy. *Journal of Personality, 64*, 465-494. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00518.x

Koestner, R., Otis, N., Powers, T. A., Pelletier, L., & Gagnon, H. (2008). Autonomous motivation, controlled motivation, and goal progress. *Journal of Personality, 76*(5), 1201-1230. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00519.x

Koestner, R., Powers, T. A., Carbonneau, N., Milyavskaya, M., & Chua, S. N. (2012). Distinguishing autonomous and directive forms of goal support: Their effects on goal progress, relationship quality, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(12), 1609-1620. https://doi.org/10.1177/0146167212457075

Koestner, R., Powers, T. A., Milyavskaya, M., Carbonneau, N., & Hope, N. (2015). Goal internalization and persistence as a function of autonomous and directive forms of goal support. *Journal of Personality, 83*(2), 179-190. https://doi.org/10.1111/jopy.12093

Koestner, R., Ryan, R. M., Bernieri, F., & Holt, K. (1984). Setting limits on children's behavior: The differential effects of controlling vs. Informational styles on intrinsic motivation and creativity. *Journal of Personality, 52*(3), 233-248. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1984.tb00879.x

Koestner, R., & Zuckerman, M. (1994). Causality orientations, failure, and achievement. *Journal of Personality, 62*(3), 321-346. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00300.x

Kringelbach, M. L., & Berridge, K. C. (2016). Neuroscience of reward, motivation, and drive. Dans S.-I. Kim, J. Reeve, & M. Bong (Éds.), *Recent developments in neuroscience research on human motivation* (Vol. 19, pp. 23-35). Emerald Group Publishing Limited. https://doi.org/10.1108/S0749-742320160000019020

Kruger, J., Wirtz, D., Van Boven, L., & Altermatt, T. W. (2004). The effort heuristic. *Journal of Experimental Social Psychology, 40*(1), 91-98. https://doi.org/10.1016/S0022-1031(03)00065-9

Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W. Y., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal systems. *Advances in experimental social psychology, 34*, 331-378. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(02)80008-9

Ku, L., Dittmar, H., & Banerjee, R. (2014). To have or to learn? The effects of materialism on british and chinese children's learning. *Journal of Personality and Social Psychology, 106*(5), 803-821. https://doi.org/10.1037/a0036038

Kuhl, J., Quirin, M., & Koole, S. L. (2015). Being someone: The integrated self as a neuropsychological system. *Social and Personality Psychology Compass, 9*(3), 115-132. https://doi.org/10.1111/spc3.12162

Kuvaas, B., Buch, R., Weibel, A., Dysvik, A., & Nerstad, C. G. L. (2017). Do intrinsic and extrinsic motivation relate differently to employee outcomes? *Journal of Economic Psychology, 61*, 244-258. https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.05.004

La Guardia, J. G. (2009). Developing who i am: A self-determination theory approach to the establishment of healthy identities. *Educational psychologist, 44*(2), 90-104. https://doi.org/10.1080/00461520902832350

La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 201-209. https://doi.org/10.1037/a0012760

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). 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, 79*(3), 367-384. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367

Labroo, A. A., & Kim, S. (2009). The "instrumentality" heuristic:Why metacognitive difficulty is desirable during goal pursuit. *Psychological Science, 20*(1), 127-134. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02264.x

Landry, R., Whipple, N., Mageau, G., Joussemet, M., Koestner, R., DiDio, L., Gingras, I., Bernier, A., & Haga, S. M. (2008). Trust in organismic development, autonomy support, and adaptation among mothers and their children. *Motivation and Emotion, 32*(3), 173-188. https://doi.org/10.1007/s11031-008-9092-2

Larsen, L. T. (2021). Not merely the absence of disease: A genealogy of the who's positive health definition. *History of the Human Sciences*, 21. https://doi.org/10.1177/0952695121995355

Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: A daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology, 19*(2), 314-323. https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.314

Lavigne, G. L., Vallerand, R. J., & Crevier-Braud, L. (2011). The fundamental need to belong:On the distinction between growth and deficit-reduction orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(9), 1185-1201. https://doi.org/10.1177/0146167211405995

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships, 17*(3), 377-390. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x

Le, Y., Fredman, S. J., McDaniel, B. T., Laurenceau, J.-P., & Feinberg, M. E. (2019). Cross-day influences between couple closeness and coparenting support among new parents. *J Fam Psychol, 33*(3), 360-369. https://doi.org/10.1037/fam0000489

Leak, G. K., & Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology, 25*, 55-62.

Legate, N., DeHaan, C. R., Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2013). Hurting you hurts me too: The psychological costs of complying with ostracism. *Psychological Science, 24*(4), 583-588. https://doi.org/10.1177/0956797612457951

Legate, N., Ryan, R. M., & Rogge, R. D. (2017). Daily autonomy support and sexual identity disclosure predicts daily mental and physical health outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 43*(6), 860-873. https://doi.org/10.1177/0146167217700399

Legate, N., Weinstein, N., Ryan, W. S., DeHaan, C. R., & Ryan, R. M. (2019). Parental autonomy support predicts lower internalized homophobia and better psychological health indirectly through lower shame in lesbian, gay and bisexual adults. *Stigma and Health, 4*(4), 367-376. https://doi.org/10.1037/sah0000150

Legault, L. (2017a). The need for competence. Dans V. Zeigler-Hill, & T. K. Shackelford (Éds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 1-3). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1123-1

Legault, L. (2017b). Self-determination theory. Dans V. Zeigler-Hill, & T. K. Shackelford (Éds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 1-9). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1

Legault, L., & Inzlicht, M. (2013). Self-determination, self-regulation, and the brain: Autonomy improves performance by enhancing neuroaffective responsiveness to self-regulation failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 105 1*, 123-138. https://doi.org/10.1037/a0030426

Leigh, J., & Anderson, V. N. (2013). Secure attachment and autonomy orientation may foster mindfulness. *Contemporary Buddhism, 14*(2), 265-283. https://doi.org/10.1080/14639947.2013.832082

Leung, A. N. M., & Law, W. (2019). Do extrinsic goals affect romantic relationships? The role of basic psychological need satisfaction. *Motivation and Emotion, 43*(6), 857-873. https://doi.org/10.1007/s11031-019-09804-7

Lewis, J. T., Parra, G. R., & Cohen, R. (2015). Apologies in close relationships: A review of theory and research. *Journal of Family Theory & Review, 7*(1), 47-61. https://doi.org/10.1111/jftr.12060

Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders, 54*(7), 1073-1098. https://doi.org/10.1002/eat.23509

Locke, E. A., Smith, K. G., Erez, M., Chah, D.-O., & Schaffer, A. (1994). The effects of intra-individual goal conflict on performance. *Journal of Management, 20*(1), 67-91.

Lynch, M. F. (2013). Attachment, autonomy, and emotional reliance: A multilevel model. *Journal of Counseling & Development, 91*(3), 301-312. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00098.x

Lynch, M. F., La Guardia, J. G., & Ryan, R. M. (2009). On being yourself in different cultures: Ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in china, russia, and the united states. *The Journal of Positive Psychology, 4*(4), 290-304. https://doi.org/10.1080/17439760902933765

Lynch, M. F., & Sheldon, K. M. (2020). Conditional regard, self-concept, and relational authenticity: Revisiting some key rogerian concepts cross-culturally, through multilevel modeling. *Journal of Humanistic Psychology, 60*(2), 168-186. https://doi.org/10.1177/0022167817696842

Madjar, N., Nave, A., & Hen, S. (2013). Are teachers' psychological control, autonomy support and autonomy suppression associated with students' goals? *Educational Studies, 39*(1), 43-55. https://doi.org/10.1080/03055698.2012.667871

Mageau, G. A., Ranger, F., Joussemet, M., Koestner, R., Moreau, E., & Forest, J. (2015). Validation of the perceived parental autonomy support scale (p-pass). *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 47*(3), 251-262. https://doi.org/10.1037/a0039325

Mageau, G. A., Sherman, A., Grusec, J. E., Koestner, R., & Bureau, J. S. (2017). Different ways of knowing a child and their relations to mother-reported autonomy support. *Social Development, 26*(3), 630-644. https://doi.org/10.1111/sode.12212

Malancharuvil, J. M. (2004). Projection, introjection, and projective identification: A reformulation. *The American Journal of Psychoanalysis, 64*(4), 375-382. https://doi.org/10.1007/s11231-004-4325-y

Manbeck, K. E., Kanter, J. W., Kuczynski, A. M., Maitland, D. W. M., & Corey, M. (2020). Fear-of-intimacy in the interpersonal process model: An investigation in two parts. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(4), 1317-1339. https://doi.org/10.1177/0265407519898267

Manne, S., Ostroff, J., Rini, C., Fox, K., Goldstein, L., & Grana, G. (2004). The interpersonal process model of intimacy: The role of self-disclosure, partner disclosure, and partner responsiveness in interactions between breast cancer patients and their partners. *Journal of Family Psychology, 18*(4), 589-599. https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.4.589

Markey, C. N., Gomel, J. N., & Markey, P. M. (2008). Romantic relationships and eating regulation: An investigation of partners' attempts to control each others' eating behaviors. *Journal of Health Psychology, 13*(3), 422-432. https://doi.org/10.1177/1359105307088145

Markland, D., & Tobin, V. J. (2010). Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients: The mediating role of psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(2), 91-99. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.07.001

Marlatt, G. A. (1996). Harm reduction: Come as you are. *Addictive Behaviors, 21*(6), 779-788. https://doi.org/10.1016/0306-4603(96)00042-1

Marshall, E.-J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*(1), 60-72. https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60

Martela, F., Bradshaw, E. L., & Ryan, R. M. (2019). Expanding the map of intrinsic and extrinsic aspirations using network analysis and multidimensional scaling: Examining four new aspirations. *Frontiers in Psychology, 10*, 2174-2174. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02174

Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies, 19*(5), 1261-1282. https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7

Martos, T., & Kopp, M. (2014). Life goals and well-being in hungary. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*, 3571-3576.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396. https://doi.org/10.1037/h0054346

Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3e éd.). Harper & Row Publishers.

Matosic, D., Ntoumanis, N., Boardley, I. D., & Sedikides, C. (2020). Narcissism, beliefs about controlling interpersonal style, and moral disengagement in sport coaches. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*(5), 592-606. https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1549580

Mattingly, B. A., McIntyre, K. P., Knee, C. R., & Loving, T. J. (2019). Implicit theories of relationships and self-expansion: Implications for relationship functioning. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(6), 1579-1599. https://doi.org/10.1177/0265407518768079

Mawhinney, T. C. (1990). Decreasing intrinsic "motivation" with extrinsic rewards. *Journal of Organizational Behavior Management, 11*(1), 175-191. https://doi.org/10.1300/J075v11n01_11

May, R. M. (1976). Simple mathematical models with very complicated dynamics. *Nature, 261*(5560), 459-467. https://doi.org/10.1038/261459a0

McCabe, K. O., & Fleeson, W. (2016). Are traits useful? Explaining trait manifestations as tools in the pursuit of goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 110*(2), 287-301. https://doi.org/10.1037/a0039490

McClelland, D. C. (1961). *Achieving society* (15e éd.). Simon and Schuster.

McHoskey, J. W. (1999). Machiavellianism, intrinsic versus extrinsic goals, and social interest: A self-determination theory analysis. *Motivation and Emotion, 23*(4), 267-283. https://doi.org/10.1023/A:1021338809469

Melzer, N. (2022). *The Trial of Julian Assange: A Story of Persecution*. Verso Books.

Merriam-Webster. (n.d.). Merriam-webster.com dictionary. Repéré le 2 juillet 2021, à https://www.merriam-webster.com

Messersmith, E. E., & Schulenberg, J. E. (2010). Goal attainment, goal striving, and well-being during the transition to adulthood: A ten-year u.S. National longitudinal study. *New Directions for Child and Adolescent Development, 2010*(130), 27-40. https://doi.org/10.1002/cd.279

Milyavskaya, M., Philippe, F. L., & Koestner, R. (2013). Psychological need satisfaction across levels of experience: Their organization and contribution to general well-

being. *Journal of Research in Personality, 47*(1), 41-51. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.10.013

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (1995). *Politique d'intervention en matière de violence conjugale : Prévenir, dépister, contrer la violence conjugale*. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000625/

Miquelon, P., & Vallerand, R. J. (2006). Goal motives, well-being, and physical health: Happiness and self-realization as psychological resources under challenge. *Motivation and Emotion, 30*(4), 259-272. https://doi.org/10.1007/s11031-006-9043-8

Miquelon, P., & Vallerand, R. J. (2008). Goal motives, well-being, and physical health: An integrative model. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 241-249. https://doi.org/10.1037/a0012759

Moller, A. C., Deci, E. L., & Elliot, A. J. (2010). Person-level relatedness and the incremental value of relating. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(6), 754-767. https://doi.org/10.1177/0146167210371622

Momtaz, Y. A., Ibrahim, R., & Hamid, T. A. (2014). The impact of giving support to others on older adults' perceived health status. *Psychogeriatrics, 14*(1), 31-37. https://doi.org/10.1111/psyg.12036

Montague, P. R., Hyman, S. E., & Cohen, J. D. (2004). Computational roles for dopamine in behavioural control. *Nature, 431*(7010), 760-767. https://doi.org/10.1038/nature03015

Moore, A., Holding, A., Verner-Filion, J., Harvey, B., & Koestner, R. (2020). A longitudinal investigation of trait-goal concordance on goal progress: The mediating role of autonomous goal motivation. *Journal of Personality, 88*(3), 530-543. https://doi.org/10.1111/jopy.12508

Moreau, E., & Mageau, G. A. (2011). *Promoting the psychological health of medical residents: The importance of autonomy support, self-concordance, and self-awareness* [Document inédit]. Université de Montreal.

Moreau, E., & Mageau, G. A. (2012). The importance of perceived autonomy support for the psychological health and work satisfaction of health professionals: Not only supervisors count, colleagues too! *Motivation and Emotion, 36*(3), 268-286. https://doi.org/10.1007/s11031-011-9250-9

Moreau, E., & Mageau, G. A. (2013). Conséquences et corrélats associés au soutien de l'autonomie dans divers domaines de vie. *Psychologie Française, 58*(3), 195-227. https://doi.org/10.1016/j.psfr.2013.03.003

Mossholder, K. W. (1980). Effects of externally mediated goal setting on intrinsic motivation: A laboratory experiment. *Journal of applied psychology, 65*(2), 202-210. https://doi.org/10.1037/0021-9010.65.2.202

Moynihan, P. J., & Kelly, S. A. M. (2014). Effect on caries of restricting sugars intake:Systematic review to inform who guidelines. *Journal of Dental Research, 93*(1), 8-18. https://doi.org/10.1177/0022034513508954

Mühlberger, N., Sroczynski, G., Gogollari, A., Jahn, B., Pashayan, N., Steyerberg, E., Widschwendter, M., & Siebert, U. (2021). Cost effectiveness of breast cancer screening and prevention: A systematic review with a focus on risk-adapted strategies. *The European Journal of Health Economics, 22*(8), 1311-1344. https://doi.org/10.1007/s10198-021-01338-5

Nayak, S., Singer, A., & Greenspan, S. L. (2021). Cost-effectiveness of secondary fracture prevention intervention for medicare beneficiaries. *Journal of the American Geriatrics Society, 69*(12), 3435-3444. https://doi.org/10.1111/jgs.17381

Nelemans, S. A., van Assche, E., Bijttebier, P., Colpin, H., van Leeuwen, K., Verschueren, K., Claes, S., van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Parenting interacts with oxytocin polymorphisms to predict adolescent social anxiety symptom development: A novel polygenic approach. *Journal of Abnormal Child Psychology, 47*(7), 1107-1120. https://doi.org/10.1007/s10802-018-0432-8

Nelson, S. K., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2016). Do unto others or treat yourself? The effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing. *Emotion, 16*(6), 850-861. https://doi.org/10.1037/emo0000178

Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts:A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 7*(4), 325-340. https://doi.org/10.1177/1745691612447309

Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., & Thøgersen‐Ntoumani, C. (2014). Autonomy support and control in weight management: What important others do and say matters. *British Journal of Health Psychology, 19*(3), 540-552. https://doi.org/10.1111/bjhp.12054

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review, 91*(3), 328-346. https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328

Nie, Y., & Lau, S. (2009). Complementary roles of care and behavioral control in classroom management: The self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology, 34*(3), 185-194. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2009.03.001

Niemiec, C. P. (2010). *Contextual supports for autonomy and the development of high-quality relationships following mutual self-disclosure* [Thèse de doctorat inédite]. University of Rochester. http://hdl.handle.net/1802/11376

Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of Adolescence, 29*(5), 761-775. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.11.009

Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 291-306. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.09.001

Niemiec, C. P., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2014). Is relatedness enough? On the importance of need support in different types of social experiences. Dans N. Weinstein (Éd.), *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications* (pp. 77-96). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_4

Niza, C., Tung, B., & Marteau, T. M. (2013). Incentivizing blood donation: Systematic review and meta-analysis to test titmuss' hypotheses. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, 32*(9), 941-949. https://doi.org/10.1037/a0032740

Novak, S. A., & Webster, G. D. (2011). Spousal social control during a weight loss attempt: A daily diary study. *Personal Relationships, 18*(2), 224-241. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01358.x

Ntoumanis, N., Barkoukis, V., Gucciardi, D. F., & Chan, D. K. C. (2017). Linking coach interpersonal style with athlete doping intentions and doping use: A prospective study. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 39*(3), 188-198. https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0243

Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2020). A

meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 1-31. https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529

Nurmi, J.-E., Salmela-Aro, K., & Aunola, K. (2009). Personal goal appraisals vary across both individuals and goal contents. *Personality and Individual Differences, 47*(5), 498-503. https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.028

Olofsdotter, S., Åslund, C., Furmark, T., Comasco, E., & Nilsson, K. W. (2018). Differential susceptibility effects of oxytocin gene (oxt) polymorphisms and perceived parenting on social anxiety among adolescents. *Development and psychopathology, 30*(2), 449-459. https://doi.org/10.1017/S0954579417000967

Organisation mondiale de la Santé. (2006). *Constitution de l'organisation mondiale de la santé* (Rapport N° WHA51.23). (Documents fondamentaux, supplément à la quarante-cinquième édition, octobre 2006). Organisation mondiale de la Santé https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_fr.pdf

Organisation mondiale de la Santé. (2012). *Intimate partner violence* (Rapport N° WHO/RHR/12.36). Organisation mondiale de la Santé https://web.archive.org/web/20160307192918/http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77432/1/WHO_RHR_12.36_eng.pdf

Orkibi, H., & Ronen, T. (2017). Basic psychological needs satisfaction mediates the association between self-control skills and subjective well-being. *Frontiers in Psychology, 8*(936). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00936

Orth, U., Erol, R. Y., Ledermann, T., & Grob, A. (2018). Codevelopment of well-being and self-esteem in romantic partners: Disentangling the effects of mutual influence and shared environment. *Developmental Psychology, 54*(1), 151-166. https://doi.org/10.1037/dev0000400

Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2010). Helping each other grow: Romantic partner support, self-improvement, and relationship quality. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(11), 1496-1513. https://doi.org/10.1177/0146167210383045

Øverup, C. S., Hadden, B. W., Knee, C. R., & Rodriguez, L. M. (2017). Self-determination theory and intimate partner violence (ipv): Assessment of relationship causality orientations as predictors of ipv perpetration. *Journal of Research in Personality, 70*, 139-155. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.07.002

Pagani, A. F., Parise, M., Donato, S., Gable, S. L., & Schoebi, D. (2020). If you shared my happiness, you are part of me: Capitalization and the experience of couple identity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 46*(2), 258-269. https://doi.org/10.1177/0146167219854449

Paquet, Y., Carbonneau, N., & Vallerand, R. J. (2016). *La théorie de l'autodétermination : aspects théoriques et appliqués*. De Boeck supérieur. http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb45137222h

Patall, E. A. (2013). Constructing motivation through choice, interest, and interestingness. *Journal of Educational Psychology, 105*(2), 522-534. https://doi.org/10.1037/a0030307

Patall, E. A., Cooper, H., & Wynn, S. R. (2010). The effectiveness and relative importance of choice in the classroom. *Journal of Educational Psychology, 102*(4), 896-915. https://doi.org/10.1037/a0019545

Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 434-457. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434

Pavey, L., Greitemeyer, T., & Sparks, P. (2012). "I help because i want to, not because you tell me to": Empathy increases autonomously motivated helping. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(5), 681-689. https://doi.org/10.1177/0146167211435940

Péloquin, K., & Lafontaine, M.-F. (2010). Measuring empathy in couples: Validity and reliability of the interpersonal reactivity index for couples. *Journal of Personality Assessment, 92*(2), 146-157. https://doi.org/10.1080/00223890903510399

Peterson, C., & Park, N. (2009). Classifying and measuring strengths of character. Dans S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Éds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2e éd., pp. 25-33). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0004

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

Piaget, J. (1936). *La naissance de l'intelligence chez l'enfant*. Delachaux et Niestlé. http://www.fondationjeanpiaget.ch/fjp/site/presentation/index.php?DOCID=1177

Porter, L. W., & Lawler, E. E. I. (1968). *Managerial attitudes and performance*. Irwin-Dorsey.

Powers, T. A., Koestner, R., & Gorin, A. A. (2008). Autonomy support from family and friends and weight loss in college women. *Families, Systems, & Health, 26*(4), 404-416. https://doi.org/10.1037/1091-7527.26.4.404

Provost, M. A., Alain, M., Leroux, Y., & Lussier, Y. (2021). *Normes de présentation d'un travail de recherche* (6e éd.). Les Éditions SMG.

Putra, E. D., Cho, S., & Liu, J. (2017). Extrinsic and intrinsic motivation on work engagement in the hospitality industry: Test of motivation crowding theory. *Tourism and Hospitality Research, 17*(2), 228-241. https://doi.org/10.1177/1467358415613393

Raposo, S., Rosen, N. O., & Muise, A. (2020). Self-expansion is associated with greater relationship and sexual well-being for couples coping with low sexual desire. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(2), 602-623. https://doi.org/10.1177/0265407519875217

Reader, M. J., & Dollinger, S. J. (1982). Deadlines, self-perceptions, and intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 8*(4), 742-747. https://doi.org/10.1177/0146167282084022

Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S., & Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion, 28*(2), 147-169. https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000032312.95499.6f

Reeve, J., Jang, H., Hardre, P., & Omura, M. (2002). Providing a rationale in an autonomy-supportive way as a strategy to motivate others during an uninteresting activity. *Motivation and Emotion, 26*(3), 183-207. https://doi.org/10.1023/a:1021711629417

Reeve, J., Nix, G., & Hamm, D. (2003). Testing models of the experience of self-determination in intrinsic motivation and the conundrum of choice. *Journal of Educational Psychology, 95*(2), 375-392. https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.2.375

Reis, H. T. (2012). Perceived partner responsiveness as an organizing theme for the study of relationships and well-being. Dans L. Campbell, & T. J. Loving (Éds.), *Interdisciplinary research on close relationships: The case for integration.* (pp. 27-52). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/13486-002

Reis, H. T., & Clark, M. S. (2013). Responsiveness. Dans J. A. Simpson, & L. Campbell (Éds.), *The oxford handbook of close relationships* (pp. 400-423). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0018

Reis, H. T., Lemay Jr., E. P., & Finkenauer, C. (2017). Toward understanding understanding: The importance of feeling understood in relationships. *Social and Personality Psychology Compass, 11*(3), Article e12308. https://doi.org/10.1111/spc3.12308

Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Dans S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Éds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions.* (pp. 367-389). John Wiley & Sons.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(4), 419-435. https://doi.org/10.1177/0146167200266002

Richer, S., & Vallerand, R. (1998). Construction and validation of the perceived relatedness scale. *Revue Européene de Psychologie Appliquée, 48*(2), 129-137.

Riediger, M., & Freund, A. M. (2004). Interference and facilitation among personal goals: Differential associations with subjective well-being and persistent goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(12), 1511-1523. https://doi.org/10.1177/0146167204271184

Robert. (2020). Le petit Robert (Nouvelle édition millésime).

Rochette, S., & Carbonneau, N. (2016, 2 avril). *Avoir des buts pour son partenaire amoureux : soutien et contrôle liés à la qualité de sa relation* [Affiche scientifique]. Congrès annuel de la Société Québécoise pour la Recherche en Psychologie, Trois-Rivières, QC, CA.

Rode, J., Gómez-Baggethun, E., & Krause, T. (2015). Motivation crowding by economic incentives in conservation policy: A review of the empirical evidence. *Ecological Economics, 117*, 270-282. https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2014.11.019

Rodriguez, L. M., Hadden, B. W., & Knee, C. R. (2015). Not all ideals are equal: Intrinsic and extrinsic ideals in relationships. *Personal Relationships, 22*(1), 138-152. https://doi.org/10.1111/pere.12068

Rogers, C. R. (1942). *Counselling and psychotherapy : Newer concepts in practice*. Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1972). *Becoming partners*. Delacorte Press.

Rogers, C. R., Dymond, R. F. (Éds.). (1954). *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press.

Roll, I., Butler, D., Yee, N., Welsh, A., Perez, S., Briseno, A., Perkins, K., & Bonn, D. (2018). Understanding the impact of guiding inquiry: The relationship between directive support, student attributes, and transfer of knowledge, attitudes, and behaviours in inquiry learning. *Instructional Science, 46*(1), 77-104. https://doi.org/10.1007/s11251-017-9437-x

Roth, G., & Assor, A. (2012). The costs of parental pressure to express emotions: Conditional regard and autonomy support as predictors of emotion regulation and intimacy. *Journal of Adolescence, 35*(4), 799-808. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.11.005

Roth, G., Assor, A., Kanat-Maymon, Y., & Kaplan, H. (2007). Autonomous motivation for teaching: How self-determined teaching may lead to self-determined learning. *Journal of Educational Psychology, 99*(4), 761-774. https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.4.761

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology, 45*(4), 1119-1142. https://doi.org/10.1037/a0015272

Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(2), 175-204. https://doi.org/10.1177/026540759301000202

Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships, 5*(4), 357-387. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x

Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*(3), 450-461. https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.450

Ryan, R. M. (1991). The nature of the self in autonomy and relatedness. Dans J. Strauss, & G. R. Goethals (Éds.), *The self: Interdisciplinary approaches* (pp. 208-238). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8264-5_11

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality, 63*(3), 397-427. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x

Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(1), 95-122. https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.95

Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2006). What is optimal self-esteem? The cultivation and consequences of contingent vs. True self-esteem as viewed from the self-determination theory perspective. Dans M. H. Kernis (Éd.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives.* (pp. 125-131). Psychology Press.

Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The american dream in russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*(12), 1509-1524. https://doi.org/10.1177/01461672992510007

Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(5), 749. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749

Ryan, R. M., Connell, J. P., & Deci, E. L. (1985). A motivational analysis of self-determination and self-regulation in education. Dans C. Ames, & R. E. Ames (Éds.), *Research on motivation in education: The classroom milieu* (Vol. 2, pp. 13-51). Academic Press.

Ryan, R. M., Curren, R. R., & Deci, E. L. (2013). What humans need: Flourishing in aristotelian philosophy and self-determination theory. Dans A. S. Waterman (Éd.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia.* (pp. 57-75). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/14092-004

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry, 11*(4), 319-338. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000c). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. Dans E. L. Deci, & R. M. Ryan (Éds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). University of Rochester Press

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality, 74*(6), 1557-1586. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. Dans *Handbook of personality: Theory and research* (3e éd., pp. 654-678). Guilford Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2011). A self-determination theory perspective on social, institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance for well-being. Dans V. I. Chirkov, R. M. Ryan, & K. M. Sheldon (Éds.), *Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being* (pp. 45-64). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9667-8_3

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications. https://doi.org/10.1521/978.14625/28806

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology, 61*, 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & La Guardia, J. G. (2015). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. Dans D. Cicchetti, & D. J. Cohen (Éds.), *Developmental psychopathology* (2e éd., pp. 795-849). John Wiley & Sons. https://doi.org/10.1002/9780470939383.ch20

Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. Dans D. Cicchetti (Éd.), *Developmental psychopathology* (3e éd., pp. 385-438). https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy109

Ryan, R. M., & Hawley, P. (2017). Naturally good?: Basic psychological needs and the proximal and evolutionary bases of human benevolence. Dans K. W. Brown, & M.

R. Leary (Éds.), *The oxford handbook of hypo-egoic phenomena* (pp. 205-221). Oxford University Press.

Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and psychopathology, 9*(04), 701-728. https://doi.org/10.1017/S0954579497001405

Ryan, R. M., La Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V. I., & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal Relationships, 12*(1), 145-163. https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00106.x

Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child development, 60*(2), 340-356. https://doi.org/10.2307/1130981

Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *European psychologist, 10*, 2 - 5. https://acuresearchbank.acu.edu.au/item/86yww/facilitating-health-behaviour-change-and-its-maintenance-interventions-based-on-self-determination-theory

Ryan, R. M., & Powelson, C. L. (1991). Autonomy and relatedness as fundamental to motivation and education. *The Journal of Experimental Education, 60*(1), 49-66. https://doi.org/10.1080/00220973.1991.10806579

Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2015). Did the buddha have a self?: No-self, self, and mindfulness in buddhist thought and western psychologies. Dans K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan (Éds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice.* (pp. 245-265). Guilford Press.

Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. Dans P. M. Gollwitzer, & J. A. Bargh (Éds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). Guilford Press.

Sagan, C., Druyan, A., & Soter, S. (1980, 26 octobre). *Blues for a red planet* [Documentaire]. Los-Angeles, CA, United States. PBS.

Saint-Exupéry, A. d. (1943). *Le petit prince*. Reynal and Hitchcock.

Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 15-29.

Salganik, M. J., Lundberg, I., Kindel, A. T., Ahearn, C. E., Al-Ghoneim, K., Almaatouq, A., Altschul, D. M., Brand, J. E., Carnegie, N. B., Compton, R. J., Datta, D., Davidson, T., Filippova, A., Gilroy, C., Goode, B. J., Jahani, E., Kashyap, R., Kirchner, A., McKay, S., Morgan, A. C., ...McLanahan, S. (2020). Measuring the predictability of life outcomes with a scientific mass collaboration. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 117*(15), 8398-8403. https://doi.org/10.1073/pnas.1915006117

Sandlin, J. K., & Gracyalny, M. L. (2018). Seeking sincerity, finding forgiveness: Youtube apologies as image repair. *Public Relations Review, 44*(3), 393-406. https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2018.04.007

Savard, A., Joussemet, M., Emond Pelletier, J., & Mageau, G. A. (2013). The benefits of autonomy support for adolescents with severe emotional and behavioral problems. *Motivation and Emotion, 37*(4), 688-700. https://doi.org/10.1007/s11031-013-9351-8

Schierberl Scherr, A. E., McClure Brenchley, K. J., & Gorin, A. A. (2013). Examining a ripple effect: Do spouses' behavior changes predict each other's weight loss? *Journal of Obesity, 2013*, 297268. https://doi.org/10.1155/2013/297268

Schönbrodt, F. D., Humberg, S., & Nestler, S. (2018). Testing similarity effects with dyadic response surface analysis. *European Journal of Personality, 32*(6), 627-641. https://doi.org/10.1002/per.2169

Sebastian, C., Viding, E., Williams, K. D., & Blakemore, S.-J. (2010). Social brain development and the affective consequences of ostracism in adolescence. *Brain and Cognition, 72*(1), 134-145. https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.06.008

Secrétariat à la condition féminine. (2018). *Plan d'action gouvernemental en matière de violence conjugale*. https://www.quebec.ca/gouv/ministeres-et-organismes/secretariat-condition-feminine/publications#c85506

Seyfarth, R. M., & Cheney, D. L. (2012). The evolutionary origins of friendship. *Annual review of psychology, 63*(1), 153-177. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100337

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2011). Attachment theory. Dans P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Éds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 2, pp. 160-179). Sage.

Sheikholeslami, R., & Arab-Moghaddam, N. (2010). Relations of autonomy and adjustment in iranian college students: A cross-culture study of self-determination theory. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 5*, 1831-1835. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.373

Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goal-striving: When personal goals correctly represent the person. Dans E. L. Deci, & R. M. Ryan (Éds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 65-86). University of Rochester Press.

Sheldon, K. M. (2008). The interface of motivational science and personology: Self-concordance, quality motivation, and multi-level personality integration. Dans J. Y. Shah, & W. L. Gardner (Éds.), *Handbook of motivational science* (pp. 465-476). Guilford Press.

Sheldon, K. M. (2014). Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review, 18*(4), 349-365. https://doi.org/10.1177/1088868314538549

Sheldon, K. M., & Cooper, M. L. (2008). Goal striving within agentic and communal roles: Separate but functionally similar pathways to enhanced well‐being. *Journal of Personality, 76*(3), 415-448. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00491.x

Sheldon, K. M., Corcoran, M., & Titova, L. (2020). Supporting one's own autonomy may be more important than feeling supported by others. *Motivation Science*, Advance online publication. https://doi.org/10.1037/mot0000215

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*. https://doi.org/10.1177/0146167298245010

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(3), 482-497. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482

Sheldon, K. M., Gordeeva, T., Sychev, O., Osin, E., & Titova, L. (2020). Self-concordant goals breed goal-optimism and thus well-being. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01156-7

Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(1), 152.

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*(12), 1319-1331. https://doi.org/10.1177/01461672982412006

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion, 32*(1), 37-45. https://doi.org/10.1007/s11031-008-9081-5

Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality, 70*(1), 5-31. https://doi.org/10.1111/1467-6494.00176

Sheldon, K. M., Osin, E. N., Gordeeva, T. O., Suchkov, D. D., & Sychev, O. A. (2017). Evaluating the dimensionality of self-determination theory's relative autonomy continuum. *Personality and Social Psychology Bulletin, 43*(9), 1215-1238. https://doi.org/10.1177/0146167217711915

Sheldon, K. M., & Prentice, M. (2019). Self-determination theory as a foundation for personality researchers. *Journal of Personality, 87*(1), 5-14. https://doi.org/10.1111/jopy.12360

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(4), 475-486. https://doi.org/10.1177/0146167203261883

Sheldon, K. M., Sommet, N., Corcoran, M., & Elliot, A. J. (2018). Feeling interpersonally controlled while pursuing materialistic goals: A problematic combination for moral behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 44*(9), 1330-1349. https://doi.org/10.1177/0146167218766863

Sherif, M. (1988). *The robbers cave experiment : Intergroup conflict and cooperation*. Wesleyan University Press. (Ouvrage original publié en 1961)

Sierens, E., Vansteenkiste, M., Goossens, L., Soenens, B., & Dochy, F. (2009). The synergistic relationship of perceived autonomy support and structure in the prediction of self-regulated learning. *British Journal of Educational Psychology, 79*(1), 57-68. https://doi.org/10.1348/000709908X304398

Silk, J. S., Morris, A. S., Kanaya, T., & Steinberg, L. (2003). Psychological control and autonomy granting: Opposite ends of a continuum or distinct constructs? *Journal of Research on Adolescence, 13*(1), 113-128. https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301004

Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Lacante, M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational Psychology Review, 16*(2), 121-139. https://doi.org/10.1023/B:EDPR.0000026609.94841.2f

Simpson, E. H. (1951). The interpretation of interaction in contingency tables. *Journal of the Royal Statistical Society: Series B (Methodological), 13*(2), 238-241. https://doi.org/10.1111/j.2517-6161.1951.tb00088.x

Sirin, H. D. (2017). The predictive power of adult attachment patterns on interpersonal cognitive distortions of university students. *Educational Research and Reviews, 12*(18), 906-914. https://doi.org/10.5897/ERR2017.3306

Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. B. F. Skinner Foundation.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. MacMillan.

Slatcher, R. B., Selcuk, E., & Ong, A. D. (2015). Perceived partner responsiveness predicts diurnal cortisol profiles 10 years later. *Psychological Science, 26*(7), 972-982. https://doi.org/10.1177/0956797615575022

Slemp, G. R., Kern, M. L., Patrick, K. J., & Ryan, R. M. (2018). Leader autonomy support in the workplace: A meta-analytic review. *Motivation and Emotion, 42*(5), 706-724. https://doi.org/10.1007/s11031-018-9698-y

Slotter, E. B., Grom, J. L., & Tervo-Clemmens, B. (2020). Don't take it out on me: Displaced aggression after provocation by a romantic partner as a function of attachment anxiety and self-control. *Psychology of Violence, 10*(2), 232-244. https://doi.org/10.1037/vio0000279

Smith, A., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2007). Goal striving, goal attainment, and well-being: Adapting and testing the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*(6), 763-782. https://doi.org/10.1123/jsep.29.6.763

Smith, A., Ntoumanis, N., Duda, J. L., & Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*(1), 124-145. https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.124

Smyth, A. P. J., Werner, K. M., Milyavskaya, M., Holding, A., & Koestner, R. (2020). Do mindful people set better goals? Investigating the relation between trait mindfulness, self-concordance, and goal progress. *Journal of Research in Personality, 88*, 104015. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.104015

Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review, 30*(1), 74-99. https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.11.001

Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., & Ryan, R. M. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promotion of independence versus promotion of volitional functioning. *Developmental Psychology, 43*(3), 633-646. https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.3.633

Solstad, B. E., van Hoye, A., & Ommundsen, Y. (2015). Social-contextual and intrapersonal antecedents of coaches' basic need satisfaction: The intervening variable effect of providing autonomy-supportive coaching. *Psychology of Sport and Exercise, 20*, 84-93. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.001

Spitz, R. A. (1945). Hospitalism. *The Psychoanalytic Study of the Child, 1*(1), 53-74. https://doi.org/10.1080/00797308.1945.11823126

Steiner, P., & Stewart, J. (2009). From autonomy to heteronomy (and back): The enaction of social life. *Phenomenology and the Cognitive Sciences, 8*(4), 527. https://doi.org/10.1007/s11097-009-9139-1

Steingut, R. R., Patall, E. A., & Trimble, S. S. (2017). The effect of rationale provision on motivation and performance outcomes: A meta-analysis. *Motivation Science, 3*(1), 19-50. https://doi.org/10.1037/mot0000039

Stevens, M. J., Constantinescu, P.-M., Ugur, H., & Constantinescu, I. (2015). Causality orientations and psychological well-being in young european and eurasian adults. *International Perspectives in Psychology, 4*(1), 37-50. https://doi.org/10.1037/ipp0000028

Su, Y.-L., & Reeve, J. (2011). A meta-analysis of the effectiveness of intervention programs designed to support autonomy. *Educational Psychology Review, 23*(1), 159-188. https://doi.org/10.1007/s10648-010-9142-7

Sue, V. M., & Ritter, L. A. (2012). *Conducting online surveys* (2e éd.). SAGE Publications. https://doi.org/10.4135/9781506335186

Sun, H., Li, H., & Shen, B. (2017). Learning in physical education: A self-determination theory perspective. *Journal of Teaching in Physical Education, 36*(3), 277. https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0067 10.1123/jtpe.2017-0067

Tang, M., Wang, D., & Guerrien, A. (2020). A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. *PsyCh Journal, 9*(1), 5-33. https://doi.org/10.1002/pchj.293

Teding van Berkhout, E., & Malouff, J. M. (2016). The efficacy of empathy training: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Counseling Psychology, 63*(1), 32-41. https://doi.org/10.1037/cou0000093

The Gottman Institute. (2013, 25 juillet). *How can I improve my marriage in 30 seconds? | Dr. John Gottman*. https://youtu.be/G_Vz_Cbsu3o

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Transaction.

Tickle-Degnen, L., & Rosenthal, R. (1990). The nature of rapport and its nonverbal correlates. *Psychological Inquiry, 1*(4), 285-293. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0104_1

Tsai, Y.-M., Kunter, M., Lüdtke, O., Trautwein, U., & Ryan, R. M. (2008). What makes lessons interesting? The role of situational and individual factors in three school subjects. *Journal of Educational Psychology, 100*(2), 460. https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.2.460.

Tsang, J.-A. (2002). Moral rationalization and the integration of situational factors and psychological processes in immoral behavior. *Review of General Psychology, 6*(1), 25-50. https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.1.25

Turban, D. B., Tan, H. H., Brown, K. G., & Sheldon, K. M. (2007). Antecedents and outcomes of perceived locus of causality: An application of self‐determination theory. *Journal of Applied Social Psychology, 37*(10), 2376-2404. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2007.00263.x

Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science, 185*(4157), 1124. https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124

Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Freeman, E. C. (2012). Generational differences in young adults' life goals, concern for others, and civic orientation, 1966–2009. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(5), 1045. https://doi.org/10.1037/a0027408

Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology, 53*(2), 226-240. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226

Ulloa, E. C., Hammett, J. F., Meda, N. A., & Rubalcaba, S. J. (2017). Empathy and romantic relationship quality among cohabitating couples:An actor–partner interdependence model. *The Family Journal, 25*(3), 208-214. https://doi.org/10.1177/1066480717710644

Unanue, W., Dittmar, H., Vignoles, V. L., & Vansteenkiste, M. (2014). Materialism and well-being in the uk and chile: Basic need satisfaction and basic need frustration as underlying psychological processes. *European Journal of Personality, 28*(6), 569-585. https://doi.org/10.1002/per.1954

Unanue, W., Vignoles, V. L., Dittmar, H., & Vansteenkiste, M. (2016). Life goals predict environmental behavior: Cross-cultural and longitudinal evidence. *Journal of Environmental Psychology, 46*, 10-22. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.02.001

Université du Québec à Trois-Rivières. (2019, 8 juin). *Fred Pellerin après l'obtention de son doctorat honorifique à l'UQTR*. Service des technologies de l'information. https://youtu.be/kDy4r7llfyA

Uysal, A., Ascigil, E., & Turunc, G. (2017). Spousal autonomy support, need satisfaction, and well-being in individuals with chronic pain: A longitudinal study. *Journal of behavioral medicine, 40*(2), 281-292. https://doi.org/10.1007/s10865-016-9783-

Uysal, A., Lin, H. L., & Knee, C. R. (2010). The role of need satisfaction in self-concealment and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(2), 187-199. https://doi.org/10.1177/0146167209354518

Uysal, A., Lin, H. L., Knee, C. R., & Bush, A. L. (2012). The association between self-concealment from one's partner and relationship well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(1), 39-51. https://doi.org/10.1177/0146167211429331

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. Dans M. P. Zanna (Éd.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). Academic Press. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2

Vallerand, R. J., Blais, M. R., Brière, N. M., & Pelletier, L. G. (1989). Construction et validation de l'échelle de motivation en éducation. [Construction and validation of

the motivation toward education scale.]. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 21*(3), 323-349. https://doi.org/10.1037/h0079855

Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2016). Le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque: une analyse intégrative des processus motivationnels. Dans R. J. Vallerand, N. Carbonneau, & Y. Paquet (Éds.), *La théorie de l'autodétermination: aspects théoriques et appliqués* (pp. 79-95). De Boeck Superieur.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 257. https://doi.org/10.1037/a0012804

Vallerand, R. J., & Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. Dans E. L. Deci, & R. M. Ryan (Éds.), *Handbook of self-determination research.* (pp. 37-63). University of Rochester Press.

Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C.-H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management, 42*(5), 1195-1229. https://doi.org/10.1177/0149206316632058

Van der Graaff, J., Branje, S., De Wied, M., Hawk, S., Van Lier, P., & Meeus, W. (2014). Perspective taking and empathic concern in adolescence: Gender differences in developmental changes. *Developmental Psychology, 50*(3), 881-888. https://doi.org/10.1037/a0034325

Van der Kaap-Deeder, J., Audenaert, E., Van Petegem, S., Vandevelde, S., Van Mastrigt, S., Aelterman, N., & Vansteenkiste, M. (2019). The internalization of and defiance against rules within prison: The role of correctional officers' autonomy-supportive and controlling communication style as perceived by prisoners. *Motivation and Emotion, 43*(5), 771-785. https://doi.org/10.1007/s11031-019-09766-w

Van der Kaap-Deeder, J., De Houwer, J., Hughes, S., Spruyt, A., & Vansteenkiste, M. (2018). The development and validation of an implicit measure of competence need satisfaction. *Motivation and Emotion, 42*(5), 615-637. https://doi.org/10.1007/s11031-018-9685-3

Van Hiel, A., & Vansteenkiste, M. (2009). Ambitions fulfilled? The effects of intrinsic and extrinsic goal attainment on older adults' ego-integrity and death attitudes. *The International Journal of Aging and Human Development, 68*(1), 27-51. https://doi.org/10.2190/AG.68.1.b

van Ijzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the adult attachment interview. *Psychological Bulletin, 117*(3), 387-403. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.387

Van Noorden, R., Maher, B., & Nuzzo, R. (2014). The top 100 papers. *Nature, 514*(7524), 550. https://doi.org/10.1038/514550a

Van Petegem, S., Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Beyers, W. (2015). Rebels with a cause? Adolescent defiance from the perspective of reactance theory and self-determination theory. *Child development, 86*(3), 903-918. https://doi.org/10.1111/cdev.12355

Van Petegem, S., Vansteenkiste, M., & Beyers, W. (2013). The jingle–jangle fallacy in adolescent autonomy in the family: In search of an underlying structure. *Journal of Youth and Adolescence, 42*(7), 994-1014. https://doi.org/10.1007/s10964-012-9847-7

Van Petegem, S., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Beyers, W., & Aelterman, N. (2015). Examining the longitudinal association between oppositional defiance and autonomy in adolescence. *Developmental Psychology, 51*(1), 67-74. https://doi.org/10.1037/a0038374

Vansteenkiste, M., Aelterman, N., De Muynck, G.-J., Haerens, L., Patall, E., & Reeve, J. (2018). Fostering personal meaning and self-relevance: A self-determination theory perspective on internalization. *The Journal of Experimental Education, 86*(1), 30-49. https://doi.org/10.1080/00220973.2017.1381067

Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational psychologist, 41*(1), 19-31. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4101_4

Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. Dans *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (pp. 105-165). Emerald Group Publishing Limited. https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007

Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(3), 263-280. https://doi.org/10.1037/a0032359

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion, 44*(1), 1-31. https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 246. https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.246

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., Matos, L., & Lacante, M. (2004). Less is sometimes more: Goal content matters. *Journal of Educational Psychology, 96*(4), 755-764. https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.4.755

Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., & Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy-supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*(2), 232. https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.232

Vansteenkiste, V., Lens, W., De Witte, H., & Feather, N. T. (2005). Understanding unemployed people's job search behaviour, unemployment experience and well-being: A comparison of expectancy-value theory and self-determination theory. *British Journal of Social Psychology, 44*(2), 269-287. https://doi.org/10.1348/014466604x17641

Vasalampi, K., Nurmi, J.-E., Jokisaari, M., & Salmela-Aro, K. (2012). The role of goal-related autonomous motivation, effort and progress in the transition to university. *European journal of psychology of education, 27*(4), 591-604. https://doi.org/10.1007/s10212-011-0098-x

Vasalampi, K., Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (2009). Adolescents' self-concordance, school engagement, and burnout predict their educational trajectories. *European psychologist, 14*(4), 332-341. https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.4.332

Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology, 112*(7), 1444-1469. https://doi.org/10.1037/edu0000420

Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S., & Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis of research [journal article]. *Educational Psychology Review, 28*(3), 605-644. https://doi.org/10.1007/s10648-015-9329-z

Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J.-B. C., & ter Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLOS ONE, 14*(5), e0217320. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217320

Vlachopoulos, S. P., Asci, F. H., Cid, L., Ersoz, G., González-Cutre, D., Moreno-Murcia, J. A., & Moutão, J. (2013). Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in exercise scale and need satisfaction latent mean differences among greek, spanish, portuguese and turkish samples. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 622-631. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.03.002

Vohs, K. D., Finkenauer, C., & Baumeister, R. F. (2011). The sum of friends' and lovers' self-control scores predicts relationship quality. *Social Psychological and Personality Science, 2*(2), 138-145. https://doi.org/10.1177/1948550610385710

Von Bertalanffy, L. (1968). *General system theory : Foundations, development, applications*. Braziller.

Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.

Waldinger, R. J. (2015, Mai). *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness*. https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness

Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2010). What's love got to do with it? Social functioning, perceived health, and daily happiness in married octogenarians. *Psychology and Aging, 25*(2), 422-431. https://doi.org/10.1037/a0019087

Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Hauser, S. T., Allen, J. P., & Crowell, J. A. (2004). Reading others' emotions: The role of intuitive judgments in predicting marital satisfaction, quality, and stability. *Journal of Family Psychology, 18*(1), 58-71. https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.58

Wang, R., Liu, H., Jiang, J., & Song, Y. (2017). Will materialism lead to happiness? A longitudinal analysis of the mediating role of psychological needs satisfaction. *Personality and Individual Differences, 105*, 312-317. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.014

Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review, 20*(2), 158-177. https://doi.org/10.1037/h0074428

Weber, K., Johnson, A., & Corrigan, M. (2004). Communcating emotional support and its relationship to feelings of being understood, trust, and self‐disclosure.

Communication Research Reports, 21(3), 316-323. https://doi.org/10.1080/08824090409359994

Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 591-601. https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.591

Weidmann, R., Schönbrodt, F. D., Ledermann, T., & Grob, A. (2017). Concurrent and longitudinal dyadic polynomial regression analyses of big five traits and relationship satisfaction: Does similarity matter? *Journal of Research in Personality, 70*, 6-15. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.04.003

Weinstein, N., & Hodgins, H. S. (2008). The moderating role of autonomy and control on the benefits of written emotion expression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 35*(3), 351-364. https://doi.org/10.1177/0146167208328165

Weinstein, N., Legate, N., Ryan, W. S., & Hemmy, L. (2019). Autonomous orientation predicts longevity: New findings from the nun study. *Journal of Personality, 87*(2), 181-193. https://doi.org/10.1111/jopy.12379

Weinstein, N., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., & Kumashiro, M. (2016). Self-determined self-other overlap: Interacting effects on partners' perceptions of support and well-being in close relationships. *Journal of Research in Personality, 65*, 130-139. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.10.011

Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(2), 222-244. https://doi.org/10.1037/a0016984

Weinstein, N., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2012). Motivation, meaning, and wellness: A self-determination perspective on the creation and internalization of personal meanings and life goals. Dans P. T. P. Wong (Éd.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2e éd., pp. 81-106). Routledge/Taylor & Francis Group.

Weinstein, N., Ryan, W. S., DeHaan, C. R., Przybylski, A. K., Legate, N., & Ryan, R. M. (2012). Parental autonomy support and discrepancies between implicit and explicit sexual identities: Dynamics of self-acceptance and defense. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(4), 815-832. https://doi.org/10.1037/a0026854

Welsh, B. C., & Pfeffer, R. D. (2013). Reclaiming crime prevention in an age of punishment: An american history. *Punishment & Society, 15*(5), 534-553. https://doi.org/10.1177/1462474513504798

Werner, H. (1940). *Comparative psychology of mental development*. Harper.

Werner, K. M., & Milyavskaya, M. (2017). We may not know what we want, but do we know what we need? Examining the ability to forecast need satisfaction in goal pursuit. *Social Psychological and Personality Science, 9*(6), 656-663. https://doi.org/10.1177/1948550617720274

Werner, K. M., Milyavskaya, M., Foxen-Craft, E., & Koestner, R. (2016). Some goals just feel easier: Self-concordance leads to goal progress through subjective ease, not effort. *Personality and Individual Differences, 96*, 237-242. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.002

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review, 66*(5), 297-333. https://doi.org/10.1037/h0040934

Wickham, R. E. (2013). Perceived authenticity in romantic partners. *Journal of Experimental Social Psychology, 49*(5), 878-887. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.04.001

Wilbur, D., Sheldon, K. M., & Cameron, G. (2021). Autonomy supportive and reactance supportive inoculations both boost resistance to propaganda, as mediated by state autonomy but not state reactance. *Social Influence*, 1-11. https://doi.org/10.1080/15534510.2021.1908910

Williams, G. C., Lynch, M. F., McGregor, H. A., Ryan, R. M., Sharp, D., & Deci, E. L. (2006). Validation of the "important other" climate questionnaire: Assessing autonomy support for health-related change. *Families, Systems, & Health, 24*(2), 179-194. https://doi.org/10.1037/1091-7527.24.2.179

Williams, K. D. (2007a). Ostracism. *Annual review of psychology, 58*(1), 425-452. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641

Williams, K. D. (2007b). Ostracism: The kiss of social death. *Social and Personality Psychology Compass, 1*(1), 236-247. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00004.x

Williams, K. D., Cheung, C. K. T., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the internet. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(5), 748-762. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.748

Williams, K. D., Govan, C. L., Croker, V., Tynan, D., Cruickshank, M., & Lam, A. (2002). Investigations into differences between social- and cyberostracism. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 6*(1), 65-77. https://doi.org/10.1037/1089-2699.6.1.65

Williams, K. D., & Jarvis, B. (2006). Cyberball: A program for use in research on interpersonal ostracism and acceptance. *Behavior Research Methods, 38*(1), 174-180. https://doi.org/10.3758/BF03192765

Wilson, D. P., Donald, B., Shattock, A. J., Wilson, D., & Fraser-Hurt, N. (2015). The cost-effectiveness of harm reduction. *International Journal of Drug Policy, 26*, S5-S11. https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2014.11.007

Wilson, T. D. (2004). *Strangers to ourselves*. Harvard University Press. https://doi.org/10.2307/j.ctvjghvsk

Wissing, M. P., Schutte, L., Liversage, C., Entwisle, B., Gericke, M., & Keyes, C. (2021). Important goals, meanings, and relationships in flourishing and languishing states: Towards patterns of well-being. *Applied Research in Quality of Life, 16*(2), 573-609. https://doi.org/10.1007/s11482-019-09771-8

Wittouck, C., Van Autreve, S., De Jaegere, E., Portzky, G., & van Heeringen, K. (2011). The prevention and treatment of complicated grief: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 31*(1), 69-78. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.09.005

Xu, X., Lewandowski, G. W., & Aron, A. (2016). The self-expansion model and optimal relationship development. Dans C. R. Knee, & H. T. Reis (Éds.), *Positive approaches to optimal relationship development* (pp. 79-100). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9781316212653.005

Yu, S., Levesque-Bristol, C., & Maeda, Y. (2018). General need for autonomy and subjective well-being: A meta-analysis of studies in the us and east asia. *Journal of Happiness Studies, 19*(6), 1863-1882. https://doi.org/10.1007/s10902-017-9898-2

Zadro, L., Williams, K. D., & Richardson, R. (2004). How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence. *Journal of Experimental Social Psychology, 40*(4), 560-567. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2003.11.006

Zemeckis, R. (Réalisateur). (1997). *Contact*. [Film]. South Side Amusement Company.

Zimmer-Gembeck, M. J., & Collins, W. A. (2003). Autonomy development during adolescence. Dans G. R. Adams, & M. D. Berzonsky (Éds.), *Blackwell handbook of adolescence.* (pp. 175-204). Blackwell Publishing.

Appendice A

Matériel supplémentaire disponible en ligne pour l'Article 1

Supplemental material

Note. Items used for the controlling style scale were originally named differently: excont1, condreg2 and intimid3. The names were changed to cs1, cs2 and cs3, to make it easier to understand.

R Code for the Confirmatory Factor Analysis

```
model.cfa.A.1.0 <- '
AS =~ as2 + as3 + as5
DS =~ ds1 + ds3 + ds7
CS =~ cs1 + cs2 + cs3
'
fit1 <- cfa(model.cfa.A.1.0, data = redo.cfa, estimator = "MLR", missing="fiml",
std.lv=T)
summary(fit1, standardized = T, fit.measures = T, ci=T)
```

Additional CFA Results

See on the following pages.

Tableau 11

Main Parameter Estimates in the Confirmatory Factor Analysis Model

	Estimate	*SE*	z	*p* (>|z|)	95% CI LL	95% CI UL	Standardized Latent	Standardized Complete
AS Factor →								
as2	1.083	.108	10.068	<.001	.872	1.294	1.083	.803
as3	1.205	.102	11.787	<.001	1.005	1.406	1.205	.840
as5	1.199	.097	12.337	<.001	1.009	1.389	1.199	.861
DS Factor →								
ds1	1.496	.108	13.877	<.001	1.285	1.708	1.496	.740
ds3	1.611	.104	15.519	<.001	1.407	1.814	1.611	.787
ds7	1.339	.110	12.166	<.001	1.123	1.554	1.339	.764
CS Factor →								
cs1	1.035	.128	8.105	<.001	.785	1.286	1.035	.710
cs2	1.287	.103	12.459	<.001	1.085	1.489	1.287	.744
cs3	1.175	.130	9.034	<.001	.920	1.430	1.175	.841
Covariance								
AS and DS	.185	.099	1.875	.061	-.008	.378	.185	.185
AS and CS	- .318	.093	-3.424	.001	-.501	-.136	-.318	-.318
DS and CS	.342	.068	5.046	<.001	.209	.474	.342	.342

Note. z = Wald statistic; CI = confidence interval; LL = lower limit, UL = upper limit; Latent = Parameter value when latent variables are standardized; Complete = Completely standardized solution; AS = Autonomy-supportive style; as = Autonomy-supportive style item; DS = Directive-supportive style; ds = Directive-supportive style item; CS = Controlling style; cs = Controlling style item. *n* = 255. R-$\chi 2$ = 33.90; df = 24; R-CFI = .99; R-TLI = .98; R-RMSEA = .04 90% CI [.00, .07]; SRMR = .04.

Tableau 12

Residual Estimates in the Confirmatory Factor Analysis Model

	Estimate	*SE*	z	*p* (>|z|)	95% CI LL	95% CI UL	Standardized Latent	Standardized Complete
Intercepts								
as2	5.918	.084	70.109	<.001	5.752	6.083	5.918	4.390
as3	5.909	.090	65.731	<.001	5.733	6.085	5.909	4.117
as5	5.892	.087	67.583	<.001	5.721	6.063	5.892	4.233
ds1	4.120	.127	32.499	<.001	3.872	4.369	4.120	2.038
ds3	4.002	.129	31.142	<.001	3.750	4.254	4.002	1.955
ds7	5.051	.110	45.887	<.001	4.835	5.266	5.051	2.882
cs1	1.875	.091	20.499	<.001	1.695	2.054	1.875	1.285
cs2	2.581	.108	23.814	<.001	2.369	2.794	2.581	1.493
cs3	1.826	.088	20.863	<.001	1.655	1.998	1.826	1.307
Variances								
as2	.664	.121	5.334	<.001	.408	.881	.644	.355
as3	.607	.127	4.787	<.001	.359	.856	.607	.295
as5	.500	.102	4.916	<.001	.300	.699	.500	.258
ds1	1.849	.265	6.976	<.001	1.329	2.368	1.849	.452
ds3	1.597	.254	6.274	<.001	1.098	2.095	1.597	.381
ds7	1.279	.214	5.982	<.001	.860	1.699	1.279	.417
cs1	1.056	.164	6.456	<.001	.736	1.377	1.056	.496
cs2	1.334	.206	6.473	<.001	.930	1.738	1.334	.446
cs3	.572	.152	3.765	<.001	.274	.870	.572	.293

Note. z = Wald statistic; CI = confidence interval; LL = lower limit, UL = upper limit; Latent = Parameter value when latent variables are standardized; Complete = Completely standardized solution; as = Autonomy-supportive style item; ds = Directive-supportive style item; cs = Controlling style item. *n* = 255. R-$\chi 2$ = 33.90; df = 24; R-CFI = .99; R-TLI = .98; R-RMSEA = .04 90% CI [.00, .07]; SRMR = .04.

Appendice B

Items utilisés avant les analyses factorielles pour produire l'instrument de mesure développé dans l'Article 1, soit l'Échelle brève des trois styles interpersonnels (*Three interpersonnal styles brief inventory* ; 3ISBI)

Tableau 13

Items utilisés avant analyse factorielle pour évaluer les styles soutenant l'autonomie, directif et contrôlant

as1	J'essaie de comprendre comment mon/ma partenaire voit les choses par rapport à ce but.
as2*	Je m'assure que mon/ma partenaire est en mesure de s'ouvrir à moi au sujet de ce but.
as3*	Je démontre à mon/ma partenaire que j'ai confiance en sa capacité à faire des changements pour atteindre ce but.
as4	J'essaie de démontrer à mon/ma partenaire que je l'accepte peu importe qu'il/elle atteigne ce but ou non.
as5*	Je suis à l'écoute de la manière dont mon/ma partenaire veut faire les choses par rapport à ce but.
as6	Je m'assure que mon/ma partenaire se sente à l'aise de partager ses sentiments par rapport au but avec moi.
ds1*	Je rappelle régulièrement à mon/ma partenaire ce qu'il/elle doit faire par rapport à ce but.
ds2	Je m'assure que mon/ma partenaire comprenne vraiment l'importance d'atteindre ce but, mais sans lui mettre la pression de le faire.
ds3*	À maintes reprises, je rappelle ce but à mon/ma partenaire.
ds4	Je signale souvent à mon/ma partenaire les situations où il/elle doit contrôler son comportement.
ds5	J'aide mon/ma partenaire à résoudre les problèmes dans ses plans pour atteindre ce but.
ds6	Je félicite mon/ma partenaire quand il/elle suit son plan pour atteindre ce but.
ds7*	Je souligne l'importance d'atteindre ce but.

Tableau 13

Items utilisés avant analyse factorielle pour évaluer les styles soutenant l'autonomie, directif et contrôlant (suite)

Concernant ce but, […]	
condreg1	je suis moins aimable avec mon/ma partenaire s'il/elle ne fait pas l'effort de voir les choses à ma façon.
condreg2*	je suis moins gentil(le) avec mon/ma partenaire quand il/elle n'agit pas comme je le voudrais.
condreg3	j'accorde moins d'attention à mon/ma partenaire s'il/elle m'a déplu.
condreg4	je suis moins accueillant(e) envers mon/ma partenaire s'il/elle m'a déçu(e).
excont1*	j'essaie de contrôler ce que mon/ma partenaire fait quand il/elle n'est pas avec moi.
excont2	je tente d'interférer avec des aspects de la vie de mon/ma partenaire en dehors de notre relation.
excont3	je m'attends à ce que toute la vie de mon/ma partenaire soit centrée sur notre relation.
orders1	je ne prends pas le temps de demander à mon/ma partenaire de faire quelque chose, je lui ordonne de le faire.
orders2	je donne constamment des ordres à mon/ma partenaire.
orders3	j'ai un ton de voix autoritaire quand je veux que mon/ma partenaire fasse quelque chose.
intimid1	je crie après mon/ma partenaire devant les autres.
intimid2	je menace de punir mon/ma partenaire d'une façon ou d'une autre s'il/elle ne fait pas ce que je veux.
intimid3*	je tente de forcer mon/ma partenaire à faire des choses que je veux qu'il/elle fasse.
intimid4	je ridiculise mon/ma partenaire devant les autres.

*Items conservés après analyses factorielles.