

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE PRÉSENTÉ À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR  
ANNIE BROUILLARD

LE BONHEUR ET SES RELATIONS AVEC LE DÉsir ET  
LA PERCEPTION DE CONTRÔLE

JUIN 1999

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

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

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 ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Ce document est rédigé sous la forme d'un article scientifique, tel qu'il est stipulé dans les règlements des études avancées (art. 16.4) de l'Université du Québec à Trois-Rivières. L'article a été rédigé selon les normes de publication d'une revue reconnue et approuvé par le Comité d'études avancées en psychologie. Le nom du directeur de recherche pourrait donc apparaître comme co-auteur de l'article soumis pour publication.

## Sommaire

La présente recherche vise à étudier les relations entre deux aspects du contrôle (désir et perception) et les trois variables suivantes : bien-être psychologique, satisfaction face à la vie et bonheur. Les analyses corrélationnelles, effectuées auprès d'un échantillon de 178 étudiants universitaires, démontrent des relations positives entre ces dimensions du contrôle et le bonheur, la satisfaction face à la vie et le bien-être psychologique. L'écart en valeur absolue entre le désir et la perception de contrôle est associé à une absence de bonheur tandis qu'une perception de contrôle plus élevée que le désir de contrôle est corrélée positivement au bien-être psychologique, à la satisfaction face à la vie et au bonheur. Par ailleurs, les analyses de régression confirment l'influence du désir de contrôle, de la perception de contrôle et de leur effet multiplicatif sur la variance du bien-être psychologique, de la satisfaction face à la vie et du bonheur. Toutefois, l'écart entre le désir et la perception de contrôle, peu importe son sens, n'a pas d'influence sur ces variables.

Table des matières

Sommaire.....	iii
Remerciements.....	v
Contexte théorique.....	1
Bonheur et contrôle.....	5
Écart entre désir et perception de contrôle.....	8
Méthode.....	10
Participants et déroulement.....	10
Instruments de mesure.....	11
Résultats.....	15
Discussion.....	22
Références.....	27

## Remerciements

Je tiens à remercier particulièrement madame Sylvie Lapierre, directrice de recherche, pour sa disponibilité, son implication, sa patience et son humour, Michel Alain et Jacques Baillargeon, pour leurs précieux conseils statistiques, l'Université du Québec à Trois-Rivières, d'abord pour la qualité de son enseignement, et ensuite pour son appui financier par le biais de la Bourse Intervention Spéciale, et finalement la Fondation Universitaire du Centre du Québec, également pour son appui financier dans le cadre de mes études à la maîtrise en psychologie.

## Contexte théorique

Depuis très longtemps, l'être humain cherche le bonheur. En Amérique du Nord et en Europe de l'Ouest, 8 personnes sur 10 se disent satisfaites ou très satisfaites de leur vie (Myers et Diener, 1997). Mais qu'est-ce que le bonheur ? Comment peut-il se mesurer ? Quelles sont les variables qui en influencent l'apparition ? Plusieurs concepts ont été utilisés pour étudier le bonheur. Dans la plupart des recherches, le bonheur est évalué par la satisfaction de vie (Shin et Johnson, 1978), la qualité de vie (Veenhoven, 1997) ou le bien-être subjectif (Myers et Diener, 1997). Ces études ont tenté d'identifier les variables qui différencient les gens heureux de ceux qui le sont moins.

Contre toute attente, Myers et Diener (1997) rapportent que l'âge, le sexe et l'ethnie ne sont pas significativement associés au bonheur. Ils ajoutent cependant que ce qui rend les gens heureux change avec l'âge et que les gens, selon leur sexe, réagissent différemment au malheur. Les études transversales au cours de la vie adulte indiquent une faible relation positive entre l'âge et le bien-être subjectif (Horley et Lavery, 1995; Kozma et Stones, 1988). Il semble qu'une bonne santé, de la vitalité et de l'activité soient des facteurs plus importants que l'âge au niveau du bien-être des Canadiens (Kozma, Stones et MacNeil, 1991). Dans le même sens, la richesse a peu d'impact sur le niveau de satisfaction face à la vie, sauf dans les cas où les besoins de base ne sont pas comblés (Argyle, 1992; Veenhoven, 1991). En fait, même si la richesse nationale est associée au bien-être psychologique (Myers et Diener, 1997), il faut considérer que la richesse d'un pays est associée à la présence de droits civils, à un niveau d'instruction

élevé, à un certain type de culture et à un certain nombre d'années de vie démocratique, variables elles-mêmes déjà associées au bonheur. Le degré d'affiliation religieuse et la pratique religieuse seraient d'excellents prédicteurs de la satisfaction de vivre (Myers et Diener, 1997; Witter, Stock, Okun et Haring, 1985). Les événements de la vie n'ont, pour leur part, qu'un effet de courte durée sur le bonheur, puisque l'individu s'adapte à ces événements (Finkebauer et Baumeister, 1997). Cependant, lorsque ces événements correspondent à une dégradation des conditions de vie, l'adaptation est plus longue et le niveau de bonheur est affecté plus longtemps (Brickman, Coates et Janoff-Bulman, 1978). Pour certains, les circonstances positives suscitent des attentes élevées qui font paraître les malchances particulièrement déplorables, leur impact devenant alors plus grand sur le bonheur (Baumeister, 1990, 1991a, 1994). Veenhoven (1997) ajoute qu'un équilibre entre les événements positifs et négatifs est lié à davantage de bonheur. Le travail affecte plusieurs indices du bonheur: l'affect positif, la satisfaction générale, l'estime de soi, l'apathie, la satisfaction relative à l'argent, à la santé et au logement (Veenhoven, 1997). Argyle (1997) a démontré qu'une personne qui n'a pas à travailler pour subvenir à ses besoins n'est pas plus heureuse que les chômeurs. La satisfaction à l'égard des loisirs est aussi liée au bonheur, et elle l'est encore plus chez les gens qui ne travaillent pas (Veenhoven, 1997).

Au niveau social, la présence de relations interpersonnelles ainsi que la qualité de ces relations sont liées au bonheur (Baumeister, 1991b; Campbell, Converse et Rodgers, 1976; Veroff, Douvan et Kulka, 1981). Les personnes qui ont des amis intimes sont en



meilleure santé et meurent moins prématurément (Myers et Diener, 1995). Finkebauer et Baumeister (1997) ajoutent que les personnes seules sont, de façon générale, moins heureuses que celles qui sont intégrées dans un réseau de relations interpersonnelles. Scherer (1984), Scherer, Walbott et Summerfield (1986) et Scherer, Walbott, Matsumoto et Kudoh (1988) ont démontré que l'affiliation contribue grandement au bonheur. Le mariage a aussi été l'objet de nombreuses études. Une relation intime impliquant le soutien mutuel serait l'une des plus grandes satisfactions de la vie (Myers et Diener, 1997). De plus, la fréquence des relations sexuelles, la satisfaction liée à sa vie sexuelle et au fait d'être en amour, de même que la fréquence des interactions avec son conjoint, sont liées au bonheur. Les personnes mariées retireraient plus de plaisir de la vie que les personnes seules, séparées ou divorcées (Veenhoven, 1984).

Certaines recherches se sont spécifiquement intéressées aux facteurs internes à l'individu. Les auteurs associent le bonheur à un niveau élevé d'estime de soi et à une attitude autogratifiante (Myers, 1993). Dans le même sens, les illusions positives rendent plus heureux (Finkebauer et Baumeister, 1997). Par exemple, le fait d'exagérer ses succès, sa chance et les conditions favorables tout en minimisant ses échecs et ses malchances contribue au bonheur. Les gens heureux ont aussi un sentiment de maîtrise sur leur vie (Larson, 1989) et peuvent mieux affronter le stress tout en étant plus productifs à l'école et au travail. Par ailleurs, les gens optimistes réussissent mieux, sont en meilleure santé et sont plus heureux (Seligman, 1991). Un sentiment d'espoir et l'optimisme sont significativement reliés au bonheur, de même qu'au bien-être physique

et psychologique (Staats, 1986). Weinstein (1980) rapporte que l'optimisme « irréaliste » est une tendance à croire que des événements positifs futurs sont plus susceptibles de nous arriver qu'aux autres, tandis que des événements négatifs sont moins susceptibles de nous arriver. Finkebauer et Baumeister (1997) classent ce genre d'optimisme comme un des facteurs subjectifs du bonheur. De la même façon, l'extraversion est généralement le propre des gens heureux (Costa, Metter et McCrae, 1994; McCrae et Costa, 1991). Selon McCrae et Costa (1991), l'ouverture à l'expérience, le fait d'être agréable, sympathique, compétent et/ou consciencieux seraient des caractéristiques prédisposant au bonheur. De plus, la capacité à s'affirmer et l'empathie sont liées au bonheur (Veenhoven, 1997). Finalement, la capacité de donner un sens à sa vie et l'atteinte d'étapes intermédiaires accessibles menant à la réalisation d'un but ont été rattachées à un plus haut niveau de satisfaction de vie (Baumeister, 1991b).

Chiasson et Dubé (1997) ont en quelque sorte résumé l'ensemble de ces données en interrogeant des Canadiens, des Américains et des Salvadoriens sur le bonheur. En questionnant ces gens sur ce qui les rendait heureux, six dimensions principales ont été relevées, expliquant à elles seules 46,9% de la variance du bonheur: 1) la perception de contrôle et d'estime de soi, 2) la jouissance de ressources matérielles, 3) les relations gratifiantes avec les autres, 4) les relations familiales harmonieuses, 5) les relations amoureuses et sexuelles, 6) une expérience de vie spirituelle satisfaisante. Selon l'âge, le sexe et leur appartenance ethnoculturelle, les gens accordent une importance différente à

ces facteurs.

### Bonheur et contrôle

Plusieurs recherches ont porté une attention particulière à la relation entre le contrôle et le bonheur. Certains auteurs ont établi des relations entre le bonheur et le désir de contrôle, et d'autres entre le bonheur et la perception de contrôle. Néanmoins, la définition et la mesure de ces deux concepts varient d'une étude à l'autre. Certains instruments ont d'ailleurs été utilisés à tort pour mesurer des concepts de contrôle qu'ils ne mesuraient pas en réalité, ce qui pourrait expliquer en partie la diversité des résultats obtenus en ce domaine.

La perception de contrôle réfère à la croyance de l'individu à pouvoir altérer les événements (Burger, 1989), indépendamment de son habileté actuelle à le faire. C'est aussi le sentiment d'efficacité d'une personne à contrôler les événements de sa vie (Garant et Alain, 1995). Bandura (1998) mentionne que la perception de contrôle ou la perception de son efficacité personnelle réfère aux croyances de la personne en ses capacités à organiser et à exécuter les différentes actions nécessaires à produire les résultats escomptés. Il ajoute que les gens qui n'ont pas le sentiment de pouvoir influencer les événements ne feront pas de tentatives en ce sens. Gross et Munoz (1995) suggèrent que le développement d'un sentiment de contrôle chez un client en thérapie devrait contribuer à son bonheur. Dans le même sens, Thompson et Spacapan (1991) rapportent plusieurs avantages à une perception de contrôle élevée: bien-être émotionnel,

diminution de l'anxiété, meilleure adaptation, modération des réponses physiologiques au stress, capacité de modifier ses comportements, amélioration des performances, etc. Avoir le sentiment de contrôler sa vie et le résultat de ses actions, même si ce contrôle n'est pas réel, a des effets positifs sur le bonheur (Alloy et Abramson, 1979; Campbell, 1981, Diener, 1984). Dans le même sens, Larson (1989) ajoute que les gens ayant une plus grande perception de contrôle sur leur vie rapportent plus de bonheur. Selon son étude, plusieurs situations hors-contrôle vécues en peu de temps diminuent le bien-être. À ce sujet, Seligman (1975) a été l'un des premiers à associer le non-contrôle de son environnement à des symptômes dépressifs dans sa théorie de la « résignation acquise ». Alloy et Clements (1992) rapportent que les gens affichant une certaine illusion de contrôle éprouvent moins d'effets négatifs dans une situation d'échec, sont moins découragés lorsqu'ils sont confrontés à des événements stressants de la vie quotidienne et ont moins de symptômes dépressifs suite à des événements de vie négatifs. D'autres auteurs encore ont vanté les mérites d'une perception de contrôle élevée (Bandura, 1977; Langer et Rodin, 1976; Lefcourt, 1976; Thompson, 1981; Wortman et Brehm, 1975).

Cependant, Cohen et Lazarus (1983) suggèrent qu'il n'est pas sain pour la santé mentale de penser pouvoir contrôler une situation incontrôlable (ex. une catastrophe naturelle), donc d'avoir une perception de contrôle élevée face à une situation qui ne peut être contrôlée. Dans le même sens, les illusions de contrôle doivent être utilisées à l'intérieur de limites réalistes pour être bénéfiques (Taylor, Kemeny, Reed et Aspinwall, 1991). Tel que mentionné plus haut, certaines études ont pu démontrer des effets positifs

chez les gens ayant une perception de contrôle élevée, mais il existe aussi un faible pourcentage de participants qui vivrait des effets négatifs (Averill, 1973).

Pour la présente étude, c'est davantage les approches de Paulhus, Molin et Schuchts (1979) et de Paulhus (1983) qui priment: la perception de contrôle est étudiée par rapport à des domaines spécifiques de la vie de la personne: la réalisation personnelle, les relations interpersonnelles et le contexte socio-politique.

D'après Burger et Cooper (1979), le désir de contrôle, soit une motivation générale à contrôler les événements, est lié au bonheur: les gens ayant un niveau élevé de désir de contrôle sont plus heureux et disent aussi se porter mieux psychologiquement (Burger, 1992). Généralement, les personnes âgées, contrairement aux jeunes adultes, expriment un moins grand désir de contrôle (Woodward et Wallston, 1987), plus spécifiquement dans les domaines où elles se sentent désormais moins efficaces (Bandura, 1998). Dans les faits, une personne ayant un faible désir de contrôle est passive et permet aux autres de prendre les décisions importantes la concernant, alors que la personne ayant un niveau élevé de désir de contrôle montre de l'assurance, est souvent catégorique et agit pour organiser les événements à son avantage (Prince et Arias, 1994).

Selon Wortman et Brehm (1975), la réaction à la perception de non-contrôle de la situation est déterminée par cette motivation de l'individu à la contrôler, d'où

l'importance de considérer les concepts parallèlement. Dans de multiples situations, le désir de contrôle est le point le plus important à considérer. Ainsi, il arrive parfois que l'environnement ne peut fournir à l'individu les possibilités de contrôle qu'il désire avoir (ex. dans le cas d'une catastrophe naturelle). Dans ces cas, avoir un désir de contrôle élevé entraîne des effets négatifs (affects négatifs, diminution de la performance, détresse psychologique, stress physiologique) (Evans et al., 1993). Dans le même sens, Conway, Vickers et French Jr (1992) rapportent qu'une personne dont les besoins de contrôle (désir de contrôle) ne peuvent être satisfaits par l'environnement ressent des affects négatifs, de la frustration, de l'insatisfaction et utilise des comportements inadaptés. Par ailleurs, un environnement offrant des possibilités de contrôle élevées alors que l'individu possède un faible niveau de désir de contrôle est tout aussi néfaste.

#### Écart entre désir et perception de contrôle

L'étude de Garant et Alain (1995) démontre clairement qu'un écart entre le désir de contrôle et la perception de contrôle entraîne plus de détresse, de dépression, d'anxiété et de résignation chez l'individu. Cet écart correspond à la différence en valeur absolue des scores obtenus à chacune des échelles mesurant ces variables. Ainsi, un écart élevé correspond à un grand déséquilibre entre le désir et la perception de contrôle. Prince et Arias (1994) démontrent que cet écart peut influencer la propension à la violence conjugale, sous certaines conditions. Il devient alors fortement indiqué, dans le cadre d'une intervention psychologique, de tenir compte du désir de contrôle de l'individu avant d'augmenter ses possibilités de contrôle (perception de contrôle). De la

même manière, Evans et al. (1993) mentionnent que les opportunités de contrôle ne peuvent être considérées indépendamment du désir de contrôle.

De façon générale, le désir de contrôle et la perception de contrôle sont positivement associés au bonheur. Cependant, plusieurs auteurs ont démontré que selon les individus et selon les situations, ces dimensions du contrôle pouvaient être associées à une absence de bien-être (ex. lorsque le désir de contrôle est élevé dans une situation incontrôlable). Conséquemment, il devient faux de dire qu'augmenter la perception de contrôle d'un individu sur son environnement augmentera automatiquement son niveau de bonheur. Alors, comment le désir de contrôle et la perception de contrôle sont-ils liés au bonheur ? Les deux concepts doivent être étudiés ensemble pour répondre à cette question, tel que suggéré par certains auteurs (Evans et al., 1993; Prince et Arias, 1994).

Bien que des études aient déjà établi des liens entre le désir de contrôle, la perception de contrôle et la satisfaction face à la vie, le bonheur et le bien-être subjectif, aucune n'a considéré l'effet de l'écart entre le désir et la perception de contrôle sur ces trois variables. Les hypothèses formulées sont les suivantes:

- Un désir de contrôle élevé est relié positivement au bonheur, à la satisfaction face à la vie et au bien-être psychologique et une perception de contrôle élevée est reliée positivement à ces mêmes variables.
- Un écart élevé entre le désir et la perception de contrôle est associé à un faible niveau de satisfaction face à la vie, de bonheur et de bien-être subjectif.

- Le désir de contrôle, la perception de contrôle ainsi que l'écart entre ces deux variables sont des facteurs importants pour expliquer la variance de la satisfaction face à la vie, du bonheur et du bien-être subjectif.

## Méthode

### Participants et déroulement

L'expérimentation a eu lieu auprès de trois classes d'étudiants en psychologie, dont deux en première année du baccalauréat et une en deuxième année. Plus précisément, 120 étudiants étaient inscrits en première année du baccalauréat en psychologie, 32 en deuxième année et les autres étudiants de l'échantillon, toujours dans les mêmes classes, étaient inscrits à des programmes connexes (psychoéducation, enseignement, etc.) (n=26). Les étudiants ont répondu durant les heures de cours à cinq questionnaires. La durée de passation a été d'environ 35 minutes. L'échantillon se compose donc de 178 étudiants québécois de niveau universitaire (126 femmes et 52 hommes) dont l'âge moyen est de 22.7 ans (É.T.=5.4). La majorité des participants est célibataire, soit 74% de l'échantillon, alors que 20% des participants vivent en concubinage. En ce qui concerne le travail, 57% des étudiants ont un emploi et la plus grande proportion de ceux-ci, soit 32%, travaille entre 11 et 20 heures par semaine. Sur une échelle de 1 (très satisfait) à 6 (très insatisfait) visant à évaluer la satisfaction face au revenu, les participants ont coté en moyenne 3.8.



### Instruments de mesure

Tout d'abord, les participants répondent à un questionnaire visant à recueillir les données socio-démographiques habituelles (âge, sexe, etc.). Ils complètent ensuite cinq questionnaires évaluant les variables à l'étude: bien-être psychologique, satisfaction face à la vie, bonheur, perception de contrôle, désir de contrôle. Le Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larsen et Griffin, 1985) est administré pour mesurer la satisfaction des gens face à la vie. Grâce à sa bonne qualité métrique et à sa brièveté, ce questionnaire est de plus en plus utilisé en recherche (Bouffard et Lapierre, 1997). Il ne vise cependant que l'autoévaluation cognitive du bonheur de l'individu. Le questionnaire, composé de 5 items auxquels le sujet doit répondre sur une échelle de type Likert allant de 1 (fortement en désaccord) à 7 (fortement en accord), fournit des scores variant de 5 à 35: un score élevé indique une satisfaction de vie élevée. Il a été traduit et validé par Blais, Vallerand, Pelletier et Brière (1989) auprès d'étudiants et de personnes âgées. La consistance interne varie entre .80 et .84 selon les groupes étudiés. Auprès d'étudiants universitaires, la présente étude obtient un coefficient de 0.86.

Le bien-être psychologique est mesuré par les Échelles du Bien-Être Psychologique, instrument élaboré par Ryff (1989), traduit et validé en français par Lapierre et Desrochers (cité dans Bouffard et Lapierre, 1997). Le questionnaire est composé de 6 échelles comportant chacune 14 items (Ryff et Essex, 1992). Le sujet doit répondre sur une échelle Likert de 1 (tout à fait en désaccord, tout à fait faux) à 6 (tout à fait en accord, tout à fait vrai). Les items propres à chacune des échelles sont distribués

dans un questionnaire continu. Les scores, spécifiques à chaque échelle, varient entre 14 et 84, un score élevé indique une cote élevée pour la dimension évaluée. Au total, six échelles sont évaluées: l'autonomie, la compétence, la croissance personnelle, les relations positives avec autrui, le sens à la vie et l'acceptation de soi. L'échelle d'autonomie évalue l'autodétermination, l'indépendance d'esprit ainsi que la capacité du participant de résister aux pressions sociales et de s'évaluer à partir de standards personnels. L'échelle de compétence s'intéresse au sentiment de compétence du sujet face à son environnement, mesure son impression de maîtriser et de contrôler ses affaires quotidiennes et d'utiliser les occasions qui se présentent. L'échelle de croissance personnelle réfère au sentiment de développement continu, d'amélioration de soi, d'actualisation de son potentiel et d'ouverture à de nouvelles expériences. L'échelle de relations positives avec autrui indique si le répondant a des relations satisfaisantes et empreintes de confiance avec les autres. Elle évalue également s'il est capable d'empathie, d'affection et d'intimité. L'échelle du sens à la vie indique si le répondant a des buts et une orientation vers l'avenir et s'il accorde un sens à son présent et à son passé. Finalement, l'échelle d'acceptation de soi évalue l'attitude de l'individu envers lui-même et sa capacité de reconnaître ses qualités et ses défauts (Bouffard et Lapierre, 1997). La version anglaise a obtenu des coefficients de consistance interne variant de 0.83 à 0.91, des coefficients de 0.68 à 0.84 pour la version française, validée auprès de personnes âgées de faible scolarité (56 à 99 ans), tandis que l'étude actuelle obtient des coefficients de 0.81 à 0.91. Les échelles de Ryff (1989) sont destinées à des adultes de tous âges.

Le bonheur a été mesuré par le Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH), élaborée par Kozma et Stones (1980, 1983). Le questionnaire se compose de 24 items couvrant l'affect positif et l'affect négatif à court terme et l'expérience positive et l'expérience négative à long terme. Pour obtenir le score du sujet, il suffit d'additionner les affects positifs (AP) aux expériences positives (EP) puis d'en soustraire les affects négatifs (AN) et les expériences négatives (EN). Le score varie de -12 à 12. Afin d'éviter les scores négatifs, nous avons ajouté une constante de 12 à chacun des scores. Le sujet doit répondre par oui ou non à chacun des énoncés. Cette version anglophone avait obtenu un coefficient de consistance interne de 0.85. L'instrument a été traduit en français par Gold (1992), et les coefficients étaient respectivement de 0.86 et de 0.91 auprès de deux populations francophones. Les coefficients des diverses sous-échelles variaient entre 0.72 et 0.91 pour la version de Gold (1992) alors que ceux obtenus auprès des étudiants en psychologie varient entre 0.60 et 0.86. Le MUNSH n'a jamais été validé auprès de jeunes adultes, seulement auprès des personnes âgées. Pour la présente étude, bien que certaines échelles présentent des alpha plutôt bas pour ce nouvel échantillon, le coefficient de consistance interne pour le test global est de 0.86, ce qui est très acceptable.

La perception de contrôle est évaluée par l'échelle des sphères de contrôle de Paulhus (1983). La perception de contrôle est étudiée dans trois sphères: la réalisation personnelle, les relations interpersonnelles et le contexte socio-politique. Chacune des sphères comprend dix items, le sujet doit donc répondre à 30 items sur une échelle de

type Likert en 7 points (1: pas du tout à 7: toujours). Plus le score est élevé, plus la perception de contrôle est grande (les scores varient de 30 à 210). Il est possible d'obtenir un score pour chacune des sphères. La réalisation personnelle correspond au sentiment de compétence et d'accomplissement d'un individu dans des situations de réalisation personnelle, par exemple résoudre un casse-tête, escalader une montagne. Il s'agit de la perception de contrôle en termes d'efficacité personnelle. Le contrôle interpersonnel réfère à la confiance dans ses interactions avec les autres et son influence sociale (Prince et Arias, 1994). En situation de groupe ou en dyade, il s'agit de la capacité de l'individu, telle qu'il la perçoit, à défendre son point de vue, à tenter de développer des relations sociales ou à maintenir l'harmonie familiale. Le contrôle socio-politique concerne la perception de l'individu quant à son efficacité à contrôler les institutions politiques et sociales (Paulhus et al., 1979), par exemple en boycottant un produit pour en faire diminuer le prix, en écrivant une lettre à un homme politique, etc. La version anglaise obtient des coefficients de consistance interne entre .75 et .83 (Paulhus et Christie, 1981). Validée et traduite par Garant et Alain (1995), l'échelle globale obtient alors un alpha de Cronbach de .82. L'étude actuelle obtient un coefficient de 0.81 auprès d'une population semblable.

Le désir de contrôle est mesuré grâce à la version française du questionnaire élaboré par Burger et Cooper (1979), traduit et validé par Alain (1989). Le questionnaire compte 20 énoncés, auxquels le sujet doit répondre sur une échelle de 1 (pas du tout) à 7 (toujours). Encore une fois, un score élevé indique un désir de contrôle élevé. Les scores

se situent entre 20 et 140. Les deux versions ont obtenu un alpha de Cronbach de .70 et répondent donc aux critères de consistance interne. L'alpha se fixe à 0.77 pour la présente étude.

## Résultats

Des analyses préliminaires ont d'abord tenté de vérifier si le désir de contrôle, la perception de contrôle et le bonheur variaient en fonction des variables socio-démographiques (âge, sexe, etc.). Aucune différence significative n'a été observée, sauf pour l'âge et la satisfaction face aux revenus. L'autonomie varie significativement en fonction de l'âge ( $r = 0.19$ ,  $p < 0.05$ ). Les étudiants les plus âgés manifestent donc plus d'autonomie de pensée. La croissance personnelle varie en fonction de la satisfaction face aux revenus ( $r = 0.16$ ,  $p < 0.05$ ). Le sens de la relation est incertain: soit une plus grande satisfaction face au revenu permet une plus grande croissance, soit une plus grande croissance permet de se satisfaire de son revenu.

---

Placer Tableau 1 ici

---

Le Tableau 1 présente les résultats des participants à chacun des questionnaires. En ce qui a trait au bien-être psychologique, les étudiants obtiennent le score le plus bas sur l'échelle d'autonomie (ex. « Les gens me persuadent rarement de faire des choses que je ne veux pas faire») et le score le plus haut au sens à la vie (ex. « J'ai une direction dans la vie et ma vie a un sens »). Ils se sentent donc assez

autonomes et ont l'impression d'avoir un sens à leur vie. Quant à la satisfaction face à la vie, le score, moyennement élevé, indique que les étudiants sont en général plutôt satisfaits de leur vie (ex. « Mes conditions de vie sont excellentes »). Le MUNSH montre pour sa part que ce sont les expériences et les affects positifs qui sont davantage vécus par les étudiants. Ainsi, ils vivent beaucoup plus d'expériences et d'affects positifs (ex. « Je suis tout aussi heureux que lorsque j'étais plus jeune », « Vous-êtes vous senti chanceux ? ») que d'expériences et d'affects négatifs (ex. « Ceci est la période la plus triste de ma vie », « Vous êtes-vous senti ennuyé ? »). Les scores de perception de contrôle indiquent clairement que la sphère de contrôle socio-politique obtient un score beaucoup moins élevé que les deux autres. Ainsi, les étudiants ont moins l'impression de contrôler le contexte socio-politique (ex. « En faisant plus d'efforts, nous pouvons effacer la corruption politique ») que de contrôler leur propre vie et leurs relations avec autrui (ex. « Je peux généralement réaliser ce que je désire lorsque je travaille fort en ce sens », « Je n'ai pas de difficultés à me faire des amis(es) et à les garder »). C'est la sphère du contrôle personnel qui est la plus élevée. Quant au désir de contrôle (ex. « J'aime être capable d'influencer les actions des autres »), les participants ont obtenu un score plus élevé qu'à la perception de contrôle. Donc, le désir de contrôle des étudiants est plus élevé que leur perception de contrôle.

---

Placer Tableau 2 ici

---

Le Tableau 2 présente les corrélations entre les variables de contrôle et les

mesures du bonheur. Le désir de contrôle et la perception de contrôle sont reliés positivement aux mesures du bonheur (bien-être psychologique, satisfaction face à la vie, bonheur), tel que le proposait la première hypothèse. Les individus dont le désir et la perception de contrôle sont élevés se sentent bien psychologiquement (autonomes, compétents, etc.), sont satisfaits de leur vie et se sentent heureux. Néanmoins, la perception de contrôle au niveau du contexte socio-politique ne s'est pas révélée significativement liée à ces mesures du bonheur. Il apparaît aussi clairement que les échelles du bien-être psychologique et la satisfaction face à la vie sont davantage corrélées avec les mesures du contrôle que l'échelle du bonheur (MUNSH). Cette différence peut s'expliquer par le fait que même si les variables dépendantes visent toutes trois à mesurer le bonheur, elles mesurent des aspects différents. On remarque également que les expériences et les affects positifs ne sont pas liés au désir de contrôle, contrairement aux expériences et aux affects négatifs. Ainsi, il semble qu'un désir de contrôle élevé correspond à moins d'expériences et d'affects négatifs, mais pas nécessairement à plus d'expériences et d'affects positifs. Par ailleurs, le désir et la perception de contrôle sont corrélés.

---

Placer Tableau 3 ici

---

Le Tableau 3 réfère aux relations entre le bonheur et l'écart entre le désir et la perception de contrôle. La seconde hypothèse proposait qu'un écart élevé entre le désir et la perception de contrôle serait associé à un faible niveau de satisfaction face à la vie,

à un faible niveau de bonheur et à un faible bien-être psychologique. Les résultats indiquent que l'écart en valeur absolue, c'est-à-dire l'ampleur de la différence entre les deux variables, n'est pas significativement relié aux six dimensions du bien-être psychologique. Par contre, l'autonomie est associée positivement à l'écart entre le désir et la perception de contrôle et cela, à l'inverse du sens prévu. Ainsi, une différence importante entre le désir et la perception de contrôle est reliée à une autonomie élevée. Il est possible que les gens ayant un grand écart entre leur désir et leur perception compensent en se percevant plus autonomes afin de diminuer la détresse suscitée par cet écart. Néanmoins, cette interprétation est hypothétique. L'écart n'est pas non plus lié à la satisfaction face à la vie. Pour le MUNSH, qui mesure le bonheur, les relations vont dans le sens prévu: un petit écart entre le désir et la perception est lié à un plus grand bonheur et à davantage d'expériences et d'affects positifs. La seconde hypothèse n'a donc pu être confirmée qu'en partie.

Un deuxième type d'écart a été étudié. Il correspond aux cas où la perception de contrôle est plus élevée que le désir de contrôle. En étudiant cet écart, il apparaît que les personnes qui ont une perception de contrôle plus grande que leur désir de contrôle auraient des relations positives avec autrui, un sens à leur vie, s'accepteraient, seraient satisfaites de leur vie et vivraient des expériences et des affects positifs. Également, lorsque la perception est plus élevée que le désir, il y a moins d'expériences et d'affects négatifs. Cette analyse complémentaire vient apporter une spécification: ce n'est pas tellement l'ampleur de l'écart entre le désir et la perception de contrôle qui est



important, mais surtout le sens de cet écart. Parallèlement, lorsque le désir de contrôle est plus élevé que la perception de contrôle, les relations inverses sont observées. Il n'était donc pas nécessaire de reproduire ces résultats dans le Tableau 3.

---

Placer Tableau 4 ici

---

Le Tableau 4 présente les analyses de régression qui ont permis de vérifier la troisième hypothèse. Elle supposait que le désir de contrôle, la perception de contrôle et l'écart entre ces deux variables sont des facteurs importants pour expliquer la variance du bien-être psychologique, de la satisfaction face à la vie et du bonheur. Chacune des analyses vise à établir si les composantes du bonheur sont influencées par les variables de contrôle. Le désir de contrôle a été choisi comme première variable à insérer dans les analyses de régression parce qu'elle est jugée comme un trait de personnalité plutôt stable, alors que la perception de contrôle est davantage tributaire de l'environnement.

Tout d'abord, chacune des échelles du bien-être psychologique est partiellement expliquée par le désir et la perception de contrôle. L'autonomie est expliquée par le désir de contrôle (34%) alors que la perception de contrôle ajoute 3% et l'interaction de ces deux variables, 2%. Bien que ces deux dernières contributions soient faibles, elles sont néanmoins significatives. En ce qui concerne la compétence, le désir de contrôle explique 19% de sa variance et la perception de contrôle y ajoute 12%. Ici, l'interaction de ces deux variables n'expliquent pas significativement la variance de la compétence. Le sens à la vie est expliqué par le désir de contrôle (15%) et la perception de contrôle,

pour un total de 30%. L'interaction ajoute significativement 2%. Le désir de contrôle explique par ailleurs 31% de la variance de la croissance personnelle, la perception de contrôle ajoutant 8%. L'interaction est ici non-significative. En ce qui a trait à l'acceptation de soi, les contributions du désir de contrôle (23%) et de la perception de contrôle (ajout de 22%) sont significatifs et leur interaction qui ajoute une faible contribution de 2%. Les relations positives avec autrui sont influencées par le désir de contrôle de l'individu (12%) et sa perception de contrôle (ajout de 19%). L'interaction du désir et de la perception de contrôle ne contribue pas significativement aux relations positives avec autrui. Globalement, les échelles du bien-être psychologique ont une variance expliquée par le désir et la perception de contrôle, qui varie de 31% à 47%.

La satisfaction face à la vie est expliquée par le désir de contrôle (13%) et par la perception de contrôle (ajout de 19%). L'interaction des deux variables ajoute 3%. Le MUNSH est influencé par le désir de contrôle (4%) et par la perception de contrôle (ajout de 16%). L'interaction de ces variables contribue pour 2% de la variance. La variance du MUNSH est donc expliquée à 22%, ce qui est inférieur aux résultats obtenus pour les autres variables dépendantes.

La troisième hypothèse est également confirmée en partie seulement. Il apparaît que le désir de contrôle et la perception de contrôle permettent d'expliquer la variance du bien-être psychologique, de la satisfaction face à la vie et du bonheur. Toutefois, des analyses de régression complémentaires, non présentées ici, indiquent que l'écart entre le

désir et la perception, qu'il soit évalué en valeur absolue ou non, s'est révélé non-significatif comme variable explicative du bonheur.

Les corrélations et les analyses de régression ont fourni des résultats qui ont permis de se questionner quant aux différences entre le bien-être psychologique, la satisfaction face à la vie et le MUNSH.

---

Placer Tableau 5 ici

---

Les résultats présentés au Tableau 5 montrent clairement que les corrélations sont fortement élevées entre les différentes mesures. Entre les échelles du bien-être psychologique et la satisfaction face à la vie, les corrélations varient entre 0.31 et 0.79. Pour le bien-être psychologique et le MUNSH, les corrélations sont toutes un peu moins élevées (en considérant le total obtenu au MUNSH), mais les corrélations sont néanmoins élevées (de 0.21 à 0.64). Il est normal que ces corrélations soient aussi élevées puisqu'elles sont toutes des mesures du bonheur.

Les corrélations entre la satisfaction face à la vie et le MUNSH sont très élevées, variant entre -0.53 et 0.74. Les corrélations entre le MUNSH et la satisfaction face à la vie sont en moyenne plus élevées que les corrélations entre le MUNSH et le bien-être psychologique. Ryff (1989) a créé les Échelles du Bien-Être Psychologique à partir des théories du développement humain, de la croissance personnelle et de la santé mentale,

plutôt que dans un contexte plus général de bonheur ou de satisfaction face à la vie. À la lumière des résultats obtenus, il semble qu'effectivement, son instrument se différencie des deux autres.

### Discussion

Le principal objectif de cette étude était de vérifier si l'écart existant entre le désir et la perception de contrôle était en relation avec le bien-être psychologique, la satisfaction face à la vie et le bonheur. Le second objectif visait à vérifier la valeur explicative du désir de contrôle, de la perception de contrôle et de l'écart entre ces variables sur le bien-être psychologique, la satisfaction face à la vie et le bonheur. Les résultats confirment la nécessité de considérer ces dimensions du contrôle dans l'étude du bonheur, mais des spécificités sont à apporter en ce qui concerne l'écart étudié.

En premier lieu, les corrélations confirment les relations attendues. Un niveau élevé de désir de contrôle et de perception de contrôle correspond à un niveau élevé de bien-être psychologique, de satisfaction face à la vie et de bonheur. L'écart en valeur absolue a été associé à une absence de bonheur tel que mesuré par le MUNSH. Cet écart ne semble pas avoir de relation avec le bien-être psychologique et la satisfaction face à la vie. Dans le but d'approfondir ce résultat, l'écart réel a été étudié. Lorsque la perception de contrôle est plus élevée que le désir de contrôle, le bien-être psychologique est élevé, de même que la satisfaction face à la vie et le score au MUNSH. En conséquence, c'est davantage le sens de l'écart entre le désir et la

perception de contrôle qui importe, plutôt que l'ampleur de l'écart entre les deux variables. En second lieu, les analyses de régression ont confirmé la valeur explicative du désir et de la perception de contrôle, de même que l'interaction entre ces variables, sur les échelles du bien-être psychologique, sur la satisfaction face à la vie et sur le bonheur. Cependant, les divers écarts étudiés se sont avérés non-significatifs comme variables explicatives.

Garant et Alain (1995) ont démontré l'importance de considérer le déséquilibre entre la perception et le désir de contrôle au niveau de la santé psychologique. Ainsi, un écart élevé entre le désir et la perception de contrôle (peu importe le sens), est associé à la détresse psychologique, l'anxiété, la dépression et la résignation. De plus, la perception de contrôle s'accompagne de plus de dépression et de résignation en présence d'un niveau faible de désir de contrôle qu'à des niveaux moyens ou élevés. Les résultats de la présente étude confirment ceux obtenus par Garant et Alain (1995). En effet, il apparaît que l'ampleur de l'écart entre le désir de contrôle et la perception de contrôle est associé négativement au MUNSH. Donc, un grand écart correspondrait à un niveau plus faible de bonheur. De plus, comme Garant et Alain (1995) qui étudiaient les relations entre l'écart et des dimensions affectives (anxiété, détresse, dépression et résignation), la présente étude montre des relations avec le MUNSH qui semble utiliser des items plus affectifs dans la mesure du bonheur que ceux contenus dans les instruments portant sur le bien-être psychologique et la satisfaction face à la vie. En effet, les échelles de bien-être psychologique et de satisfaction face à la vie évaluent

peut-être des dimensions cognitives du bonheur plutôt qu'affectives. Il est aussi possible que les différences observées entre la présente étude et celle de Garant et Alain (1995) au niveau des corrélations avec l'écart en valeur absolue puissent s'expliquer par les différences entre les concepts de bien-être et de détresse psychologique. En effet, un écart élevé entre la perception et le désir de contrôle semble associé à de la détresse psychologique (Garant et Alain, 1995) et à une absence de bonheur (MUNSH) mais non au bien-être psychologique. Ainsi, l'absence de détresse n'équivaut pas à la présence de bonheur, de satisfaction face à la vie ou de croissance personnelle. Par conséquent, un trop grand écart entre perception et désir de contrôle amène de la détresse mais un faible écart ne garantit pas le bonheur, qui semble tout de même lié à une perception de contrôle plus élevée que le désir.

Cette étude a été réalisée uniquement auprès d'étudiants universitaires: il serait donc intéressant de vérifier si les résultats peuvent être répétés auprès de populations différentes: adultes, personnes âgées, adolescents, etc. Le contrôle peut aussi être un aspect important à considérer chez les personnes souffrant de problèmes de santé mentale (Beck, Freeman et associés, 1990). Beck et al. (1990) ont d'ailleurs mentionné l'importance de considérer le désir et la perception de contrôle dans l'évaluation et le traitement des troubles psychologiques. En effet, plusieurs désordres mentaux comportent des difficultés au niveau du désir et de la perception de contrôle. Il suffit de penser aux troubles anxieux, à la dépression ou à quelques troubles de la personnalité. Ces personnes perçoivent un écart important entre leur désir de contrôle et leur

perception de contrôle. Ainsi, certains croient qu'ils n'ont aucun contrôle sur la situation et évitent d'agir (personnes souffrant de problèmes dépressifs, trouble de la personnalité évitante). D'autres ont un désir de contrôle assez élevé envers eux-mêmes, les autres et l'environnement (troubles de personnalité obsessionnel-compulsif) alors que leur perception de contrôle est faible. Cet écart entraîne une détresse psychique qu'ils essaient d'éliminer de plusieurs manières, par exemple, en augmentant le contrôle sur leur entourage. En tant que trait de personnalité, le désir de contrôle est probablement plus difficile à modifier que la perception de contrôle. Les études futures auront donc tendance à se concentrer sur cette dimension: comment modifier la perception de contrôle ? Quel rôle joue-t-elle dans les troubles de la personnalité ? Dans les troubles anxieux, dans les troubles dépressifs ? Un examen exhaustif du désir et de la perception de contrôle pourrait-il nous renseigner sur la personne qui se présente en thérapie ?

Même dans le cas d'une consultation pour une remise en question ou dans un but spécifique de croissance personnelle, l'utilisation de questionnaires portant sur le désir de contrôle et la perception de contrôle en thérapie serait utile afin d'évaluer le client à ce niveau. La simplicité des items pourraient même l'amener à réaliser, par exemple, à quel point il tient à contrôler ses proches alors qu'il est fort peu probable qu'il puisse y arriver ou du moins, que ce comportement est peu approprié envers eux. De plus, il apparaît clair qu'il ne s'agit pas d'augmenter la perception de contrôle d'un individu pour le rendre plus heureux, contrairement à ce que certaines approches thérapeutiques proposent. D'ailleurs, Guay, Vallerand et Losier (1995) ont démontré que chez les

personnes âgées, les personnes dont le profil motivationnel est non autodéterminé (désir de contrôle faible) présentent une meilleure adaptation psychologique lorsque le centre offre un faible niveau d'autodétermination (peu de possibilités de contrôle). Ce que l'environnement peut offrir est donc à considérer, en plus du désir de contrôle de chacun. Dans le cas des étudiants, quelles possibilités de contrôle sont offertes par le milieu universitaire, familial, socio-politique ? Est-ce que ces milieux contribuent à ce que leur perception de contrôle soit plus faible que leur désir de contrôle, tel que les résultats le démontrent ? Et le contrôle socio-politique, pourquoi est-il si peu élevé et ne contribue-t-il en rien au bonheur ? Serait-il possible que le contexte politique du Québec soit suffisamment stable et agréable pour que les gens s'en désintéressent ou entraîne-t-il chez les étudiants un sentiment d'impuissance ?

En somme, il existe de nombreuses facettes du bonheur qui ont été étudiées, mais il y a place à l'approfondissement des connaissances, surtout en variant les populations et en prenant soin d'utiliser des instruments de mesure appropriés. Grâce à toutes ces recherches, la psychologie, par son contact direct avec les gens, a une place de choix pour contribuer à donner à chacun une parcelle de bonheur supplémentaire...



### Références

- Alain, M. (1989). Traduction française de l'échelle de désir de contrôle. Document inédit, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Alloy, L.B. et Abramson, L. (1979). Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser ? Journal of Experimental Psychology: General, 108, 441-485.
- Alloy, L.B. et Clements, C.M. (1992). Illusion of control: Invulnerability to negative affect and depressive symptoms after laboratory and natural stressors. Journal of Abnormal Psychology, 101, 234-245.
- Argyle, M. (1992). The social psychology of everyday life. London, England: Routledge.
- Argyle, M. (1997). L'effet des variables environnementales sur le bonheur. Revue Québécoise de Psychologie, 18(2), 75-98.
- Averill, J.R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. Psychological Bulletin, 43, 617-626.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1998). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Baumeister, R.F. (1990). Suicide as escape from self. Psychological Review, 97, 90-113.
- Baumeister, R.F. (1991a). Escaping the self: alcoholism, spirituality, masochism, and other flights from the burden of selfhood. New York: Basic Books.
- Baumeister, R.F. (1991b). Meanings of life. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R.F. (1994). S'aimer sans se fuir. Comprendre notre insoutenable besoin d'évasion. (R. Bélisle, trad.). Montréal, Canada: Le Jour.
- Beck, T.B., Freeman, A. et al. (1990). Cognitive Therapy of Personality Disorders. New York : Guilford.
- Biddle, S. et Mutrie, N. (1991). Psychology of physical activity and exercise. London: Springer-Verlag. Tavistock/Routledge.

- Blais, M.R., Vallerand, R.J., Pelletier, L.G. et Brière, N. M. (1989). L'Echelle de satisfaction de vie: Validation canadienne-française du « Satisfaction With Life Scale ». Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 21(2), 210-223.
- Bouffard, L. et Lapiere, S. (1997). La mesure du bonheur. Revue Québécoise de Psychologie, 18(2), 271-310.
- Brickman, P., Coates, D. et Janoff - Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative ? Journal of Personality and Social Psychology, 36, 917-927.
- Burger, J.M. (1989). Increased performance with increased personal control: A self-presentation interpretation. Journal of Experimental Social Psychology, 23, 350-360.
- Burger, J.M. (1992). Desire for control: Personality, social and clinical perspectives. New York: Plenum.
- Burger, J.M. et Cooper, H.M. (1979). The desirability of control. Motivation and Emotion, 3, 381-393.
- Campbell, A. (1981). The sense of well-being in America. New York: McGraw-Hill.
- Campbell, A., Converse, P.E. et Rodgers, W.L. (1976). The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions. New York: Russell Sage.
- Chiasson, N. et Dubé, L. (1997). La conception du bonheur: similitudes et différences interculturelles. Revue Québécoise de Psychologie, 18(2), 119-142.
- Cohen, F. et Lazarus, R.S. (1983). Coping and adaptation in health and illness. In D. Mechanic (Ed). Handbook for health, health care ans the health professions, 608-631. New York: Free Press.
- Conway, T.L., Vickers Jr, R.R. et French Jr, R.P. (1992). An application of person-environment fit theory: perceived versus desired control. Journal of Social Issues, 48 (2), 95-107.
- Costa, P.T., Jr., Metter, E.J. et McCrae, E.E. (1994). Personality stability and its contribution to successful aging. Journal of Geriatric Psychiatry, 27 (1), 41-59.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542-575.

- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. et Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.
- Finkebauer, C. et Baumeister, R.F. (1997). L'effet des variables subjectives sur le bonheur. Résultats de la recherche et implications pour la thérapie. Revue Québécoise de Psychologie, 18 (2), 99-118.
- Garant, V. et Alain, M. (1995). Perception de contrôle, désir de contrôle et santé psychologique. Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 27 (3), 251-267.
- Gold, D. (1992). Traduction française de la Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). Manuscrit, Université Concordia.
- Gross, J.J. et Munoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. Clinical Psychology: Science and Practice, 2, 151-164.
- Guay, F., Vallerand, R.J. et Losier, G.F. La motivation chez les personnes âgées: influence de l'évaluation cognitive du contexte social et répercussions sur l'adaptation psychologique. Revue Québécoise de Psychologie, 16 (2), 209-234.
- Horley, J. et Lavery, J.J. (1995). Subjective well-being and age. Social Indicators Research, 34, 275-282.
- Kozma, A. et Stones, M. J. (1980). The measurement of happiness: Development at the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). Journal of Gerontology, 35, 906-912.
- Kozma, A. et Stones, M.J. (1983). Re-validation of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). Canadian Journal of Aging, 2, 27-29.
- Kozma, A. et Stones, M.J. (1988). Social desirability in measures of subjective well-being: Age comparisons. Social Indicators Research, 20, 1-14.
- Kozma, A., Stones, M.V. et McNeil, J.K. (1991). Subjective well-being in later life. Toronto: Butterworths.
- Larson, R. (1989). Is feeling « in control » related to happiness in daily life ? Psychological Reports, 64, 775-784.
- Langer, E.J. et Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. Journal of Personality and Social Psychology, 34, 191-198.

- Lefcourt, H.M. (1976). Locus of control: Current trends in theory and research. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- McCrae, R.R. et Costa, P. (1991). Adding liebe und arbeit. The full five-factor model and well-being. Personality and Social Psychology Bulletin, 17, 227-232.
- Myers, D.G. (1993). The pursuit of happiness. New York: Avon Books
- Myers, D.G. et Diener, E. (1995). Who is happy ? Psychological Science, 6(1), 10-19.
- Myers, D.G. et Diener, E. (1997). La poursuite scientifique du bonheur. Revue Québécoise de Psychologie, 18 (2), 3-12.
- Paulhus, D.L. (1983). Sphere-specific measures of perceived control. Journal of Personality and Social Psychology, 44, 1253-1265.
- Paulhus, D.L. et Christie, R. (1981). Spheres of control: An interactionist approach to assessment of perceived control. In H.M. Lefcourt (Ed.), Research with the locus of control construct: Assessment methods (Vol. 1, pp. 161-188). New York: Academic Press.
- Paulhus, D.L., Molin, J. et Schuchts, R. (1979). Control profiles of football players, tennis players, and nonathletes. Journal of Social Psychology, 108, 199-205.
- Prince, J.E. et Arias, I. (1994). The role of perceived control and the desirability of control among abusive and non-abusive husbands. The American Journal of Family Therapy, 22 (2), 126-134.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. et Essex, M.J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. Psychology and Aging, 7(4) 507-517.
- Seligman, M.E.P. (1975). Helplessness: On depression and death. San Francisco: Freeman.
- Seligman, M.E.P. (1991). Learned optimism. New York: Random House.
- Scherer, K.R. (1984). Emotion as a multicomponent process: A model and some cross-cultural data. Dans P. Shaver (Éd.), Review of Personality and Social Psychology: Emotions, relationships, and health (Vol. 5, pp. 37-63). Beverly Hills, CA: Sage.

- Scherer, K.R., Walbott, H.G., Matsumoto, D. et Kudoh, T. (1988). Emotional experiences in cultural context: A comparison between Europe, Japan, and the United States. Dans K.R. Scherer (Éd.), Facets of emotion, 5-30. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Scherer, K. R., Walbott, H.G. et Summerfield, A.B. (1986). Experiencing emotion: A cross-cultural study. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Shin, D.C. et Johnson, D.M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. Social Indicators Research, 5, 475-492.
- Staats, S. (1986). Hope: Expected positive affect in an adult sample. Journal of Genetic Psychology, 148, 357-364.
- Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Reed, G.M. et Aspinwall, L.G. (1991). Assault on the self: Positive illusions and adjustment to threatening events. In G.A. Goethals et J.A. Strauss (Eds). The self: An interdisciplinary perspective, 239-254. New York: Springer.
- Thompson, S.C. (1981). Will it hurt less if I can control it ? A complex answer to a simple question. Psychological Bulletin, 90, 89-101.
- Thompson, S.C. et Spacapan, S. (1991). Perceptions of control in vulnerable populations. Journal of Social Issues, 47 (4), p. 1-21.
- Veenhoven, R. (1984). Conditions of happiness. Psychological Bulletin, 67, 294 -306.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative ? Social Indicators Research, 24, 1-34.
- Veenhoven, R. (1997). Progrès dans la compréhension du bonheur. Revue Québécoise de Psychologie, 18 (2), 29-74.
- Veroff, J., Douvan, E. et Kulka, R.A. (1981). The inner American: A self-portrait from 1957 to 1976. New York: Basic Books.
- Weinstein, N.D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. Journal of Personality and Social Psychology, 39, 806-320.
- Witter, R.A., Stock, W.A., Okun, M.A. et Haring, M.J. (1985). Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis. Review of Religious Research, 26, 332-342.
- Woodward, N.J. et Wallston, B.S. (1987). Age and health care beliefs: Self-efficacy as a mediator of low desire for control. Psychology and Aging, 2, 3-8.

Wortman, C.B. et Brehm, J.W. (1975). Responses to uncontrollable outcomes: An integration of reactance theory and the learned helplessness model. In L.Berkowitz (Éd.). Advances in Experimental Social Psychology, 277-336, vol. 8. New York: Academic Press.

Tableau 1

Scores moyens obtenus aux questionnaires (N=178)

Questionnaires	Score maximal	Moyenne obtenue	Écarts-types
<b>Bien-être psychologique</b>			
Autonomie	6	4.21	0.79
Compétence	6	4.36	0.66
Croissance personnelle	6	4.92	0.56
Relations positives avec autrui	6	4.81	0.71
Sens à la vie	6	4.96	0.66
Acceptation de soi	6	4.61	0.85
<b>Satisfaction face à la vie</b>	7	5.42	1.11
<b>MUNSH</b>	1	0.76	0.20
Affect positif	1	0.70	0.31
Expérience positive	1	0.71	0.25
Positif	1	0.71	0.23
Affect négatif	1	0.22	0.25
Expérience négative	1	0.17	0.20
Négatif	1	0.19	0.20
<b>Perception de contrôle</b>	7	4.84	0.60
Contrôle personnel	7	5.49	0.72
Contrôle interpersonnel	7	5.13	0.93
Contrôle socio-politique	7	3.89	0.85
<b>Désir de contrôle</b>	7	5.17	0.62

Tableau 2

Intercorrélations observées entre les mesures du bonheur et les mesures du contrôle  
(N=178)

	Mesures du contrôle			
	Contrôle personnel	Contrôle interpersonnel	Perception de contrôle	Désir de contrôle
<b>Mesures du bonheur</b>				
<b>Bien-être psychologique</b>				
Autonomie	0.47 <sup>***</sup>	0.54 <sup>***</sup>	0.49 <sup>***</sup>	0.58 <sup>***</sup>
Compétence	0.60 <sup>***</sup>	0.55 <sup>***</sup>	0.54 <sup>***</sup>	0.44 <sup>***</sup>
Croissance personnelle	0.58 <sup>***</sup>	0.51 <sup>***</sup>	0.55 <sup>***</sup>	0.56 <sup>***</sup>
Relations positives avec autrui	0.42 <sup>***</sup>	0.68 <sup>***</sup>	0.56 <sup>***</sup>	0.35 <sup>***</sup>
Sens à la vie	0.65 <sup>***</sup>	0.56 <sup>***</sup>	0.54 <sup>***</sup>	0.38 <sup>***</sup>
Acceptation de soi	0.61 <sup>***</sup>	0.70 <sup>***</sup>	0.66 <sup>***</sup>	0.48 <sup>***</sup>
<b>Satisfaction face à la vie</b>	0.56 <sup>***</sup>	0.58 <sup>***</sup>	0.56 <sup>***</sup>	0.35 <sup>***</sup>
<b>MUNSH (global)</b>				
Affect positif	0.42 <sup>***</sup>	0.45 <sup>***</sup>	0.45 <sup>***</sup>	0.21 <sup>**</sup>
Expérience positive	0.30 <sup>***</sup>	0.25 <sup>**</sup>	0.30 <sup>***</sup>	n.s.
Positif (total)	0.37 <sup>***</sup>	0.38 <sup>***</sup>	0.38 <sup>***</sup>	n.s.
Affect négatif	0.39 <sup>***</sup>	0.37 <sup>***</sup>	0.40 <sup>***</sup>	0.17 <sup>*</sup>
Expérience négative	-0.30 <sup>***</sup>	-0.40 <sup>***</sup>	-0.37 <sup>***</sup>	-0.15 <sup>*</sup>
Négatif (total)	-0.36 <sup>***</sup>	-0.44 <sup>***</sup>	-0.39 <sup>***</sup>	-0.23 <sup>**</sup>
<b>Désir de contrôle</b>	-0.37 <sup>***</sup>	-0.47 <sup>***</sup>	-0.42 <sup>***</sup>	-0.22 <sup>**</sup>
	0.57 <sup>***</sup>	0.59 <sup>***</sup>	0.59 <sup>***</sup>	

\*  $p < 0.05$  ; \*\*  $p < 0.01$  ; \*\*\*  $p < 0.001$



Tableau 3

Corrélations observées entre l'écart perception-désir de contrôle et le bonheur (N=178)

<b>Mesures du bonheur</b>	Écart en valeur absolue	Écart Perception - Désir
<b>Bien-être psychologique</b>		
Autonomie	0.15*	n.s.
Compétence	n.s.	n.s.
Croissance personnelle	n.s.	n.s.
Relations positives avec autrui	n.s.	0.21**
Sens à la vie	n.s.	0.15*
Acceptation de soi	n.s.	0.18*
<b>Satisfaction face à la vie</b>	n.s.	0.21**
<b>MUNSH (global)</b>		
Affect positif	-0.25***	0.25***
Expérience positive	-0.27***	0.23**
Positif	-0.18**	0.19**
Affect négatif	-0.26***	0.25***
Expérience négative	0.18*	-0.23**
Négatif	0.17*	-0.16*
	0.19**	-0.21**

\*  $p < 0.05$  ; \*\*  $p < 0.01$  ; \*\*\*  $p < 0.001$

Tableau 4  
Analyses de régression (N=178)

Variable-critère	R <sup>2</sup> cumulé	F	dl	R <sup>2</sup> augm.	F	dl
<b>Autonomie</b>						
DC	0.34	89.31 <sup>***</sup>	1, 176	0.34	89.31 <sup>***</sup>	1, 176
DC, PC	0.37	51.17 <sup>***</sup>	2, 175	0.03	8.98 <sup>**</sup>	1, 175
DC, PC, DC*PC	0.39	36.31 <sup>***</sup>	3, 174	0.02	4.53 <sup>*</sup>	1, 174
<b>Compétence</b>						
DC	0.19	42.37 <sup>***</sup>	1, 176	0.19	42.37 <sup>***</sup>	1, 176
DC, PC	0.31	39.54 <sup>***</sup>	2, 175	0.12	29.79 <sup>***</sup>	1, 175
DC, PC, DC*PC	0.31	26.36 <sup>***</sup>	3, 174	0.00	0.32	1, 174
<b>Sens à la vie</b>						
DC	0.15	30.15 <sup>***</sup>	1, 176	0.15	30.15 <sup>***</sup>	1, 176
DC, PC	0.29	36.47 <sup>***</sup>	2, 175	0.15	36.67 <sup>***</sup>	1, 175
DC, PC, DC*PC	0.31	26.26 <sup>***</sup>	3, 174	0.02	4.42 <sup>*</sup>	1, 174
<b>Croissance personnelle</b>						
DC	0.31	78.95 <sup>***</sup>	1, 176	0.31	78.95 <sup>***</sup>	1, 176
DC, PC	0.39	55.39 <sup>***</sup>	2, 175	0.08	22.28 <sup>***</sup>	1, 175
DC, PC, DC*PC	0.40	38.30 <sup>***</sup>	3, 174	0.01	2.91	1, 174
<b>Acceptation de soi</b>						
DC	0.23	52.46 <sup>***</sup>	1, 176	0.23	52.46 <sup>***</sup>	1, 176
DC, PC	0.45	71.96 <sup>***</sup>	2, 175	0.22	70.70 <sup>***</sup>	1, 175
DC, PC, DC*PC	0.47	52.24 <sup>***</sup>	3, 174	0.02	7.48 <sup>**</sup>	1, 174
<b>Relations positives avec autrui</b>						
DC	0.12	24.61 <sup>***</sup>	1, 176	0.12	24.61 <sup>***</sup>	1, 176
DC, PC	0.31	39.14 <sup>***</sup>	2, 175	0.19	47.20 <sup>***</sup>	1, 175
DC, PC, DC*PC	0.32	26.56 <sup>***</sup>	3, 174	0.01	1.28	1, 174
<b>Satisfaction face à la vie</b>						
DC	0.13	25.25 <sup>***</sup>	1, 176	0.13	25.25 <sup>***</sup>	1, 176
DC, PC	0.31	40.12 <sup>***</sup>	2, 175	0.19	48.21 <sup>***</sup>	1, 175
DC, PC, DC*PC	0.34	30.24 <sup>***</sup>	3, 174	0.03	7.51 <sup>**</sup>	1, 174
<b>MUNSH</b>						
DC	0.04	7.93 <sup>**</sup>	1, 176	0.04	7.93 <sup>**</sup>	1, 176
DC, PC	0.21	22.53 <sup>***</sup>	2, 175	0.16	35.58 <sup>***</sup>	1, 175
DC, PC, DC*PC	0.22	16.73 <sup>***</sup>	3, 174	0.02	4.28 <sup>*</sup>	1, 174

\*  $p < 0.05$  ; \*\*  $p < 0.01$  ; \*\*\*  $p < 0.001$

Note DC : Désir de contrôle ; PC : Perception de contrôle ; DC\*PC : Interaction désir et perception de contrôle.

Tableau 5

Corrélations entre les échelles du bien-être psychologique, la satisfaction face à la vie et le bonheur (MUNSH) (N=178)

	Échelles du bien-être psychologique						
	Auto-nomie	Compé-tence	Sens à la vie	Croissance personnelle	Relations positives	Acceptation de soi	Satisfac-tion face à la vie
<b>Satisfac-tion face à la vie</b>	0.31 ***	0.66 ***	0.68 ***	0.43 ***	0.57 ***	0.79 ***	
<b>MUNSH (global)</b>	0.21 **	0.62 ***	0.55 ***	0.30 ***	0.56 ***	0.64 ***	0.74 ***
Affects positifs	n.s.	0.51 ***	0.36 ***	0.21 **	0.34 ***	0.48 ***	0.56 ***
Expé-riences positives	0.19 **	0.52 ***	0.50 ***	0.24 **	0.46 ***	0.54 ***	0.66 ***
Affects négatifs	-0.17 *	-0.47 ***	-0.41 ***	-0.16 *	-0.50 ***	-0.47 ***	-0.53 ***
Expé-riences négatives	-0.23 **	-0.49 ***	-0.50 ***	-0.35 ***	-0.50 ***	-0.56 ***	-0.63 ***
Positif	0.17 *	0.60 ***	0.51 ***	0.26 ***	0.48 ***	0.60 ***	0.71 ***
Négatif	-0.22 **	-0.53 ***	-0.51 ***	-0.29 ***	-0.55 ***	-0.57 ***	-0.64 ***

\*  $p < 0.05$  ; \*\*  $p < 0.01$  ; \*\*\*  $p < 0.001$