

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI DE 3<sup>e</sup> CYCLE PRÉSENTÉ À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE  
(PROFIL INTERVENTION)

PAR  
VÉRONIQUE MASSICOTTE

ÉTUDE DES RELATIONS ENTRE LES MOTIVATIONS GLOBALES ET LE  
PERFECTIONNISME CHEZ L'ADOLESCENT

NOVEMBRE 2017

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.

## UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

**Cet essai de 3<sup>e</sup> cycle a été dirigé par :**

---

Frédéric Langlois, Ph.D., directeur de recherche

Université du Québec à Trois-Rivières

---

Paule Miquelon, Ph.D., codirectrice de recherche

Université du Québec à Trois-Rivières

### Jury d'évaluation de l'essai :

---

Frédéric Langlois, Ph.D.

Université du Québec à Trois-Rivières

---

Michelle Dumont, Ph.D.

---

Université du Québec à Trois-Rivières

---

Mireille Joussemet, Ph.D.

## Sommaire

D'une personne à l'autre, la tendance au perfectionnisme et la motivation peuvent se manifester à divers degrés. Il est possible que selon l'âge, ces tendances reposent sur des bases à la fois communes et distinctes. Il est important de comprendre ces concepts qui jouent un rôle central dans le fonctionnement des individus dans différentes sphères de vie. Le perfectionnisme et la motivation ont été grandement étudiés, et ce, principalement chez les adultes afin de mieux comprendre les liens entre ces variables. Selon la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2000), la motivation est dite de nature autonome lorsqu'elle est intrinsèque ou identifiée alors qu'elle est considérée de nature contrôlée lorsqu'elle est introjectée, externe ou encore lorsque la personne est amotivée. Des études suggèrent que les styles de perfectionnisme et de motivation seraient reliés l'un à l'autre (Hewitt & Flett, 1991a; Joly, Larochelle-Vanasse, & Langlois, 2011; Vanasse-Larochelle, Roy, Aubé, & Langlois, 2009; Mills & Blankstein, 2000; Miquelon, Vallerand, Grouzet, & Cardinal, 2005; Stoeber, Feast, & Hayward, 2009). La littérature suggère l'existence d'un continuum où la recherche de hauts standards personnels et les préoccupations perfectionnistes se dispersent entre des motivations autonomes et des motivations contrôlées (Joly et al., 2011; Vanasse-Larochelle et al., 2009; Mills & Blankstein, 2000). Des auteurs suggèrent également que la motivation pourrait prédire le développement de certains types de perfectionnisme, mais la littérature aborde peu cette question (Joly et al., 2011; Vanasse-Larochelle et al., 2009). Par ailleurs, bien que le lien entre la motivation et le perfectionnisme ait été étudié chez les adultes (Hewitt & Flett, 1991a; Stoeber

et al., 2009; Miquelon et al., 2005; Mills & Blankstein, 2000; Vanasse-Larochelle et al., 2009; Joly et al., 2011), ceci n'est pas le cas chez les adolescents. Par conséquent, la présente étude examine les liens entre le perfectionnisme et la motivation chez les adolescents à l'aide d'un devis corrélationnel. L'objectif principal est d'évaluer si les styles de motivation (autonomes et contrôlés) peuvent prédire la variance des deux grands facteurs du perfectionnisme (préoccupations perfectionnistes et recherche de hauts standards personnels) chez les adolescents. En d'autres termes, il s'agit d'étudier les relations entre les motivations et les facteurs de perfectionnisme. Finalement, cette étude examine aussi les liens entre le perfectionnisme et la satisfaction de vie et la manifestation de symptômes anxieux ou dépressifs chez les adolescents. La relation entre ces mêmes variables et la motivation est aussi étudiée. L'échantillon était composé de 166 adolescents âgés entre 14 et 18 ans (âge moyen = 15,37 ans,  $\bar{E}T = 1,024$ , 60,5 % d'adolescentes et 39,5 % d'adolescents). Les participants ont complété une batterie de questionnaires évaluant l'ensemble des variables de l'étude. La première hypothèse, selon laquelle les motivations de nature autonome expliqueraient une part significative de la variance reliée à la recherche de hauts standards personnels a été confirmée étant donné que la motivation identifiée et intrinsèque expliquent respectivement 27 % et 3 % de sa variance. La deuxième hypothèse, selon laquelle les motivations de nature contrôlée (c.-à-d., régulation introjectée, régulation externe et amotivation) expliqueraient une part significative de la variance des préoccupations perfectionnistes a partiellement été confirmée car seule la régulation externe prédit les préoccupations perfectionnistes. Enfin, les résultats confirment partiellement la dernière hypothèse selon laquelle les préoccupations

perfectionnistes et les motivations contrôlées (c.-à-d., régulation introjectée, régulation externe et amotivation) seraient positivement associées à des affects anxiodépressifs mais négativement liés à la satisfaction de vie. Dans l'ensemble, les résultats de l'étude supportent l'idée que le perfectionnisme chez les adolescents ne semble pas un construit uniquement pathologique et que les deux grands facteurs (recherche de hauts standards personnels et préoccupations perfectionnistes) sont associés à des motivations différentes. D'un côté, la recherche de hauts standards est associée à des motivations qui sont généralement liées à un fonctionnement positif et les préoccupations perfectionnistes sont associées à des motivations généralement liées à un fonctionnement négatif. Les implications théoriques et cliniques de ces résultats sont discutées.

## Table des matières

Sommaire .....	iii
Liste des tableaux .....	viii
Remerciements .....	ix
Introduction .....	1
Contexte théorique .....	8
Le perfectionnisme .....	9
La motivation .....	19
La relation entre le perfectionnisme et la motivation .....	22
Les manifestations du perfectionnisme chez les adolescents .....	26
Le perfectionnisme et la motivation des adolescents en contexte scolaire .....	32
Objectifs et hypothèses .....	37
Méthode .....	40
Participants et procédures .....	41
Instruments de mesure .....	42
Questionnaire d'informations générales .....	42
Questionnaire sur le perfectionnisme révisé .....	42
L'échelle de motivation globale (EMG-28) .....	43
L'échelle d'évaluation de l'anxiété et de la dépression (HADS) .....	44
Échelle de satisfaction de vie (ESDV-5) .....	45
Résultats .....	46
Description des analyses .....	47

Présentation des résultats .....	48
Discussion .....	57
Autocritique du projet .....	67
Conclusion .....	72
Références .....	77

## **Liste des tableaux**

### Tableau

1	Caractéristiques générales des participants .....	49
2	Corrélations, moyennes et écarts-types entre les caractéristiques de l'échantillon, les profils motivationnels et perfectionnistes et les variables de fonctionnement (anxiété, dépression, satisfaction de vie) .....	50
3	Corrélations partielles entre les préoccupations perfectionnistes et les motivations .....	53
4	Corrélations partielles entre les variables recherche de hauts standards personnels et de motivation .....	53
5	Régression « pas à pas » de l'âge, des préoccupations perfectionnistes et des styles de motivation en fonction de la recherche de hauts standards personnels ...	55
6	Régression « pas à pas » du sexe, de la recherche de hauts standards personnels et des styles de motivation en fonction des préoccupations perfectionnistes.....	56

## **Remerciements**

Je remercie d'abord monsieur Frédéric Langlois et madame Paule Miquelon qui m'ont dirigée et soutenue tout au long de ma recherche et de la rédaction de mon essai.

Également, je souhaite remercier la direction, le personnel et les étudiants des deux écoles qui m'ont permis de recueillir des données pour mon essai.

Finalement, je remercie les personnes qui ont contribué de près ou de loin à me soutenir et à permettre la rédaction de mon essai.

## **Introduction**

Les sociétés industrialisées actuelles et le libre marché créent un contexte faisant en sorte que la notion de compétitivité et de performance fait partie du quotidien des sociétés occidentales. Socialement et culturellement promulgué, il semble possible que les exigences élevées associées à cette performance et à l'efficacité soient acquises relativement tôt dans le développement humain. Ceci peut mener les individus à vouloir devenir de plus en plus performant, les mettre à risque de vivre un stress important et de développer éventuellement certains problèmes sur le plan de leur santé physique et psychologique (Nieuwenhuys & Oudejans, 2017; Zhang, Jex, Peng, & Wang, 2017). Sans toujours mener à une psychopathologie, les préoccupations perfectionnistes et la recherche de hauts standards personnels sont associées à un désir de performance, de s'approcher de la perfection, mais aussi à la présence de symptômes anxiodépressifs (Hewitt & Flett, 2004; Molnar, Reker, Culp, Sadava, & DeCourville, 2006).

Le perfectionnisme n'est cependant pas le résultat de l'unique pression sociale. D'un côté, il y a l'influence des exigences sociales, mais de l'autre côté, il y a aussi les aspirations personnelles à se dépasser (Enns & Cox, 2002; Hewitt & Flett, 1991a, 2004). Plusieurs chercheurs du domaine s'entendent pour affirmer que le perfectionnisme comporte deux grandes composantes : 1) la recherche de hauts standards personnels; et 2) les préoccupations perfectionnistes (Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003; Hewitt, Flett,

Besser, Sherry, & McGee, 2003; Smith, Saklofske, & Nordstokke, 2013; Smith, Saklofske, Yan, & Sherry, 2015; Stoeber & Otto, 2006). La littérature offre plusieurs définitions de ces deux composantes. Entre autres, on définit la recherche de hauts standards personnels comme la tendance à entretenir des standards élevés envers soi-même (Kim, Chen, MacCann, Karlov, & Kleitman, 2015; Stoeber & Otto 2006), la tendance à être exigeant envers soi-même (Dunkley et al., 2003; Smith et al., 2013, 2015; Stoeber & Otto, 2006) et la tendance à entretenir des croyances pour lesquelles viser la perfection et avoir des standards élevés envers soi-même sont importants (Enns & Cox, 2002; Hewitt & Flett, 1991a, 2004). Quant à elles, les préoccupations perfectionnistes se définissent comme les caractéristiques d'un perfectionnisme associé à de l'anxiété et des inquiétudes associées à ses propres comportements ou pensées (Kim et al., 2015), des préoccupations associées au fait de faire des erreurs, la tendance à douter de soi et à présenter des attentes irréalistes envers soi-même (Stoeber & Otto 2006), des croyances que les autres ont des standards élevés envers soi et que le fait d'être accepté socialement est conditionnel à l'atteinte de ces standards (Enns & Cox, 2002; Hewitt & Flett, 1991a, 2004). Les préoccupations perfectionnistes se définissent par un doute de soi important, des préoccupations excessives à propos des attentes des autres et des réactions négatives face aux échecs perçus (Dunkley et al., 2003; Smith et al., 2013, 2015; Stoeber & Otto, 2006).

Dépendamment de la tendance des individus sur ces deux grandes composantes, il est possible d'examiner des profils de perfectionnisme variés. Les individus qui présentent

une très forte tendance sur l'axe des préoccupations perfectionnistes auront tendance à souffrir de troubles anxieux, de la dépression, des troubles obsessionnels compulsifs et des troubles alimentaires, ces psychopathologies étant associées aux manifestations les plus intenses et négatives du perfectionnisme (Lloyd, Schmidt, Khondoker, & Tchanturia, 2015). Malgré certains progrès thérapeutiques, des études sont nécessaires afin de venir en aide aux personnes touchées par les psychopathologies liées au perfectionnisme et améliorer leur état (Lloyd et al., 2015).

Qu'est-ce qui distingue les individus qui visent la perfection pour des motifs personnels et qui ne souffrent pas de leur perfectionnisme de ceux qui veulent maladivement éviter les erreurs et qui ont une peur excessive, voire pathologique, de la critique des autres et/ou de leur propre autocrédit? Examiner la motivation sous-jacente au perfectionnisme semble être une façon intéressante de répondre à cette question. En effet, la différence pourrait peut-être s'expliquer par le type de motivation qui se cache derrière la recherche de perfection. Pourquoi est-ce que je vise la perfection? Qu'est-ce que je veux aller chercher en visant la perfection? Qu'est-ce que je veux éviter? Ce sont toutes des questions importantes à considérer.

La motivation anime l'Humain au quotidien. Elle est constituée de processus psychologiques et physiologiques nous permettant de nous engager dans la poursuite d'un but (Vallerand, 1993). Qu'elle provienne de l'individu (interne) ou de l'environnement (externe), la motivation permet de déclencher, de diriger, d'intensifier et de conduire à

l'accomplissement ou l'interruption d'un comportement (Bandura, 1980; Beck, 1978; Deci & Ryan, 2000; Deckers, 2010; Green, 1995; Murray, 1964; Petri, 1996; Reeve, 2005; Vallerand, 1993). La théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985a, 1985b, 2000) permet de mieux comprendre l'influence qu'ont les pressions externes sur l'adoption des comportements de l'Homme. Deci et Ryan (1985a, 1985b, 2000) définissent les différentes sources motivationnelles selon leur degré d'autodétermination, c'est-à-dire en fonction de la possibilité d'agir sans pression externe et selon ses propres désirs et valeurs. Ainsi, la motivation se regroupe selon trois niveaux : intrinsèque, extrinsèque et l'amotivation. Les motivations vont des plus autonomes aux plus contrôlées (Deci & Ryan, 2000). Le détail de la théorie de l'autodétermination sera présenté plus loin dans cet essai. Cette théorie s'avèrera utile pour mieux comprendre les multiples facettes du perfectionnisme.

Jusqu'à maintenant, seulement quelques études ont examiné le lien entre la motivation et le perfectionnisme. La littérature rapporte que la recherche de hauts standards personnels est reliée à la motivation intrinsèque et à des affects positifs et que les préoccupations perfectionnistes sont reliées à la motivation extrinsèque et à des affects négatifs (Stoeber et al., 2009). Des résultats récents auprès d'échantillons d'étudiants universitaires et collégiaux suggèrent aussi qu'il existe une relation positive entre les préoccupations perfectionnistes et la motivation extrinsèque. À l'inverse, les motivations intrinsèques seraient associées à la recherche de hauts standards personnels (Cossette & Langlois, 2013; Joly et al., 2011). Ces résultats suggèrent que les manifestations

perfectionnistes peuvent être associées à un sain dépassement de soi et à un fonctionnement optimal, mais également à des manifestations psychopathologiques.

Les études abordant la relation entre le perfectionnisme et la motivation ont été principalement effectuées chez les adultes et non chez les adolescents. Pour cette raison, cet essai vise à évaluer le lien entre la motivation et le perfectionnisme chez des adolescents en se basant sur les études de Joly et al. (2011) et de Vanasse-Larochelle et al. (2009). Les connaissances que les résultats apporteront permettront de mieux comprendre ce qui détermine le caractère normal ou pathologique de la relation entre la motivation et le perfectionnisme. Selon les résultats obtenus, des interventions préventives pourraient éventuellement être développées pour éviter le développement d'une pathologie chez certaines personnes. La motivation et le perfectionnisme seront abordés selon une approche dimensionnelle et non catégorielle. La motivation sera analysée à l'aide de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2000).

La présente étude a évalué l'aspect global de la motivation et du perfectionnisme des adolescents. Cet aspect global regroupe l'ensemble de leurs sphères de vie. La littérature aborde le tout principalement chez une population d'adultes dans un contexte scolaire. Il s'agit donc du modèle de référence actuel pour les adolescents en général. Étant donné leurs différences au niveau développemental par exemple, il est intéressant d'étudier cette population spécifique. En effet, la période de l'adolescence est une étape où l'adolescent se pose de nombreuses questions. Les adolescents sont très influençables et préoccupés

par ce que pense les autres d'eux (parents, amis, camarades de classe, enseignants, etc.).

La période d'expérimentation dans divers domaines (intérêts professionnels et personnels, croyances, valeurs, etc.) dans laquelle vit l'adolescent va lui permettre de définir sa personnalité. À l'âge adulte, ces aspects seront plus définis (Bee & Boyd, 2008). On ne peut donc pas supposer que les relations entre la motivation et le perfectionnisme seront les mêmes chez les adolescents et les adultes.

## **Contexte théorique**

Le contexte théorique examine d'abord l'ensemble de la littérature actuelle portant sur le perfectionnisme et la motivation. Ensuite, les liens entre le perfectionnisme et la motivation sont abordés. Puis, les connaissances récentes sur le perfectionnisme chez l'adolescent sont présentées de même que la motivation et le perfectionnisme chez l'adolescent en contexte scolaire. Finalement, les objectifs et les hypothèses de cet essai sont mentionnés et expliqués.

### **Le perfectionnisme**

Selon une revue de la littérature de Stoeber et Otto (2006), le perfectionnisme est communément défini comme un trait de personnalité se caractérisant par un effort excessif pour atteindre la perfection et la mise en place de standards élevés associés à la performance, accompagné d'une tendance à l'évaluation très critique de la performance (Enns & Cox, 2002; Flett & Hewitt, 2002a; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991a). Il semble cependant exister une confusion dans la conceptualisation et les termes utilisés pour définir le perfectionnisme. Les termes sont diversifiés : perfectionnisme sain, adapté, positif, aspirations personnelles élevées, exigences personnelles élevées, perfectionnisme malsain, mésadapté, négatif et préoccupations perfectionnistes. De plus, les mesures du perfectionnisme sont très variées. Egan, Piek et Dyck (2015) rapportent que les mesures les plus utilisées pour mesurer le perfectionnisme sont *The Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (F-MPS; Frost et

al., 1990), *The Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale* (Hewitt & Flett, 1991a) et *The Positive and Negative Scale* (Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995) pour n'en nommer que trois. Puisque les outils utilisés pour mesurer le perfectionnisme diffèrent d'une étude à l'autre et que ces mesures n'ont pas été construites sur les mêmes bases conceptuelles, il n'est pas étonnant d'observer une confusion dans les résultats d'une étude à l'autre.

Stoeber et Otto (2006) ont effectué une revue de la littérature afin de vérifier ce qui fait l'objet d'un consensus dans celle-ci. Ils ont effectué une recherche d'articles, dans la base de données PsycINFO, qui ont été publiés après le mois de septembre 2005 avec les mots-clés suivants dans les titres d'articles : perfection, parfait, perfectionnisme et perfectionniste. Ils ont inclus les revues de littérature existantes à propos du perfectionnisme (par exemple, Chang, 2003; Flett & Hewitt, 2002b; Shafran & Mansell, 2001). Ils ont exclu les thèses. Ils ont sélectionné seulement des articles en anglais. Les publications qui contenaient des études empiriques qui étudiaient les deux formes de base du perfectionnisme selon différentes approches et selon des étiquettes variables ont été examinées selon la façon dont ils conceptualisent les formes positives et négatives du perfectionnisme et selon quelles études étaient en faveur du côté positif du perfectionnisme qui est relié à plus de caractéristiques positives que négatives. Quelques études ont été retirées du relevé de littérature parce que l'objectif du relevé était d'aborder ce qui différencie les formes positives et négatives du perfectionnisme. Les études qui abordent ces aspects comme une seule dimension ont été exclues (p. ex., Oliver, Hart,

Ross, & Katz, 2001; Rhéaume, Ladouceur, & Freeston, 2000). De plus, les études ayant utilisé *The Positive and Negative Perfectionism Scale* (PNPS; Terry-Short et al., 1995) ont été exclues car cette échelle nécessitait une révision importante par rapport à sa structure questionnable (Haase & Prapavessis, 2004). De plus, toutes les conceptions de perfectionnisme positif et négatif en dehors de celles qui avaient utilisé la PNPS sont basées sur une combinaison de facettes dérivées des mesures multidimensionnelles établies du perfectionnisme.

Selon cette revue de la littérature de Stoeber et Otto (2006), un certain consensus semble cependant émerger et indiquer que les différentes mesures du perfectionnisme présentent deux facteurs de base : 1) la recherche de hauts standards personnels; et 2) les préoccupations perfectionnistes. Smith et al. (2015) vont dans le même sens et suggèrent aussi que le perfectionnisme doit être conceptualisé comme un trait de personnalité multidimensionnel et non unidimensionnel. Plusieurs études soutiennent que l'évaluation du perfectionnisme comprendrait principalement ces deux facteurs (Dunkley et al., 2003; Hewitt et al., 2003; Smith et al., 2013; Stoeber & Otto, 2006). Il y aurait aussi un consensus à l'idée qu'une même personne peut présenter des intensités diverses sur ces deux facteurs du perfectionnisme (Gaudreau & Thompson, 2010; Stoeber & Otto, 2006). Les recherches sur les profils de perfectionnisme associées à ces deux grands facteurs abordent le sujet avec des méthodologies diverses, mais peuvent être classées dans deux grandes catégories : 1) les approches par la comparaison de groupes; et 2) les études

corrélationnelles dans lesquelles on considère toutes les intensités sur les deux facteurs (approche continue).

Dans les approches de comparaison de groupes, un débat persiste par rapport à la combinaison de ces deux facteurs chez une même personne. Ces approches incluent le modèle de perfectionnisme tripartite et le 2x2 modèle de perfectionnisme (Gaudreau, 2013; Gaudreau & Thompson, 2010; Rice & Ashby, 2007; Stoeber, 2012; Stoeber & Otto, 2006). Le modèle de perfectionnisme 2x2 de Gaudreau et Thompson (2010) soutient que l'interaction entre la recherche de hauts standards personnels et les préoccupations perfectionnistes se divise en quatre combinaisons qui peuvent se présenter chez une même personne : absence de perfectionnisme (faible recherche de hauts standards personnels et faibles préoccupations perfectionnistes), standards perfectionnistes personnels élevés (recherche de hauts standards personnels élevés et préoccupations perfectionnistes faibles), préoccupations perfectionnistes pures (préoccupations perfectionnistes élevées et recherche de hauts standards personnels faibles) et profil perfectionniste mixte (préoccupations perfectionnistes et recherche de hauts standards personnels élevés).

Le modèle de perfectionnisme tripartite de Rice et Ashby (2007) propose, pour sa part, qu'une personne peut présenter trois combinaisons de perfectionnisme : le perfectionnisme malsain (recherche de hauts standards personnels et préoccupations perfectionnistes élevées), le perfectionnisme sain (recherche de hauts standards personnels élevés et préoccupations perfectionnistes faibles) et l'absence de

perfectionnisme (recherche de hauts standards personnels faibles). Selon ce modèle, la recherche de hauts standards personnels est seulement adaptée en présence de faibles préoccupations perfectionnistes. En présence de préoccupations perfectionnistes élevées, elle devient mésadaptée. Ce modèle soutient également que la présence d'un perfectionnisme mésadapté engendre plus de conséquences négatives (p. ex., dépression, stratégies d'adaptation d'évitement et névrosisme) que l'absence de perfectionnisme (Stoeber, 2012).

Les études de comparaison de groupes semblent utiliser davantage la perspective tripartite : le perfectionnisme sain, malsain et l'absence de perfectionnisme (Stoeber & Otto, 2006). Dans la revue de la littérature de Stoeber et Otto (2006), la majorité des études démontrent un niveau élevé de caractéristiques positives chez les individus du groupe perfectionnisme sain lorsque les trois groupes sont comparés (Stoeber & Otto, 2006). En d'autres termes, la recherche de hauts standards personnels est associée à des caractéristiques positives quand les préoccupations perfectionnistes sont faibles (Stoeber & Otto, 2006). Parmi ces caractéristiques positives, on note le sentiment de bien-être, l'adaptation sociale, la conscience, l'extraversion, l'endurance, la satisfaction de vie, les stratégies d'adaptation efficaces, la réussite, la faible présence d'idéations suicidaires, le sentiment de contrôle externe plus faible, l'estime de soi, l'anxiété plus faible, la dépression plus faible, moins de problèmes interpersonnels, des stratégies d'adaptation moins fonctionnelles et moins de plaintes somatiques et de symptômes psychologiques (Stoeber & Otto, 2006). À l'inverse, les études de comparaison de groupes démontrent

que les groupes de perfectionnisme malsain présentent davantage de symptômes négatifs comme le doute de soi, l'anxiété, la procrastination, les idéations suicidaires, la dépression, les plaintes somatiques, les stratégies d'adaptation moins fonctionnelles les problèmes interpersonnels, la faible estime de soi et la présence plus élevée de symptômes psychologiques (Stoeber & Otto, 2006).

Les études misant sur les comparaisons de groupe sont intéressantes, mais elles ont par contre le désavantage de créer des catégories basées sur la médiane ou la moyenne qui ne rendent pas justice à l'étendue et la diversité des manifestations sur les deux facteurs. Les études qui adoptent une approche continue ont l'avantage de mettre en évidence la variance globale sur les deux facteurs. La revue de la littérature de Stoeber et Otto (2006) met en évidence que, lorsque considérée avec des approches continues et corrélationnelles, la recherche de hauts standards personnels est associée à des caractéristiques positives (extraversion, affects positifs, satisfaction personnelle, meilleure capacité d'adaptation, perception de soutien social, estime de soi, intégration sociale, etc.) alors que les préoccupations perfectionnistes sont associées à des préoccupations par rapport au fait de faire des erreurs, de douter de soi, de manifester des idéations suicidaires, de l'anxiété, une dépression, une faible estime de soi, des plaintes somatiques, etc. (Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Bieling, Israeli, Smith, & Antony, 2003; Chang, Watkins, & Banks, 2004; Cox, Enns, & Clara, 2002; Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; Dunkley et al., 2003; Enns, Cox, Sareen, & Freeman, 2001; Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993; Hill et al., 2004;

Lynd-Stevenson & Hearne, 1999; Parker & Stumpf, 1995; Rice, Ashby, & Slaney, 1998; Rice, Lopez, & Vergara, 2005; Stumpf & Parker, 2000; Suddarth & Slaney, 2001).

Dans l'ensemble, ces résultats sont intéressants, mais il s'avère qu'ils ne sont pas toujours constants. Dans un monde idéal, pour confirmer hors de tout doute que la recherche de hauts standards est positive et que les préoccupations perfectionnistes sont négatives, il faudrait démontrer que la recherche de hauts standards est toujours positivement associée à des manifestations positives et négativement reliée à des conséquences négatives. À l'inverse, il est nécessaire de montrer que les préoccupations perfectionnistes présentent des relations positives avec la pathologie et négative avec des indices de fonctionnement sain. Or, il semble que les études qui appuient ce monde idéal (ou résultats idéaux) sont rares et nous amènent à garder une certaine réserve avant d'affirmer avec certitude qu'une composante est saine et l'autre malsaine. Il devient légitime de s'interroger à savoir si les choses sont aussi clairement scindées.

Bien avant l'arrivée de sa conceptualisation en deux facteurs, certains auteurs ont abordé le perfectionnisme dans une perspective multidimensionnelle. Notamment, selon le modèle de Hewitt et Flett (1991b), le perfectionnisme est un construit relevant d'enjeux tant personnels que sociaux. Le modèle proposé par ces auteurs explique la présence du perfectionnisme à l'aide de trois dimensions. La première dimension (intrapersonnelle) suggère que les exigences élevées peuvent provenir de soi. Le perfectionnisme orienté vers soi (POS) se manifeste par de hauts standards auto-imposés et une forte autocritique

lorsque ces standards ne sont pas atteints. Les comportements perfectionnistes de la personne sont dirigés vers elle-même. La deuxième dimension (interpersonnelle) suggère que la poursuite de l'excellence peut aussi être prescrite socialement. Le perfectionnisme socialement prescrit (PSP) vise à réaliser les attentes élevées des autres envers soi et d'éviter la désapprobation. Enfin, la troisième dimension (interpersonnelle) propose qu'il soit également possible d'exiger l'atteinte de standards élevés à son entourage. Le perfectionnisme est dirigé vers d'autres individus (perfectionnisme imposé aux autres [PIA]) et la personne est très critique face à la performance de l'autre.

Il est intéressant de noter que les recherches qui utilisent le modèle de Hewitt et Flett (1991a) présentent des données cohérentes avec les deux grands facteurs du perfectionnisme. Conceptuellement, la recherche de hauts standards personnels se rapproche du concept de perfectionnisme orienté vers soi. Le perfectionnisme orienté vers soi serait lié à une bonne estime de soi, à des émotions positives et à l'atteinte d'objectifs (Hewitt & Flett, 2004; Molnar et al., 2006; Powers, Koestner, & Topciu, 2005; Trumpeter, Watson, & O'Leary, 2006). Des études rapportent que le perfectionnisme orienté vers soi se caractérise par des croyances liées à des aspirations personnelles élevées pour la perfection et pour être parfait, et se caractérise par la mise en place de standards élevés et par la présence d'une motivation perfectionniste personnelle élevée envers soi-même (Enns & Cox, 2002; Hewitt & Flett, 1991a, 2004). Ces mêmes études suggèrent à l'inverse que le perfectionnisme socialement prescrit se caractérise par des croyances à propos du fait que ce sont les autres qui entretiennent des exigences élevées envers soi et que le fait

d'être accepté par les autres est conditionnel à l'atteinte de leurs exigences. Selon Stoeber et al. (2009), les résultats des études sont assez constants et suggèrent que le perfectionnisme socialement prescrit est mésadapté, de même qu'il est relié à des caractéristiques, des processus et des conséquences négatives comme des émotions négatives, des symptômes psychopathologiques, dont notamment l'anxiété, la dépression et la somatisation (p. ex., Hewitt & Flett, 2004; Molnar et al., 2006).

Cependant, encore une fois, tout ne semble pas se séparer de façon aussi dichotomique. Stoeber et al. (2009) proposent une nuance et expliquent que le perfectionnisme orienté vers soi peut être lié à la fois à des caractéristiques positives et négatives. En effet, Hewitt et Flett (2004) ont démontré que le perfectionnisme orienté vers soi est également associé à des symptômes psychopathologiques. La revue de la littérature de Enns et Cox (2002) rapporte aussi que le perfectionnisme orienté vers soi peut être perçu comme une forme ambivalente de perfectionnisme. Ces aspects sont appuyés par les modèles 2x2 de Gaudreau et Thompson (2010) et tripartite de Rice et Ashby (2007) puisqu'ils présentent eux aussi les types de perfectionnisme comme étant à la fois reliés à des caractéristiques positives et négatives. En effet, le modèle 2x2 comporte quatre sous-types de perfectionnisme : pure recherche de hauts standards personnels (c.-à-d. préoccupations perfectionnistes faibles et recherche de hauts standards personnels élevés), perfectionnisme mixte (c.-à-d. préoccupations perfectionnistes et recherche de hauts standards personnels élevés), préoccupations perfectionnistes pures (préoccupations perfectionnistes élevées et faible recherche de hauts standards personnels) et le non

perfectionnisme (c.-à-d. préoccupations perfectionnistes et recherche de hauts standards personnels faibles). Le modèle de Rice et Ashby aborde trois sous-types de perfectionnisme : le perfectionnisme adapté (faibles préoccupations perfectionnistes et recherche de hauts standards personnels élevés), le perfectionnisme mésadapté (recherche de hauts standards personnels et préoccupations perfectionnistes élevées) et le non perfectionnisme (faible recherche de hauts standards personnels). Dans cette logique, plusieurs auteurs doutent de la nature purement positive du perfectionnisme (Benson, 2003; Flett & Hewitt, 2002a, 2005; Greenspon, 2000).

Face à ce débat, Owens et Slade (2008) ont proposé une explication possible. Ils suggèrent que les conséquences des comportements perfectionnistes sont importantes à évaluer. La nature positive ou négative du perfectionnisme serait déterminée par la motivation qui se cache derrière le comportement, soit la recherche de plaisir ou l'évitement de situations déplaisantes. La complexité des facettes du perfectionnisme résiderait dans le fait que la vision des conséquences est subjective et varie d'un individu à l'autre. Il se pourrait donc, selon eux, que le perfectionnisme change dépendamment des conséquences qui sont anticipées et de la motivation qui sous-tend le comportement perfectionniste. De ce fait, ces auteurs croient que ce n'est pas le perfectionnisme qu'il faut évaluer, mais les raisons ou les motivations sous-jacentes au perfectionnisme. En d'autres termes, un moyen d'évaluer le perfectionnisme dans toutes ses dimensions consisterait à étudier les motivations qui lui sont sous-jacentes : recherche de plaisir?

Recherche de cohérence en fonction de ses buts? Évitement de conséquences négatives?  
Évitement d'émotions négatives?

### **La motivation**

Avant de se pencher sur la question de ce qui peut contribuer au développement du perfectionnisme, il est important de comprendre qu'est-ce que la motivation et sur quelle théorie de la motivation l'étude actuelle est basée. La motivation se définit comme étant l'étude des forces internes et externes qui influent sur le comportement humain (Vallerand & Thill, 1993). Il existe deux grands types de motivation. La motivation intrinsèque, qui est générée par la pratique d'une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'on en retire, et la motivation extrinsèque qui est engendrée par un engagement dans une activité dans le but de retirer quelque chose de plaisant ou d'éviter quelque chose de déplaisant (Deci & Ryan, 1985a, 1985b). Les motivations extrinsèque et intrinsèque sont généralement influencées par trois facteurs : la situation, la personnalité et le type d'activité (Deci & Ryan, 1985a, 1985b, 2000; Vallerand, 1997).

Selon la théorie de l'autodétermination (TAD; Deci & Ryan, 2000), l'être humain est de nature proactive et il est à la recherche de situations pouvant lui permettre de nourrir ses besoins psychologiques fondamentaux qui sont le désir d'interagir efficacement avec l'environnement (compétence), le désir d'être à l'origine de son propre comportement (autonomie) et le désir d'être en relation avec des personnes importantes pour nous (appartenance sociale). Un des postulats fondamentaux de la TAD est que les différents

types de motivation d'un individu se regroupent sur un continuum d'autodétermination. Allant respectivement du niveau le plus élevé d'autodétermination au niveau le plus bas. On peut regrouper les motivations associées à la pratique d'une activité en cinq catégories : 1) la motivation intrinsèque; 2) la régulation identifiée; 3) la régulation introjectée; 4) la régulation externe; et 5) l'amotivation.

L'amotivation correspond à l'absence complète de motivation envers une activité et donc, d'intention de l'entreprendre. La personne ne pratique pas l'activité et si elle la pratique, c'est sans motivation. L'activité est jugée inintéressante et aucune raison ne semble valable ou suffisante pour la pratiquer. Comme l'amotivation représente l'absence de motivation, la personne ne se régule pas et donc il n'est pas question de motivation plus ou moins autonome, mais bien d'absence de motivation. Pour sa part, la motivation extrinsèque réfère au fait de pratiquer une activité pour des raisons qui sont séparées de celle-ci. L'activité est pratiquée dans le but d'arriver à ses fins et non pour le plaisir de la pratiquer. L'individu est motivé extrinsèquement à accomplir une activité lorsqu'il anticipe que la pratique de cette dernière lui permettra d'obtenir une récompense dans l'avenir. Selon la TAD, la motivation extrinsèque regroupe trois styles d'autorégulation, soit la régulation externe, introjectée et identifiée. La régulation externe implique un sentiment de pression entièrement extérieur à soi face à l'action; la personne agit dans le but de satisfaire une demande ou de recevoir une récompense extérieure. L'action n'a pour but que la récompense, la diminution de la pression ou l'évitement d'une conséquence négative. Par exemple, une personne peut travailler dans le but d'avoir de l'argent. Dans

le cas de la régulation introjectée, la pression est davantage interne. La personne agit pour éviter des émotions négatives, telle que la culpabilité, l'anxiété ou la honte. Bien que les raisons derrière le comportement puissent venir de soi (p. ex., vouloir se sentir fier ou éviter de se sentir coupable), ce style d'autorégulation n'est pas entièrement interne. La personne n'est pas encore motivée pour des raisons personnelles, elle est toujours sous l'influence de pressions externes, qu'elle a internalisées. La régulation identifiée se situe, quant à elle, à un niveau d'autonomie plus avancée sur le continuum d'autodétermination. Cette motivation demeure toutefois de nature extrinsèque car l'activité n'est toujours pas pratiquée pour ses propres attraits, mais bien pour les bénéfices qui y sont associés. Comme la pratique du comportement concorde avec des buts personnels importants, il s'agit du type de motivation extrinsèque le plus autonome car l'individu commence à ressentir qu'il a choisi d'entreprendre le comportement lui-même et pour des raisons personnelles qui concorde avec ses aspirations. Par exemple, un étudiant peut détester un cours, mais choisira de le compléter, car celui-ci lui permettra d'être diplômé dans une profession qu'il aime. Son choix est donc personnel.

Pour terminer, la forme de motivation la plus autonome, et la seule qui soit entièrement interne, est la motivation intrinsèque. La motivation intrinsèque fait référence à la pratique d'une activité pour le simple plaisir que celle-ci procure, sans attente d'autre bénéfice. Lorsque la motivation est intrinsèque, aucune forme de récompense ni de punition ne pousse la personne à pratiquer l'activité, autre que le plaisir et la satisfaction inhérents à la pratique de celle-ci. Il est à noter que pour simplifier la catégorisation des

différents types de motivation associés au continuum d'autodétermination, les régulations de type identifiée et intrinsèque sont généralement regroupées sous l'étiquette de la « motivation autonome » alors que la régulation introjectée, la régulation externe et l'amotivation sont généralement regroupées sous l'étiquette de la « motivation contrôlée » (Deci & Ryan, 2000).

### **La relation entre le perfectionnisme et la motivation**

En partant de l'idée que le style de perfectionnisme d'un individu peut être influencé par sa motivation et selon différentes caractéristiques qui impliquent que la motivation devient autonome ou pas, nous pouvons nous demander si le perfectionnisme pourrait être influencé par des facteurs similaires à ceux qui déterminent la motivation. Par exemple, selon les intérêts d'un individu, son contexte, ses valeurs, etc.? Dans cette optique, est-ce que la recherche de hauts standards personnels et les préoccupations perfectionnistes pourraient être reliées à la fois à la motivation intrinsèque et extrinsèque, dépendamment des facteurs qui les déterminent? De plus, est-ce que le style de motivation peut prédire différemment les grands facteurs du perfectionnisme? Le perfectionnisme et la motivation semblent varier selon le contexte et les facteurs qui les influencent. En effet, le concept de préoccupation perfectionniste suggère le désir d'éviter des conséquences négatives et des émotions négatives et nous mène à l'idée de motivations extrinsèques. La recherche de hauts standards personnels suggère par ailleurs le besoin d'agir en fonction de ses valeurs (p. ex., Hewitt & Flett, 1991a; Stoeber et al., 2009).

Hewitt et Flett (1991a) ont étudié les dimensions du perfectionnisme et ce qui les caractérisent. Ces auteurs rapportent que le perfectionnisme orienté vers soi (recherche de hauts standards personnels) est principalement lié à la motivation intrinsèque alors que le perfectionnisme socialement prescrit (préoccupations perfectionnistes) est principalement lié à la motivation extrinsèque. Stoeber et al. (2009) ont également étudié la relation entre deux formes de perfectionnisme (c.-à-d., orienté vers soi et socialement prescrit) et la motivation intrinsèque de même qu'extrinsèque. Ils ont démontré que le perfectionnisme socialement prescrit (concept qui se rapproche des préoccupations perfectionnistes) était corrélé positivement à la motivation extrinsèque alors qu'il était négativement corrélé à la motivation intrinsèque. Le perfectionnisme orienté vers soi (qui se rapproche assez de la recherche de hauts standards personnels) était positivement associé à la motivation intrinsèque. L'étude comporte cependant des limites au plan méthodologique. Puisqu'un devis transversal a été utilisé, les prédictions ne peuvent pas être interprétées dans un sens longitudinal ou causal. De plus, l'étude se base sur un échantillon plutôt restreint si l'on considère les analyses statistiques qui ont été effectuées et comprend un nombre insuffisant de participants de sexe masculin (11,43 %).

Pour leur part, Miquelon et al. (2005) ont examiné quelles étaient les relations entre le perfectionnisme orienté vers soi (proche de la recherche de hauts standards personnels) et socialement prescrit (proche des préoccupations perfectionnistes) et le type de motivation associé à la poursuite des études universitaires. Leurs résultats ont démontré que le perfectionnisme orienté vers soi était positivement associé à une motivation

autonome (c.-à-d., un score global des items de la motivation intrinsèque et identifiée) alors que le perfectionnisme socialement prescrit était positivement associé à une motivation contrôlée (c.-à-d., un score global des items de la motivation introjectée et externe) à poursuivre des études universitaires. Bien que les auteurs aient utilisé un devis prospectif à trois temps de mesure dans une de leurs deux études, la nature corrélationnelle de leur étude ne permet pas de statuer sur des inférences causales entre les variables examinées. Les auteurs expliquent qu'il faudrait utiliser un devis expérimental pour faire de telles inférences. Par ailleurs, leur étude longitudinale offre une meilleure compréhension du rôle médiateur de la motivation académique dans la relation entre le perfectionnisme multidimensionnel et l'ajustement psychologique qui était mesuré avec *The General Health Questionnaire* (GQH; Goldberg & Hillier, 1979).

Mills et Blankstein (2000) ont aussi examiné les relations entre les dimensions du perfectionnisme et la motivation académique chez des étudiants universitaires. Premièrement, ils ont observé que le perfectionnisme socialement prescrit était associé à des construits négatifs. Par exemple, ce type de perfectionnisme était positivement relié à des stratégies d'apprentissage scolaire mésadaptées (sentiment d'inefficacité par rapport à l'apprentissage et à la performance, moins bonnes stratégies cognitives d'apprentissage et gestion inefficace des ressources). Cette dimension du perfectionnisme semblait aussi davantage motivée par la reconnaissance des autres. Par contre, les résultats ont montré que le perfectionnisme orienté vers soi ne présentait pas des patrons de corrélation aussi clairs. D'un côté, les auteurs ont observé que le perfectionnisme orienté vers soi

(recherche de hauts standards personnels) était significativement et positivement associé à la motivation intrinsèque des élèves de même qu'à des stratégies d'apprentissage scolaire adaptées (sentiment d'autoefficacité par rapport à l'apprentissage et à la performance, meilleures stratégies cognitives d'apprentissage et de gestion efficace des ressources). D'un autre côté, les auteurs ont aussi observé que le perfectionnisme orienté vers soi était relié à la motivation extrinsèque. Selon Mills et Blankstein, la relation positive du perfectionnisme orienté vers soi (recherche de hauts standards personnels) avec la motivation intrinsèque et extrinsèque pourrait s'expliquer par le fait qu'il est possible que le perfectionnisme orienté vers soi passe d'abord par une motivation extrinsèque pour devenir ensuite intrinsèque.

Pour leur part, Vanasse-Larochelle et al. (2009) ont étudié la relation entre la motivation académique et le perfectionnisme chez des étudiants du milieu universitaire et collégial à l'aide du modèle hiérarchique de la motivation (Vallerand, 1997). Ils ont testé les relations entre les deux facteurs principaux du perfectionnisme et les motivations. Ils ont effectué deux analyses de régression de type « pas à pas » pour évaluer quels processus motivationnels prédisaient le mieux la recherche de hauts standards personnels et les préoccupations perfectionnistes. Dans les analyses, la variance partagée entre la recherche de hauts standards personnels et les préoccupations perfectionnistes était contrôlée. Leurs résultats ont confirmé qu'en général, les deux grands facteurs du perfectionnisme sont associés à différentes tendances motivationnelles. Plus précisément, la recherche de hauts standards personnels était reliée à la motivation intrinsèque tandis que les manifestations

malsaines du perfectionnisme (préoccupations perfectionnistes) étaient associées, dans l'ordre du lien le plus fort au plus faible, à la motivation introjectée, à la régulation externe, à l'amotivation et à la motivation identifiée.

Enfin, les relations entre les deux grands facteurs du perfectionnisme et les motivations (Joly et al., 2011) ont aussi été testées en milieu de travail, auprès d'une population adulte. Ils ont à nouveau contrôlé pour la variance partagée entre la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes. Leurs analyses de régression « pas à pas » ont montré que l'amotivation, la motivation introjectée et une faible motivation intrinsèque expliquaient une part significative de la variance des manifestations malsaines du perfectionnisme (préoccupations perfectionnistes). Par contre, contrairement à l'échantillon d'étudiants, les résultats ne révélaient aucun lien entre la recherche de hauts standards et les motivations.

### **Les manifestations du perfectionnisme chez les adolescents**

La littérature a beaucoup moins abordé le sujet du perfectionnisme chez les adolescents. La question a été davantage examinée chez l'adulte, dans un contexte scolaire. Selon Gilman et Ashby (2006), plusieurs études suggèrent que les principales dimensions du perfectionnisme, comme les préoccupations excessives à faire des erreurs, les inquiétudes liées aux attentes des autres, des standards personnels élevés et l'autocritique, peuvent affecter les enfants et les adolescents de la même manière que les adultes.

Quelques études ont abordé le perfectionnisme dans une approche de comparaison de groupes chez les adolescents et les enfants (perfectionnisme sain, dysfonctionnel et non perfectionniste) (Gilman, Ashby, Sverko, Florell, & Varjas, 2005; Parker, 1997; Wang, Yuen, & Slaney, 2009). Globalement, ces études rapportent que les adolescents perfectionnistes adaptés, comparativement aux adolescents perfectionnistes dysfonctionnels, présentent des standards personnels élevés alors qu'ils manifestent moins la peur de faire des erreurs et le doute d'eux-mêmes. Les adolescents manifestant un perfectionnisme adapté ont une préférence pour l'organisation. Plus précisément, voici ce que démontrent chacune des études.

Parker (1997) a étudié le perfectionnisme chez des enfants doués, à l'aide de l'échelle multidimensionnelle du perfectionnisme (F-MPS) de Frost et al. (1990). Il a comparé le style de perfectionnisme des enfants avec plusieurs mesures de fonctionnement : la liste de vérification des adjectifs (*The Adjective Check List*; Gough & Heilbrun, 1983), l'inventaire des facteurs NÉO-Five (*The NEO-Five Factor Inventory*; Costa & McCrae, 1992), l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg (*The Rosenberg Self Esteem Scale*; Rosenberg, 1965) et le bref inventaire des symptômes (*The Brief Symptom Inventory*; Derogatis, 1993). Les résultats indiquent que les enfants non perfectionnistes présentent des standards personnels faibles. Les enfants dans la catégorie « perfectionnisme adapté » présentent de faibles préoccupations à faire des erreurs et des standards personnels modérément élevés; ce qui laisse croire aux auteurs qu'ils ont probablement des standards réalistes. Leurs aspirations perfectionnistes les motiveraient à atteindre leurs objectifs.

Quant à eux, les enfants présentant un perfectionnisme mésadapté entretiennent des préoccupations élevées face à l'erreur et obtiennent un score plus élevé que les autres groupes par rapport aux standards personnels qu'ils manifestent. Ils semblent donc avoir un mélange de hauts standards et de préoccupations face à l'erreur.

Gilman et al. (2005) ont mesuré le perfectionnisme chez des adolescents américains. Ils ont utilisé l'échelle intitulée *The Almost Perfect Scale-Revised* (APS-R; Slaney, Rice, & Ashby, 2002). Cette mesure permet de diviser les participants en deux groupes de perfectionnisme, adapté et mésadapté (recherche de hauts standards personnels et préoccupations perfectionnistes). Ils ont également évalué la satisfaction de vie des jeunes selon diverses sphères de vie (p. ex., à l'école, famille, amis) à l'aide de l'échelle multidimensionnelle de la satisfaction de vie des étudiants (*The Multidimensional Students Life Satisfaction Scale* [MSLSS]; Huebner, 1994). Les résultats indiquent que le fait d'entretenir des standards personnels élevés prédit la satisfaction scolaire des adolescents. Les adolescents du groupe perfectionnisme adapté présentent aussi une satisfaction de vie générale plus élevée que les groupes non perfectionnistes et perfectionnistes mésadaptés. Les auteurs suggèrent que ceci indique que les adolescents présentant des standards personnels élevés perçoivent leur expérience scolaire de manière plus positive et satisfaisante.

Wang et al. (2009) ont étudié le perfectionnisme chez des adolescents chinois. Ils ont utilisé la version traduite de l'Échelle presque parfaite révisée (APS-R; Slaney, Mobley,

Trippi, Ashby, & Johnson, 1996). Les participants ont été divisés en trois groupes : perfectionnistes adaptés (recherche de hauts standards personnels), mésadaptés (préoccupations perfectionnistes) et non perfectionnistes. Le groupe perfectionnisme adapté présentait une meilleure satisfaction de vie, manifestait moins de dépression et de solitude et avait une meilleure santé psychologique que les autres groupes. Les deux autres groupes ne présentaient pas de différence entre eux. Chacun d'eux était relié à la solitude, la dépression et une moins bonne satisfaction de vie.

Par ailleurs, Dixon, Lapsley et Hanchon (2004) ont examiné le perfectionnisme chez des adolescents ayant de bons résultats scolaires selon l'échelle multidimensionnelle du perfectionnisme de Frost et al. (1990). Ils ont utilisé les mesures suivantes : la liste des symptômes de Hopkins (*The Hopkins Symptom Checklist [HSCL]*; Derogatis, Lipman, Rickels, Uhlenhuth, & Covi, 1974), l'échelle de maîtrise et d'ajustement supérieurs du Questionnaire de l'image de soi pour les adolescents (*The Mastery Coping and Superior Adjustment Scales from the Self-Image Questionnaire for Young Adolescents*; Peterson, Schulenberg, Abramowitz, Offer, & Jarcho, 1984), l'échelle de la perception de la sécurité personnelle et l'échelle de la compétence académique présents dans l'Indice de l'estime de soi (*The Perception of Personal Security and Academic Competence Scales from the Self-Esteem Index [SEI]*; Brown & Alexander, 1991), l'inventaire d'adaptation (*The Coping Inventory [COPE]*; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) et l'échelle de dépression chez l'adolescent de Reynolds (*The Reynolds Adolescent Depression Scale*; Reynolds, 1987). Ces mêmes auteurs ont effectué une analyse en grappe (c.-à-d., par cluster) du

perfectionnisme. Selon eux, le perfectionnisme chez les adolescents se divise en quatre groupes : le perfectionnisme adapté-mixte, mésadapté-mixte, omniprésent et non perfectionniste. Le groupe adapté-mixte serait sain, comprendrait des standards personnels élevés et peu de préoccupations liées au doute de soi et aux erreurs. Le groupe mésadapté-mixte serait dysfonctionnel, comporterait des standards et des préoccupations élevés (doute de soi, peur des erreurs) et manifesterait peu d'intérêt à être organisé. Le groupe perfectionnisme omniprésent serait également dysfonctionnel. Il présenterait des niveaux élevés des caractéristiques de chacun des groupes, c'est-à-dire des standards personnels élevés, un doute de soi élevé, des préoccupations à faire des erreurs élevées, et manifeste un intérêt élevé à être organisé. Le groupe non perfectionniste présenterait de faibles tendances sur toutes les caractéristiques.

Le groupe mésadapté-mixte est omniprésent et présente un profil de santé mentale plus pauvre de même qu'une capacité d'adaptation plus faible que les groupes adapté-mixte et non perfectionnistes. Le groupe adapté-mixte rapporte des compétences académiques plus élevées et une capacité d'adaptation supérieure aux non perfectionnistes. Bien que ces groupes s'avéraient similaires au niveau statistique sur d'autres dimensions de la santé mentale et de l'adaptation, ces résultats suggèrent que le perfectionnisme mésadapté prend deux formes : omniprésente et mixte selon les auteurs. Or, il semble bien que ce qui les caractérise, c'est la forte tendance à la préoccupation (doute de soi et peur des erreurs).

Boone, Soenens, Braet et Goossens (2010) ont vérifié si le perfectionnisme pouvait prédire le développement d'un trouble alimentaire chez les adolescents. Dans le cadre de leur étude, ils ont évalué la recherche de hauts standards personnels et les préoccupations perfectionnistes. Ils ont utilisé l'indice de masse corporelle, le questionnaire d'évaluation des troubles alimentaires (*Eating Disorder Examination Questionnaire*; Fairburn & Beglin, 1994) et l'échelle multidimensionnelle du perfectionnisme de Frost et al. (1990). Ils ont aussi effectué une analyse par grappe (par cluster) pour déterminer les différentes combinaisons des dimensions du perfectionnisme à l'adolescence. Ils ont trouvé quatre catégories de perfectionnisme : mésadapté (préoccupations perfectionnistes et recherche de hauts standards personnels élevés), adapté (recherche de standards personnels élevés et préoccupations perfectionnistes faibles), avec une préoccupation d'évaluation (préoccupations perfectionnistes élevées) et non perfectionniste (recherche de hauts standards personnels et préoccupations perfectionnistes faibles). Dans la catégorie mésadaptée, les standards personnels et les préoccupations liées à l'évaluation étaient élevés. La catégorie adaptée présentait des standards personnels élevés et des préoccupations d'évaluation moyennes. La catégorie préoccupation d'évaluation ne présentait pas de standards personnels, mais montrait des préoccupations d'évaluation élevées. Enfin, les non perfectionnistes exprimaient une faible préoccupation d'évaluation et de faibles standards personnels. L'analyse de la contribution relative de la recherche de hauts standards personnels et des symptômes du trouble alimentaire au perfectionnisme révèle que seulement les préoccupations perfectionnistes prédisent les symptômes de trouble alimentaire.

Les résultats obtenus par Boone et ses collègues (2010) semblent confirmer la nomenclature de Gaudreau et Thompson (2010) dans une population d'adolescentes. Les auteurs ont comparé les participants présentant des symptômes du trouble alimentaire aux dimensions du perfectionnisme. Les résultats suggèrent que la combinaison entre les dimensions standards personnelles et l'évaluation des préoccupations sont les plus reliées à des symptômes de trouble alimentaire (plus que si ces deux dimensions étaient prises séparément).

En résumé, les études sur le perfectionnisme chez les adolescents suggèrent que l'on observe les mêmes tendances que chez les adultes. On note aussi que les études ont adopté majoritairement une approche de comparaison de groupes. Les études ne semblent pas aborder le fait qu'il puisse y avoir un continuum de motivations sous-jacentes au perfectionnisme. Aucune analyse de régression ne semble avoir été effectuée pour élucider la question. Cette approche pourrait-elle confirmer la présence d'un continuum? La prochaine section aborde ce qui se dégage de la littérature par rapport aux connaissances actuelles sur cette question.

### **Le perfectionnisme et la motivation des adolescents en contexte scolaire**

Peu d'études ont examiné la relation entre la motivation et le perfectionnisme chez les adolescents. La littérature rapporte bien quelques études chez des jeunes adultes, mais aucune étude ne semble avoir vérifié si le fait de posséder un type de motivation spécifique est associé aux grands facteurs du perfectionnisme chez les adolescents. Par ailleurs, Mills

et Blankstein (2000) ont étudié les relations entre les dimensions du perfectionnisme et la motivation scolaire chez des étudiants universitaires. Ils ont démontré que le perfectionnisme orienté vers soi (recherche de hauts standards personnels) était positivement associé à la poursuite d'objectifs intrinsèques pour des cours spécifiques alors que le perfectionnisme socialement prescrit (préoccupations perfectionnistes) n'était pas relié à la motivation. Ces mêmes auteurs ont aussi démontré que le perfectionnisme orienté vers soi était principalement motivé par des récompenses extrinsèques pour le travail académique alors que le perfectionnisme socialement prescrit était davantage motivé par la reconnaissance des autres. Enfin, les résultats ont montré que le perfectionnisme orienté vers soi était lié positivement à la poursuite intrinsèque d'un but.

Pour leur part, Stoeber et Rambow (2007) ont étudié le lien entre le perfectionnisme et la motivation des adolescents en milieu scolaire. Le perfectionnisme scolaire a été mesuré par une adaptation des dix items utilisés par Stoeber et Kersting (2007) pour mesurer le perfectionnisme dans un contexte sportif selon les variables « aspirations perfectionnistes » (recherche de hauts standards personnels) et « réactions négatives aux imperfections » (préoccupations perfectionnistes). Les auteurs ont modifié la mesure pour l'adapter au contexte scolaire. La motivation scolaire a été mesurée à l'aide de l'échelle de motivation à la réussite (*The Achievement Motivation Scale*; Gjesme & Nygard, 1970; German version dans Dahme, Jungnickel, & Rathje, 1993) et de l'échelle de motivation scolaire (*The Motivation for School Scale*; Stoeber, 2002). Les auteurs ont démontré que les aspirations au perfectionnisme étaient positivement associées à la motivation scolaire

et à la réussite scolaire, et qu'elles étaient négativement liées à des symptômes dépressifs une fois que l'effet des réactions négatives à l'imperfection était partiellement contrôlé. De plus, les aspirations perfectionnistes des adolescents étaient associées à des caractéristiques positives, c'est-à-dire la présence d'espoir de réussir, la motivation et la réussite scolaire. Les aspirations perfectionnistes engendraient également des résultats adaptés dans la poursuite des étudiants vers l'excellence. Les réactions négatives à l'imperfection étaient positivement liées à des caractéristiques négatives; elles étaient reliées à la peur de l'échec, des plaintes somatiques, la perception d'une pression venant des parents pour être parfait et des symptômes dépressifs. Ceci nuisait à leur motivation et à leur bien-être.

Enfin, Bong, Hwang, Noh et Kim (2014) ont étudié la nature du perfectionnisme orienté vers soi (recherche de hauts standards personnels) et socialement prescrit (préoccupations perfectionnistes) et leur relation avec la motivation et la réussite dans un contexte scolaire chez des adolescents coréens. Ils ont aussi étudié le rôle médiateur de domaines précis, c'est-à-dire qu'ils ont examiné si le sentiment d'autoefficacité et de réussite jouait un rôle médiateur dans la relation entre le perfectionnisme et la réussite en mathématique et en anglais. D'autres domaines étaient aussi étudiés : le fait d'être d'accord avec la tricherie, la procrastination, l'anxiété, le sentiment de maîtriser l'atteinte de ses objectifs, le fait de viser la performance (objectif de performance) et le fait d'éviter de se sentir incompétent ou de ne pas réussir l'objectif en évitant de performer (l'évitement de la performance). Ils ont utilisé l'échelle multidimensionnelle du perfectionnisme (*The*

*Multidimensional Perfectionism Scale* [MPS]; Hewitt & Flett, 1991a) pour mesurer le perfectionnisme. Pour mesurer la motivation, ils ont utilisé l'échelle de la réussite (*The Achievement Goal Scale*) utilisée dans l'étude d'Elliot et McGregor (2001). À l'aide d'une analyse acheminatoire, ils ont démontré que le perfectionnisme orienté vers soi était positivement associé à la réussite scolaire alors qu'il était relié négativement au fait d'être en accord avec la tricherie et à la procrastination. En revanche, le perfectionnisme socialement prescrit était associé positivement à l'anxiété, au fait d'être en accord avec la tricherie et avec la procrastination.

Dans leurs modèles de médiation, ces mêmes auteurs ont montré que le perfectionnisme orienté vers soi était positivement lié au sentiment d'autoefficacité, au sentiment de maîtriser l'atteinte de ses objectifs et à l'objectif de performance. Le perfectionnisme socialement prescrit était positivement lié à un objectif de performance et à l'évitement des situations de performance. Le sentiment d'autoefficacité et le sentiment de maîtriser son objectif faisaient partie des variables qui influençaient les liens entre le perfectionnisme orienté vers soi et le fait d'être en accord avec la tricherie, la procrastination et la réussite. L'évitement de la performance jouait un rôle médiateur entre le perfectionnisme prescrit socialement et l'anxiété alors que la motivation jouait un rôle médiateur entre le perfectionnisme et la réussite. Toutefois, les liens directs entre les deux dimensions du perfectionnisme et la procrastination demeuraient significatifs, même en présence des variables médiateuses de motivation. L'étude comportait par ailleurs des limites. Notamment, l'échantillon était constitué d'adolescents coréens, ce qui limite la

généralisation des résultats aux populations d'adolescents d'autres cultures. Comme les autres études disponibles ont été menées auprès d'étudiants universitaires en Amérique du Nord (Mills & Blankstein, 2000; Verner-Filion & Gaudreau, 2010), aucune autre étude ne semble actuellement disponible dans la littérature pour comparer les résultats.

De manière générale, l'ensemble des résultats décrits ci-dessus suggèrent que la recherche de hauts standards personnels mène à des conséquences davantage positives que les préoccupations perfectionnistes. De plus, la recherche de hauts standards personnels serait principalement liée à la motivation intrinsèque bien que la motivation extrinsèque jouerait aussi un rôle dans celle-ci. Il n'y aurait pas de lien entre les préoccupations perfectionnistes et la motivation. Par contre, les préoccupations perfectionnistes engendreraient des conséquences négatives et nuiraient à la motivation.

La littérature suggère également qu'il existe très peu d'études portant sur les liens entre la motivation et le perfectionnisme chez les adolescents. Les quelques études qui ont examiné la question n'ont pas mesuré la motivation à l'aide d'un modèle global ciblant toutes les formes de motivation. Ceci pourrait expliquer l'absence de relation entre les préoccupations perfectionnistes et la motivation, contrairement à ce qui a été observé chez les adultes (Hewitt & Flett, 1991a; Joly et al., 2011; Vanasse-Larochelle et al., 2009; Mills & Blankstein, 2000; Miquelon et al., 2005; Stoeber et al., 2009). De plus, la littérature aborde principalement la motivation et le perfectionnisme dans un contexte bien précis,

soit le contexte scolaire, mais qu'en est-il de la motivation mesurée dans un contexte global?

Les études recensées dans le cadre de cet essai démontrent que les recherches ont principalement examiné la motivation et le perfectionnisme chez une population d'adultes. Les résultats de ces recherches sont donc utilisés comme point de référence pour une population adolescente. Étant donné que les adolescents sont à un stade développemental différent, il devient intéressant d'étudier cette population spécifique. Les résultats pourraient donner des indications sur la pertinence d'adapter des interventions pour le perfectionnisme chez les jeunes et pourraient aussi fournir des indications pour le développement de nouvelles interventions qui cibleraient les motivations.

### **Objectifs et hypothèses**

Cette étude a pour principal objectif de vérifier la relation entre les tendances motivationnelles et de perfectionnisme chez les adolescents de même que d'examiner dans quelle mesure le type de motivation (p. ex., intrinsèque) peut prédire la variance des deux facteurs du perfectionnisme (c.-à-d., la recherche de hauts standards personnels et les préoccupations perfectionnistes). Elle s'inspire en grande partie des hypothèses et des résultats obtenus par deux études spécifiques, soit celles de Joly et al. (2011) et de Vanasse-Larochelle et al. (2009). Elle utilise un devis corrélationnel et transversal et il est attendu que les deux composantes du perfectionnisme corrèleront entre elles; et pour cette raison, leur variance commune sera contrôlée.

Dans un premier temps, des analyses de corrélation partielles seront effectuées entre les sous-échelles de motivation et les deux facteurs du perfectionnisme. La recherche de hauts standards personnels devrait être liée positivement aux motivations autonomes, c'est-à-dire la motivation intrinsèque et la régulation identifiée. Les préoccupations perfectionnistes devraient être liées positivement aux motivations contrôlées, c'est-à-dire les motivations introjectée, externe et l'amotivation. Des analyses de régression seront aussi menées pour déterminer quelles motivations prédisent le mieux la variance des deux composantes du perfectionnisme. En se basant sur les résultats d'études antérieures (Joly et al., 2011; Vanasse-Larochelle et al., 2009), il est aussi attendu que les motivations autonomes, c'est-à-dire la motivation intrinsèque et la motivation identifiée, expliqueront une partie significative de la variance associée à la recherche de hauts standards personnels. De plus, il est attendu que la motivation introjectée et la motivation extrinsèque (deux motivations contrôlées) expliqueront une part significative de la variance des préoccupations perfectionnistes.

Enfin, un autre objectif de cette étude est d'examiner les liens entre le perfectionnisme, la motivation et des variables de fonctionnement, dont la satisfaction de vie et les affects anxiodépressifs des adolescents. À cet effet, il est attendu que : 1) les préoccupations perfectionnistes et la motivation contrôlée (introjectée, régulation externe et l'amotivation) seront positivement corrélées à des affects anxiodépressifs, mais négativement liées à la satisfaction de vie; et 2) la recherche de hauts standards personnels

et la motivation autonome (intrinsèque et identifiée) seront positivement liées à la satisfaction de vie, mais négativement associées à des affects anxiodépressifs.

## **Méthode**

La prochaine section porte sur la méthodologie utilisée pour l'étude réalisée dans le cadre de cet essai. Elle présente les caractéristiques des participants, les procédures et les instruments de mesure.

### **Participants et procédures**

Un total de 166 adolescents francophones du troisième au cinquième secondaire, inscrit dans un programme régulier, âgés entre 14 et 18 ans, répartis dans deux écoles du secteur public dont une dans la région du Centre-du-Québec (29,3 %) et une autre dans la région de Chaudière-Appalaches (70,7 %), ont participé à l'étude. Les directions de chacune des écoles ont été approchées afin de leur expliquer les objectifs de l'étude et de convenir de son déroulement. Dans les deux écoles, les questionnaires ont été distribués aux élèves pendant les heures de classe par la chercheure principale. D'abord, les informations concernant l'étude ont été présentées aux étudiants qui ont ensuite signé leur consentement à participer à l'étude et répondu aux questionnaires. La durée de passation individuelle, sur une base volontaire, était de trente minutes. Durant la passation, les élèves pouvaient en tout temps solliciter la chercheure.

Il a été convenu avec la direction de l'école située dans la région du Centre-du-Québec que la passation des questionnaires serait effectuée pendant les heures de classe dans deux groupes distincts d'élèves de troisième secondaire. Par ailleurs, il a été convenu avec la

direction de l'école située dans la région de Chaudière-Appalaches que la passation du questionnaire s'effectuerait dans la bibliothèque, où les élèves de 3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire seraient dirigés afin de prendre part à l'étude s'ils le souhaitent. Au total, l'échantillon comportait 60,5 % d'adolescentes et 39,5 % d'adolescents. L'âge moyen était de 15,37 ans ( $\bar{E}T = 1,024$ ). Selon les niveaux de scolarité, 62,1 % des adolescents étaient en troisième secondaire, 18 % en quatrième secondaire et 19,9 % en cinquième secondaire.

### **Instruments de mesure**

Des instruments de mesure, sous forme de questionnaires auto-rapportés, ont été administrés aux participants. La prochaine section présente une description de ceux-ci.

#### **Questionnaire d'informations générales**

Ce questionnaire a été développé par les chercheurs pour mieux connaître certaines caractéristiques de l'échantillon et déterminer s'il y avait des variables à contrôler, comme le sexe. Les informations suivantes ont été demandées : l'âge, le niveau de scolarité, le sexe, le nom de l'école et le programme d'étude.

#### **Questionnaire sur le perfectionnisme révisé**

Le questionnaire sur le perfectionnisme révisé (QP-Révisé; Langlois, Rhéaume, & Gosselin, 2009) comportait 20 items (7 pour la recherche de hauts standards personnels et 13 pour les préoccupations perfectionnistes), mesurés sur une échelle de type Likert, allant de 1 à 5 (1 = *Ne me décrit pas du tout*, 5 = *Me décrit tout à fait*). Ces 20 items se

regroupaient en deux sous-échelles : la recherche de hauts standards personnels et les préoccupations perfectionnistes. Les deux sous-échelles démontraient une bonne fiabilité et une bonne stabilité dans le temps. Elles présentaient également une bonne validité. Les résultats obtenus montraient aussi que la consistance interne était acceptable (préoccupations perfectionnistes :  $\alpha = 0,795$  et recherche de hauts standards personnels :  $\alpha = 0,92$ ). Ce questionnaire a été utilisé malgré le fait qu'il a été validé auprès d'une population adulte car les chercheurs le considèrent comme ayant un niveau de français adapté pour les adolescents. En effet, Hewitt et Flett (1991a) ont rapporté que les dimensions du perfectionnisme représentent des traits qui sont stables dans le temps; ce qui suggère que les mesures peuvent être utilisées auprès d'un échantillon d'adolescents.

### **L'échelle de motivation globale (EMG-28)**

L'échelle de motivation globale (Guay, Mageau, & Vallerand, 2003) comportait 28 items mesurant la motivation globale des gens à faire des activités dans leur vie en général. Chaque item était évalué selon une échelle de type Likert allant de 1 à 7 (1 = *Ne correspond pas du tout*, 7 = *Correspond exactement*). Elle se composait de sept sous-échelles dont trois se rapportaient à la motivation intrinsèque (c.-à-d., motivation intrinsèque à la connaissance, à l'accomplissement et à la stimulation), trois à la motivation extrinsèque (c.-à-d., régulation identifiée, introjectée et externe) et une à l'amotivation. Chaque sous-échelle était composée de quatre items. La cohérence interne issue des résultats de la présente étude des trois sous-échelles de la motivation intrinsèque était satisfaisante (alpha de Cronbach pour la motivation à la connaissance de 0,89; pour

la motivation à l'accomplissement de 0,82; et pour la motivation à la stimulation de 0,85).

La cohérence interne des autres sous-échelles de l'étude actuelle était aussi satisfaisante (alpha de Cronbach pour la motivation identifiée de 0,77; pour la motivation introjectée de 0,80; pour la régulation externe de 0,76; et pour l'amotivation de 0,82).

### **L'échelle d'évaluation de l'anxiété et de la dépression (HADS)**

L'échelle d'évaluation de l'anxiété et de la dépression (Zigmond & Snaith, 1983) se composait de 14 questions auto-rapportées dont sept évaluaient l'anxiété et sept autres, la dépression. Chaque question comportait un score allant de 0 à 3. Le score obtenu à chaque sous-échelle pouvait donc varier entre 0 et 21, allant d'intensité faible à sévère. La période évaluée par le questionnaire était celle des sept derniers jours. Des chercheurs ont calculé la moyenne des coefficients alpha de Cronbach de 15 études différentes pour chaque sous-échelle (Bjelland, Dahl, Haug, & Neckelmann, 2002). Ils ont montré l'existence d'un coefficient moyen de 0,82 pour la sous-échelle de dépression et de 0,83 pour la sous-échelle anxiété, ce qui signifie que l'instrument comporte une bonne fiabilité. En d'autres mots, il s'agit d'un instrument stable dans le temps, peu influencé par les facteurs situationnels. Dans cette étude, la validité du HADS a été évaluée à l'aide de corrélations entre l'instrument et d'autres outils habituellement utilisés pour étudier l'anxiété et la dépression. Dans la présente étude, la cohérence interne était plus faible mais satisfaisante (sous-échelle de l'anxiété :  $\alpha = 0,69$  et sous-échelle de la dépression :  $\alpha = 0,65$ ).

### **Échelle de satisfaction de vie (ESDV-5)**

L'échelle de satisfaction de vie (Blais, Vallerand, Pelletier, & Brière, 1989) se composait de cinq énoncés, mesurés sur une échelle de type Likert en 7 points (1 = *Fortement en désaccord*, 7 = *Fortement en accord*). Elle mesurait la satisfaction générale que la personne peut entretenir par rapport à sa vie. Par le passé, cette mesure a démontré une bonne cohérence interne ( $\alpha = 0,80$ ) et une fidélité test-retest acceptable (Blais et al., 1989). Dans la présente étude, la cohérence interne était également satisfaisante ( $\alpha = 0,86$ ).

## Résultats

D'abord, cette section présente une description des analyses effectuées. Ensuite, les résultats de l'étude sont expliqués.

### **Description des analyses**

Dans un premier temps, un tableau d'analyses corrélationnelles est effectué pour déterminer si l'effet de certaines variables sociodémographiques devrait être contrôlé pour tester les relations entre les motivations et le perfectionnisme des adolescents et pour les analyses de régression. Également, cinq participants ont été retirés de l'étude en raison de données aberrantes afin d'augmenter la validité des résultats. Les hypothèses ont été testées au moyen d'analyses corrélationnelles. Par ailleurs, une analyse de régression « pas à pas » (*stepwise*) a été effectuée afin de vérifier quelles motivations prédisaient le mieux les facteurs du perfectionnisme. Cette méthode a été retenue parce qu'elle rendait possible l'évaluation de la contribution relative de chaque type de motivation ainsi que leur ordre d'importance. La variable dépendante (prédite) examinée dans la première régression était la « recherche de hauts standards personnels ». Les variables indépendantes (prédictrice) étaient les différents types de motivation. Cette première régression contrôlait pour l'effet de l'âge et les préoccupations perfectionnistes. La variable dépendante examinée dans la seconde régression était les « préoccupations perfectionnistes ». Les variables indépendantes étaient à nouveau les différents types de motivation. Cette seconde régression contrôlait pour l'effet du sexe et de la recherche de hauts standards personnels.

Toutes les analyses statistiques ont été effectuées à l'aide de la version 17 du logiciel *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS 17).

### **Présentation des résultats**

Le Tableau 1 présente les caractéristiques générales des participants. Quant au Tableau 2, il présente les corrélations entre l'ensemble des variables de l'étude. Dans l'ensemble, les résultats démontrent des relations statistiquement positives ( $p = 0,001$ ) entre la recherche de hauts standards personnels et les motivations intrinsèques et extrinsèques (introjectée, identifiée, régulation externe), la satisfaction de vie et les préoccupations perfectionnistes. Par ailleurs, les résultats révèlent une relation statistiquement négative ( $p = 0,001$ ) entre la recherche de hauts standards personnels et la dépression. Ils montrent aussi que les préoccupations perfectionnistes sont statistiquement reliées positivement ( $p = 0,001$ ) à l'ensemble des motivations, à la recherche de hauts standards personnels et à l'anxiété.

Tableau 1

*Caractéristiques générales des participants*

	Âge (années)					Niveau de scolarité			Sexe		Région	
	14	15	16	17	18	Sec. 3	Sec. 4	Sec. 5	Féminin	Masculin	Centre-du- Québec	Chaudière- Appalaches
Total ( <i>n</i> )	36	55	47	20	3	100	29	32	98	64	48	116
% valide	22,4	34,2	29,2	12,4	1,9	62,1	18,0	19,9	60,5	39,5	29,3	70,7

Tableau 2

*Corrélations, moyennes et écart-types entre les caractéristiques de l'échantillon, les profils motivationnels et perfectionnistes et les variables de fonctionnement (anxiété, dépression, satisfaction de vie)*

	M	É-T	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1. Recherche de hauts standards personnels	24,64	4,69	0,435 <sup>b</sup>	0,116	0,339 <sup>b</sup>	0,324 <sup>b</sup>	0,636 <sup>b</sup>	0,591 <sup>b</sup>	-0,247 <sup>b</sup>	-0,030	0,337 <sup>b</sup>	0,184 <sup>a</sup>	-0,093	0,237 <sup>b</sup>
2. Préoccupations perfectionnistes	34,96	11,00		0,203 <sup>a</sup>	0,377 <sup>b</sup>	0,263 <sup>b</sup>	0,277 <sup>b</sup>	0,275 <sup>b</sup>	0,084	0,336 <sup>b</sup>	-0,092	0,044	-0,248 <sup>b</sup>	0,126
3. Amotivation	13,83	5,10			0,476 <sup>b</sup>	0,543 <sup>b</sup>	0,171 <sup>a</sup>	0,294 <sup>b</sup>	0,175 <sup>a</sup>	0,123	-0,058	-0,029	-0,012	-0,071
4. Régulation externe	16,29	5,07				0,496 <sup>b</sup>	0,463 <sup>b</sup>	0,479 <sup>b</sup>	0,020	0,176 <sup>a</sup>	0,154	0,039	0,109	0,095
5. Motivation introjectée	15,50	5,41					0,331 <sup>b</sup>	0,369 <sup>b</sup>	0,049	0,134	0,089	0,011	-0,030	0,048
6. Motivation identifiée	20,62	4,49						0,684 <sup>b</sup>	-0,249 <sup>b</sup>	-0,009	0,355 <sup>b</sup>	0,113	-0,093	0,140
7. Motivation intrinsèque	5,87	1,21							-0,219 <sup>b</sup>	-0,012	0,419 <sup>b</sup>	0,153	0,030	0,152
8. Dépression	11,98	3,12								0,396 <sup>b</sup>	-0,527 <sup>b</sup>	0,082	0,013	0,077
9. Anxiété	15,22	3,43									-0,421 <sup>b</sup>	0,039	-0,161 <sup>a</sup>	0,007
10. Satisfaction de vie	25,38	6,20										-0,017	0,024	0,080
11. Âge	15,38	1,03											-0,100	0,747 <sup>b</sup>
12. Sexe														-0,061
13. Niveau de scolarité	3,58	0,81												

<sup>a</sup> Corrélations significatives à un seuil de 0,05

<sup>b</sup> Corrélations significatives à un seuil de 0,001

Le modèle de motivation hiérarchique (Vallerand & Miquelon, 2008) propose l'existence d'un patron corrélational distinct en ce qui a trait aux différents types de motivation. Ce modèle est dit « simplex » (Guttman, 1954). Il est obtenu lorsque, pour chacun des différents types de motivation du continuum, les corrélations avec les formes de régulation adjacentes sont relativement élevées alors que les corrélations avec les formes de régulation plus éloignées diminuent et deviennent progressivement négatives. De plus, les corrélations les plus négatives sont généralement obtenues entre les formes de régulation situées aux extrémités du continuum. L'obtention de ce patron corrélational permet la validation conceptuelle du continuum d'autodétermination (Pelletier, Green-Demers, & Béland, 1997). Or, les résultats de la présente étude ne supportent que partiellement l'existence d'un tel patron. En effet, les analyses présentées dans le Tableau 2 démontrent que la régulation externe et l'amotivation sont positivement associées aux scores de motivation identifiée et de motivation intrinsèque, ce qui est inhabituel. Pour examiner ce problème, des analyses portant sur les scores extrêmes multivariés (distance de *Mahalanobis*) ont été menées afin d'évaluer si l'échantillon comportait des données aberrantes. Cette méthode mesure l'influence des participants sur les données en évaluant la distance des résultats des participants de la moyenne des variables prédictrices. Toutefois, aucune influence significative n'a été notée. Les résultats semblent se comporter normalement. De plus, des données ont été retirées aléatoirement de l'échantillon afin de vérifier si les résultats restaient similaires. Les résultats ont démontré que les relations restaient semblables. Les résultats de ces analyses suggèrent que les résultats sont valides. Il est possible que ces résultats s'expliquent par une

différence entre la motivation chez une population d'adultes et d'adolescents. Les adolescents ont un système de valeur et une identité généralement moins définie. Par exemple, peut-être que la motivation identifiée des adolescents n'est pas encore très stable ou bien définie étant donné qu'ils ne savent pas encore exactement quels sont leurs buts et leurs valeurs personnelles (Bee & Boyd, 2008).

Le Tableau 3 présente les corrélations partielles obtenues entre les variables de préoccupations perfectionnistes et les types de motivation. Ces corrélations partielles contrôlaient pour l'effet de la variable « recherche de hauts standards personnels ». Dans l'ensemble, les liens sont significativement positifs entre les préoccupations perfectionnistes et les motivations externes, introjectées et l'amotivation.

Pour sa part, le Tableau 4 présente les corrélations partielles obtenues entre les variables de recherche de hauts standards personnels et les différents types de motivation. Ces corrélations partielles contrôlaient pour l'effet de la variable « préoccupations perfectionnistes ». Dans l'ensemble, on peut voir des relations statistiquement positives entre la recherche de hauts standards personnels et les motivations intrinsèques, identifiées, introjectées et externes.

Tableau 3  
*Corrélations partielles entre les préoccupations perfectionnistes et les motivations*

Variable contrôlée		Amotivation	Régulation externe	Motivation introjectée	Motivation identifiée	Motivation intrinsèque
Recherche de hauts standards personnels	Préoccupations perfectionnistes	0,172*	0,279**	0,160*	0,018	0,023

\* Corrélations significatives à un seuil de 0,05

\*\* Corrélations significatives à un seuil de 0,001

Tableau 4  
*Corrélations partielles entre les variables recherche de hauts standards personnels et de motivation*

Variable contrôlée		Amotivation	Régulation externe	Motivation introjectée	Motivation identifiée	Motivation intrinsèque
Préoccupations perfectionnistes	Recherche de hauts standards personnels	0,026	0,207*	0,233*	0,591**	0,543**

\* Corrélations significatives à un seuil de 0,05

\*\* Corrélations significatives à un seuil de 0,001

Le Tableau 5 présente les résultats d'une analyse de régression multiple, menée avec la méthode « pas à pas ». Plus précisément, il s'agissait d'examiner quels types de motivation prédisaient la recherche de hauts standards personnels. L'analyse de régression multiple démontre une relation significative entre la recherche de hauts standards et certaines motivations ( $R^2 = 0,52$ ,  $F(4, 154) = 41,66$ ,  $p < 0,001$ ). L'effet de l'âge et des préoccupations perfectionnistes était contrôlé avant d'entrer les motivations dans le modèle. Les résultats démontrent que les préoccupations perfectionnistes expliquent 19,1 % de la variance associée à la recherche de hauts standards personnels. L'ajout de l'âge au modèle permet d'expliquer 2,6 % de variance supplémentaire. On peut voir que c'est la motivation extrinsèque identifiée qui prédit la plus grande part de variance de la recherche de hauts standards personnels en ajoutant 27,3 % de variance. Quant à elle, la motivation intrinsèque permet d'expliquer 3,0 % de variance supplémentaire. L'ensemble du modèle de régression permet d'expliquer 52,0 % de la variance de la recherche de hauts standards personnels.

En somme, on note qu'une fois que les variables « préoccupations perfectionnistes » et « âge » sont contrôlées, c'est la motivation identifiée et la motivation intrinsèque qui permettent d'expliquer la plus grande part de variance de la recherche de hauts standards personnels.

Tableau 5

*Régression « pas à pas » de l'âge, des préoccupations perfectionnistes et des styles de motivation en fonction de la recherche de hauts standards personnels*

Variables	R <sup>2</sup>	B	ES	β	T
Étape 1	0,191	0,183	0,300	0,437	6,080**
Préoccupations perfectionnistes					
Étape 2	0,217	0,713	0,309	0,164	2,310*
Âge					
Étape 3	0,490	0,548	0,060	0,547	9,106**
Motivation extrinsèque identifiée					
Étape 4	0,520	0,088	0,028	0,239	3,076*
Motivation intrinsèque					

\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,001$

Le Tableau 6 présente les résultats d'une analyse de régression multiple, à nouveau menée avec la méthode « pas à pas » pour déterminer les motivations qui permettent le mieux de prédire les préoccupations perfectionnistes. Cette fois, l'effet du sexe et de la recherche de hauts standards personnels sera contrôlé. L'analyse de régression multiple démontre une relation significative entre les préoccupations perfectionnistes et les motivations ( $R^2 = 0,30$ ,  $F(3, 156) = 22,39$ ,  $p < 0,001$ ). La recherche de hauts standards personnels prédit 19,3 % de la variance. L'ajout du sexe au modèle permet d'expliquer 3,0 % de variance supplémentaire et l'ajout de la régulation externe permet

d'expliquer 7,8 % de variance supplémentaire. En résumé, parmi l'ensemble des motivations, c'est la régulation externe qui s'avère le meilleur prédicteur des préoccupations perfectionnistes.

Tableau 6

*Régression pas à pas du sexe, de la recherche de hauts standards personnels et des styles de motivation en fonction des préoccupations perfectionnistes*

Variables	R <sup>2</sup>	B	ES	β	T
Étape 1	0,193	1,057	0,172	0,439	6,146**
Recherche de hauts standards personnels					
Étape 2	0,223	-3,832	1,556	-0,174	-2,463*
Sexe					
Étape 3	0,301	0,637	0,153	0,301	4,174**
Motivation extrinsèque de type régulation externe					

\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,001$

## **Discussion**

Cette étude avait pour principal objectif de vérifier la relation entre le profil de motivation et le profil de perfectionnisme chez l'adolescent. Elle visait aussi à examiner dans quelle mesure le type de motivation pouvait prédire la variance des deux composantes du perfectionnisme. Il était attendu que la recherche de hauts standards personnels et les préoccupations perfectionnistes se présenteraient sur le continuum de la motivation, allant des motivations intrinsèques à des motivations extrinsèques (introjectée, identifiée, régulation externe). La recherche de hauts standards devrait être davantage associée aux motivations qui se rapprochent de l'autodétermination et les préoccupations perfectionnistes devraient être associées aux formes de motivation contrôlées du continuum.

Les résultats des analyses corrélationnelles partielles, qui contrôlaient pour la variance des préoccupations perfectionnistes, appuient la première hypothèse de cette étude selon laquelle la recherche de hauts standards personnels serait liée positivement aux motivations autonomes (c.-à-d., intrinsèque et identifiée) chez l'adolescent. En effet, les résultats indiquent que la recherche de hauts standards personnels est liée positivement, allant du lien le plus fort au plus faible, à la motivation identifiée et intrinsèque. Autrement dit, ces résultats corroborent ceux obtenus par Miquelon et al. (2005), de même qu'en partie ceux de Vanasse-Larochelle et al. (2009) qui confirmaient un lien entre la recherche de hauts standards personnels et la motivation intrinsèque, mais aucun lien avec la

motivation identifiée alors qu'ils contredisent ceux de l'étude de Joly et al. (2011) qui ne démontre aucun lien entre ces variables. Les résultats indiquent aussi que la recherche de hauts standards personnels est liée positivement, mais plus faiblement à la motivation introjectée et à la régulation externe.

La relation entre la motivation intrinsèque et la recherche de hauts standards personnels est similaire à celle qui est décrite dans la littérature chez les adolescents (Mills & Blankstein, 2000) et les adultes (Hewitt & Flett, 1991a; Vanasse-Larochelle et al., 2009; Miquelon et al., 2005; Stoeber et al., 2009). Par contre, l'étude de Joly et al. (2011) n'avait pas été en mesure de démontrer une relation entre le perfectionnisme sain et la motivation intrinsèque. Il peut donc sembler étonnant que cette relation soit aussi élevée dans un échantillon d'adolescents. Par ailleurs, ce résultat pourrait s'expliquer par le fait que l'évaluation de la motivation intrinsèque globale, telle que perçue par les adolescents de la présente étude, diffère de l'évaluation de la motivation intrinsèque au travail, tel que perçue par les participants dans l'étude de Joly et al. De plus, les résultats de l'étude indiquent aussi que la relation entre la recherche de hauts standards personnels et la motivation identifiée est plus importante que celle entre la recherche de hauts standards personnels et la motivation intrinsèque. Or, Miquelon et al. (2005) ont aussi obtenu un résultat similaire, mais chez une population d'adultes universitaires. Ce résultat pourrait suggérer que chez les adolescents, il est peut-être plus important de faire une tâche, qui, même si elle n'est pas plaisante, leur permettra d'arriver à un but qu'ils valorisent. Par ailleurs, la motivation

évaluée en contexte de travail chez les adultes est différente de la motivation globale évaluée dans cette étude.

Les moyennes des scores de chacune des sous-échelles de motivation et de perfectionnisme obtenus dans la présente étude ont été comparées à celles de l'étude de Daigneault, Gaudet, Cossette et Langlois (2014). Pour les deux échelles de perfectionnisme, les résultats se comportent de manière similaire à ceux obtenus au sein d'une population adulte. Pour la motivation, l'ensemble des moyennes est similaire sauf pour la motivation identifiée où les adolescents ont une moyenne plus élevée. On se serait attendu à des moyennes similaires ou plus basses que chez des adultes puisque la motivation identifiée se développe généralement plus tardivement chez les individus. Par ailleurs, on peut croire que la moyenne plus élevée obtenue avec la sous-échelle de la motivation identifiée pourrait expliquer le lien plus fort entre ce type de motivation et la recherche de hauts standards personnels.

Il est difficile d'expliquer la tendance plus forte à la motivation identifiée chez les adolescents. Comme c'est la motivation globale qui a été évaluée, il est possible que les résultats aient été influencés par le désir général des adolescents d'expérimenter différentes choses et le désir d'autonomie propre à cette période développementale. Il est également possible que l'adolescent surestime ce type de motivation pour en arriver à définir ce qui le motive réellement par la suite. La lecture des items liés à la motivation identifiée pourrait laisser croire qu'ils touchent les enjeux d'autonomie des jeunes :

1) pour m'aider à devenir ce que je veux être plus tard; 2) parce que je les choisis comme moyens pour réaliser mes projets; 3) parce que je les choisis pour obtenir ce que je désire; et 4) parce que je choisis de m'investir dans ce qui est important pour moi.

Des corrélations partielles indiquent aussi un lien positif entre les préoccupations perfectionnistes et les motivations. Allant du lien le plus fort au plus faible, on note des relations entre les préoccupations perfectionnistes et la régulation externe (lien faible), l'amotivation (lien très faible) et la motivation introjectée (lien très faible). Aucun lien significatif n'a été observé avec la motivation intrinsèque et identifiée. Un continuum est davantage représenté par ces résultats. Le fait de retirer la part de variance commune partagée avec la recherche de hauts standards personnels permet de faire ressortir des résultats cohérents entre les préoccupations perfectionnistes et les motivations sur le continuum. Il met en évidence que ce sont les motivations contrôlées et rapprochées sur le continuum qui vont prédire les préoccupations perfectionnistes (c.-à-d., la régulation introjectée, la régulation externe et l'amotivation) chez les adolescents. Ces résultats corroborent ceux des études antérieures qui ont aussi démontré qu'il y avait un lien entre les préoccupations perfectionnistes et la motivation extrinsèque ou contrôlée chez les adultes (Hewitt & Flett, 1991a; Miquelon et al., 2005; Stoeber et al., 2009). L'étude de Joly et al. (2011) a aussi démontré une relation positive entre le perfectionnisme malsain et la motivation introjectée de même que l'amotivation.

Les corrélations partielles démontrent aussi que la recherche de hauts standards est positivement reliée à la motivation introjectée et externe mais également reliée de manière plus forte à la motivation identifiée et intrinsèque. L'étude de Mills et Blankstein (2000) avait déjà présenté une relation positive entre la motivation extrinsèque et la recherche de hauts standards personnels (échantillon d'étudiants universitaires). Il semble en effet que les adolescents, comme les adultes, qui visent de hauts standards le fassent en fonction de leurs valeurs (motivation identifiée), mais aussi en se mettant une certaine pression personnelle et externe (par exemple, l'introjection et la régulation externe). Les résultats pourraient laisser croire que la recherche de hauts standards serait rarement émise dans une pure auto-détermination. Il est par contre plus difficile d'expliquer la relation entre la recherche de hauts standards personnels et la motivation externe. Cette nouvelle relation pourrait peut-être s'expliquer par le fait qu'à l'adolescence, la recherche de hauts standards est encore très modelée sur les proches (Bee & Boyd, 2008). Ceci pourrait peut-être s'expliquer par une plus forte présence de motivations externes sociales des adolescents. Le tout demeure toutefois hypothétique puisqu'aucune étude ne semble aborder la question pour la motivation générale des adolescents.

Les résultats de la présente étude semblent suggérer qu'il n'y a pas de coupure nette des motivations pour prédire les deux facteurs du perfectionnisme. Il est possible que ce résultat s'explique par le fait que les différents types de motivations globales puissent avoir été envisagées sous plusieurs angles (p. ex., le répondant pensait-il davantage à son contexte scolaire ou personnel?) lorsque les participants ont rempli le questionnaire.

Van Yperen (2006) a aussi observé que ces mêmes facteurs de perfectionnisme étaient reliés positivement à la motivation intrinsèque et extrinsèque chez les adultes. Or, les résultats de la présente étude se comportent de façon similaire, notamment pour la recherche de hauts standards, et semblent indiquer la présence d'un continuum et d'un certain chevauchement entre les deux composantes du perfectionnisme. Mills et Blankstein (2000) ont également suggéré que le perfectionnisme était motivé de manière primaire par des compensations extrinsèques pour ensuite devenir plus intrinsèque chez l'adolescent. L'étude actuelle semble appuyer cette idée. Par contre, l'étude de Mills et Blankstein ne démontrait pas de lien entre les préoccupations perfectionnistes et la motivation.

Les résultats obtenus appuient également la seconde hypothèse de cette étude selon laquelle les motivations autonomes (intrinsèque et identifiée) pouvaient expliquer une part significative de la variance reliée à la recherche de hauts standards personnels. Les résultats démontrent en effet que la motivation identifiée et intrinsèque sont les deux variables qui permettent le mieux de prédire la recherche de hauts standards personnels. Ceci s'avère logique puisque ces types de motivations sont basés sur les intérêts et le plaisir de la personne et ainsi, le perfectionnisme développé devient plus sain. La régression linéaire multiple a l'avantage de considérer la variance commune entre toutes les motivations du continuum et fait ressortir des résultats encore plus précis que les corrélations partielles.

Les résultats obtenus confirment en partie la troisième hypothèse de cette étude selon laquelle l'amotivation, la motivation introjectée et la motivation intrinsèque allaient expliquer une part significative de la variance des préoccupations perfectionnistes. À cet effet, les résultats d'une régression de type « pas à pas » indiquent que c'est seulement la régulation externe qui prédit une part significative de variance des préoccupations perfectionnistes. Dans cette analyse de régression, le sexe était contrôlé, car les filles présentaient davantage de préoccupations perfectionnistes que les garçons et il expliquait une très faible part de variance. Les résultats montrent aussi que la régulation externe contribue à prédire une part de la variance des préoccupations perfectionnistes bien que la force de cette relation soit assez faible. Par ailleurs, les autres types de motivation extrinsèque ne prédisent pas de manière significative les préoccupations perfectionnistes, tel qu'attendu en regard des résultats de l'étude de Joly et al. (2011). Ces résultats suggèrent qu'il est possible que le sentiment d'autonomie des adolescents leur laisse croire qu'ils sont plus libre qu'ils le sont réellement. Ainsi, la motivation extrinsèque ne prédirait pas les préoccupations perfectionnistes car les adolescents ont peut-être l'impression d'être moins préoccupés par le fait de devenir parfait. Par ailleurs, une autre hypothèse est que les adolescents sont davantage centrés sur le moment présent et plus impulsifs biologiquement étant donné que leur cortex préfrontal n'a pas atteint son plein développement avant l'âge adulte (dans la vingtaine) et que celui-ci intervient entre autre dans la planification et l'inhibition (Bee & Boyd, 2008).

Les résultats confirment partiellement la quatrième hypothèse de l'étude selon laquelle les préoccupations perfectionnistes et les motivations contrôlées (régulation introjectée, régulation externe et amotivation) seraient liées positivement à des affects anxiodépressifs et négativement à la satisfaction de vie. Plus précisément, les résultats indiquent que les préoccupations perfectionnistes sont associées positivement avec l'anxiété (lien faible), ce qui corrobore les résultats de plusieurs études menées avec une population adulte (Hewitt & Flett, 2004; Molnar et al., 2006; Stoeber et al., 2009). Bien que ces mêmes études rapportent également un lien entre les préoccupations perfectionnistes et la dépression, la présente recherche n'a pas pu démontrer l'existence d'un tel lien. Les résultats démontrent plutôt que la dépression est reliée positivement à l'amotivation (lien très faible) et négativement à la motivation intrinsèque et identifiée (lien faible). Or, ces résultats pourraient s'expliquer par le fait que la mesure de la dépression ne permette pas d'évaluer pleinement les symptômes dépressifs des adolescents parce qu'ils pourraient être perçus ou manifestés autrement par ceux-ci. D'ailleurs, le lien entre la dépression et l'amotivation pourrait être expliqué par le fait que les adolescents perçoivent l'amotivation comme un affect dépressif (Bee & Boyd, 2008). L'étude actuelle indique aussi que l'anxiété serait reliée positivement à la régulation externe (lien faible). Vanasse-Larochelle et al. (2009) rapportent que les préoccupations perfectionnistes sont reliées positivement à des symptômes dépressifs et anxieux et négativement reliées à la satisfaction de vie chez l'adulte. Chez les adolescents, elles étaient reliées à des affects dépressifs (Stoeber & Rambow, 2007). Leurs résultats appuient ceux de la présente étude.

Les résultats obtenus confirment aussi en partie la cinquième hypothèse de cette étude selon laquelle la recherche de hauts standards personnels et la motivation autonome (intrinsèque et identifiée) seraient liées positivement à la satisfaction de vie et négativement à des affects anxiodépressifs. En effet, les résultats montrent que la recherche de hauts standards personnels est reliée de manière significative et positive à la satisfaction de vie et de manière négative à la dépression. Ceci corrobore les résultats de l'étude de Stoeber et Rambow (2007), menée chez une population adolescente. Cette étude a démontré que la recherche de hauts standards personnels était positivement reliée à la motivation scolaire et négativement liée à des symptômes dépressifs, une fois que la variance de réactions négatives à l'imperfection était contrôlée. De plus, la recherche de hauts standards personnels était aussi associée à des caractéristiques positives, c'est-à-dire la présence d'espérance de réussir, la motivation et la réussite scolaire. Il est également possible que les adolescents aient l'impression de faire des choix selon leurs valeurs et ainsi, ils se disent plus satisfaits de leur vie et donc, moins anxieux et moins déprimés. De plus, lorsque la motivation est autonome, les besoins d'autonomie, de compétence, et d'appartenance sociale sont davantage comblés.

Plusieurs auteurs mentionnent que la recherche de hauts standards personnels est reliée à des affects positifs (Hewitt & Flett, 2004; Molnar et al., 2006; Powers et al., 2005; Trumpeter et al., 2006), ce qui appuie la relation avec la satisfaction de vie. Les résultats de l'étude de Vanasse-Larochelle et al. (2009) indiquent que la recherche de hauts standards personnels est négativement associée à des symptômes dépressifs et anxieux et

positivement associée à la satisfaction de vie. La présente étude confirme à nouveau le lien entre la satisfaction de vie et la motivation intrinsèque et identifiée (motivations autonomes). La satisfaction de vie est reliée positivement à la recherche de hauts standards personnels, un résultat aussi obtenu par Gilman et al. (2005) de même que par Wang et al. (2009). De plus, tout comme dans l'étude de Miquelon et al. (2005), la satisfaction de vie est aussi associée positivement à la motivation identifiée et à la motivation intrinsèque.

### **Autocritique du projet**

Bien que cette étude soit une des premières à cibler la relation entre les deux facteurs du perfectionnisme et le continuum des motivations chez les adolescents, elle comporte certaines limites. Premièrement, les résultats peuvent avoir été influencés par le fait que les données ne présentent pas le patron de relations habituelles allant de l'amotivation à la motivation intrinsèque (modèle « simplex »; Guttman, 1954). En effet, les résultats auraient dû présenter des corrélations modérées à élevées entre les formes de motivation contrôlées de même qu'entre les formes de motivations autonomes et des corrélations modérées négatives entre les formes de motivation contrôlées et autonomes. Ces résultats pourraient être le reflet de chevauchements entre les variables. Ils pourraient également s'expliquer par le fait que les adolescents sont dans une période de leur vie où ils démontrent de l'ambivalence entre le fait de se conformer aux standards sociaux, aux exigences parentales et à leurs propres standards. En effet, les adolescents se situent dans une période où ils souhaitent être comme les pairs, ils expérimentent de nouvelles choses afin de définir leur identité propre qui est en développement, et en même temps, ils sont

influencés par les valeurs et standards de leurs parents (Bee & Boyd, 2008). Ceci pourrait influencer les résultats en ce sens qu'il est fort possible que, durant cette période de leur vie, ce qui les motive en général ne soit pas clair, voir un profil plus éclaté, étant donné le développement de leur identité (Bee & Boyd, 2008).

Deuxièmement, l'étude a été effectuée à l'aide d'un devis de recherche corrélationnel et transversal. Pour cette raison, il est inapproprié de faire des inférences causales relativement aux relations présentées par les résultats de cette étude. Étant donné que la causalité ne peut être établie à partir d'un devis corrélationnel, il faudrait utiliser un devis expérimental pour faire des inférences causales. Par contre, le sujet de l'étude ne permet pas ce type d'expérimentation. Par contre, il serait possible d'utiliser un devis expérimental dans des études où des interventions reliées au perfectionnisme (p. ex., intervenir de façon à favoriser le développement d'un perfectionnisme sain chez l'individu) seraient effectuées. Par ailleurs, l'utilisation d'un devis prospectif ou longitudinal aurait permis d'établir une direction temporelle entre les variables de l'étude. Une autre limite de l'étude est que les variables motivationnelles ont été évaluées dans un contexte général. Pour pallier à cette limite, des recherches futures devraient examiner la relation entre les deux facteurs du perfectionnisme et la motivation contextuelle (p. ex., motivation associée spécifiquement au contexte académique). L'utilisation d'un questionnaire portant spécifiquement sur la motivation scolaire ou académique pourrait offrir l'avantage de présenter des patrons de relations plus clairs ou différents.

Le fait que les participants proviennent de deux écoles situées dans deux régions différentes, mais provenant de régions plus rurales, pourrait constituer une troisième limite de l'étude, associée à la généralisation des résultats à d'autres populations d'adolescents, par exemple ceux qui vivent dans un milieu urbain. D'ailleurs, Wang et al. (2009) ont étudié le perfectionniste adapté (recherche de hauts standards personnels), mésadapté (préoccupations perfectionnistes) et le non-perfectionnisme chez des adolescents chinois et expliquent que leurs résultats diffèrent possiblement en lien avec des différences culturelles.

Une quatrième limite de l'étude concerne l'utilisation de mesures auto-rapportées. En effet, la réponse des adolescents a pu être influencée par leurs perceptions. En lien avec ce constat, il est possible que la désirabilité sociale ait influencé les réponses des participants, notamment ceux provenant de la région Chaudière-Appalaches, car les élèves étaient assis à des tables, en groupe. Afin de mieux évaluer les construits de l'étude, des entrevues individuelles pourraient être effectuées pour sonder davantage les motivations, le perfectionnisme ou les standards personnels des participants.

Enfin, une cinquième limite est associée aux mesures utilisées pour examiner le perfectionnisme et la motivation. La présente étude a utilisé des instruments qui sont moins populaires que ceux généralement répertoriés dans la littérature, dont notamment le F-MPS (Frost et al., 1990), MPS (Hewitt & Flett, 1991a), *The Positive and Negative Scale* (Terry-Short et al., 1995), APS-R (Slaney et al., 2002), l'échelle de motivation à la

réussite (*The Achievement Motivation Scale*; Gjesme & Nygard, 1970; German version dans Dahme et al., 1993), l'échelle de motivation scolaire (*The Motivation for School Scale*; Stoeber, 2002), l'échelle de la réussite (*The Achievement Goal Scale*; Elliot & McGregor, 2001) et le MSLSS; Huebner, 1994). Par ailleurs, les résultats donnent un aperçu de la validité de certaines échelles, soit le questionnaire sur le perfectionnisme révisé (QP-Révisé; Langlois et al., 2009), l'échelle de motivation globale (Guay et al., 2003) et l'échelle de satisfaction de vie (Blais et al., 1989) auprès d'un échantillon d'adolescents québécois pour lequel les questionnaires populaires n'avaient pas été validés auprès de ceux-ci.

Bien qu'elle comporte des limites, cette étude possède aussi des forces. Premièrement, aucune autre étude ne semble avoir abordé les deux facteurs du perfectionnisme et les motivations, telle que conceptualisée par la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2000) auprès des adolescents. Également, le fait de réfléchir à un possible continuum pour illustrer le perfectionnisme est très peu abordé par la littérature actuelle. Il s'agit donc du modèle de référence actuel pour les adolescents. Étant donné leurs différences au niveau développemental (construction de leur identité, développement cognitif) par exemple, il a été intéressant d'étudier cette population spécifique. Le fait d'avoir de nouvelles connaissances par rapport aux adolescents pourrait être utile dans un contexte clinique afin d'adapter les interventions en lien avec ces variables et de développer des interventions préventives. Enfin, la présente étude présente l'avantage d'avoir mesuré le continuum des motivations proposées par la théorie de

l'autodétermination. Par ailleurs, il serait intéressant pour les prochaines études d'examiner comment le perfectionnisme varie selon différents groupes d'âge (enfants, adolescents, adultes).

## **Conclusion**

Le perfectionnisme est impliqué dans plusieurs troubles psychiatriques. D'ailleurs, des chercheurs ont récemment mené une revue de la littérature et une méta-analyse pour résumer les données existantes sur les interventions psychologiques visant le perfectionnisme chez les personnes souffrant de troubles psychiatriques (Lloyd et al., 2015). Leurs résultats ont montré qu'il existait des interventions permettant de réduire le perfectionnisme chez des personnes souffrant de troubles psychiatriques comme les troubles alimentaires, l'anxiété, la dépression et les symptômes obsessionnels compulsifs. Par contre, les auteurs mentionnent que des recherches supplémentaires sont nécessaires afin de confirmer l'efficacité des interventions. Il s'avère donc important de mieux comprendre le fonctionnement du perfectionnisme et comment il se développe. La présente recherche a étudié la motivation comme étant un facteur qui est associé au perfectionnisme, mais il serait intéressant, dans les prochaines études, d'examiner d'autres facteurs pouvant influencer le perfectionnisme. Il serait également important d'examiner la relation entre la motivation et le perfectionnisme chez des populations d'enfants, d'adolescents et d'adultes et idéalement, dans une perspective longitudinale; ceci dans le but de mieux comprendre les raisons pour lesquelles une personne peut développer des comportements perfectionnistes menant ou non au développement de psychopathologies. Dans les prochaines études, étant donné l'évolution rapide du développement cognitif dans la période de l'adolescence, une analyse par tranche d'âge pourrait être intéressante puisqu'il est possible que les perceptions varient en fonction de cet aspect. Ceci pourrait

montrer un portrait plus clair des questionnements reliés aux résultats de la présente étude qui ne concordent pas toujours avec les échantillons adultes. Ces étapes s'avèrent importantes dans le développement de traitements des psychopathologies associées, mais également dans le développement d'interventions préventives tant pour le perfectionnisme que pour ses impacts sur la santé globale.

Les résultats de la présente étude semblent suggérer qu'il n'y a pas de coupure nette des motivations pour prédire les deux facteurs du perfectionnisme chez les adolescents. Van Yperen (2006) a aussi observé que les deux facteurs de perfectionnisme étaient reliés positivement à la motivation intrinsèque et extrinsèque chez les adultes. Or, les résultats de la présente étude se comportent de façon similaire, notamment pour la recherche de hauts standards personnels, et semblent indiquer la présence d'un continuum et d'un certain chevauchement entre les deux composantes du perfectionnisme. Mills et Blankstein (2000) ont également suggéré que le perfectionnisme était motivé de manière primaire par des compensations extrinsèques pour ensuite devenir plus intrinsèque chez l'adolescent.

Globalement, la présente étude suggère, à l'instar d'études similaires auprès des adultes, que les motivations autonomes sont reliées au facteur recherche de hauts standards personnels et que les préoccupations perfectionnistes sont liées aux motivations contrôlées. D'autres études sont nécessaires pour confirmer ce phénomène que nous avons observé avec cet échantillon d'adolescents. Il faudrait notamment prévoir de répliquer

l'étude en mesurant les motivations scolaires plutôt que les motivations globales. Nous sommes encore loin de pouvoir suggérer qu'il est possible d'intervenir sur le perfectionnisme par l'intermédiaire des motivations. Par contre, il nous semble possible de voir là une voie de développement clinique, un espoir de pouvoir rendre le perfectionnisme des individus plus adapté. Nous devons encore accumuler bien des appuis pour avancer.

Pour terminer, les résultats semblent suggérer l'idée que le perfectionnisme n'est pas un construit relié uniquement à des problèmes de fonctionnement, même chez les adolescents. Or, nous avons seulement une photo du phénomène à un moment précis dans le temps. Il nous faudrait comprendre comment évoluent dans le temps les motivations et le perfectionnisme des adolescents afin d'être en mesure d'agir de manière préventive et à la source du problème. Par exemple, des interventions précoces pourraient être envisagées dans les centres de la petite enfance et en milieu scolaire par rapport au développement de la motivation en travaillant sur le développement de l'autonomie, de l'estime de soi, le sentiment d'appartenir à un groupe, le sentiment d'être compétant. Ces aspects pourraient influencer le développement de la motivation autonome et ainsi, d'un perfectionnisme sain. Par contre, il s'agit d'un défi dans le système d'éducation actuel entre autre parce que les enfants ne sont pas tous égaux en lien avec ces aspects. Dans les sociétés occidentales où une pression de performance pourrait amplifier le perfectionnisme, le stress généré pourrait aussi jouer un rôle médiateur dans le développement du perfectionnisme et des psychopathologies reliées. D'adapter un style

d'enseignement qui favorise une diminution du stress pourrait aussi être bénéfique. Une autre avenue à explorer pourrait aussi être envisagée comme le fait d'éduquer les parents et les enfants tôt par rapport aux impacts des messages sociaux véhiculés via les réseaux sociaux et les publicités par exemple et par rapport aux messages irréalistes qui y sont véhiculés. Par exemple, des campagnes de sensibilisation pourraient expliquer les aspects réalistes des publicités (par exemple, l'utilisation de logiciels pour rendre la photo d'un mannequin plus parfaite que la réalité, des témoignages sur les risques reliés au fait d'essayer de se conformer à ces standards irréalistes comme l'anorexie, la consommation pour être plus performant dans un sport ou plus musclé en apparence, les impacts réels sur la santé). L'objectif étant d'informer les enfants de manière précoce avant même qu'ils soient influencés par ces illusions et affectés. Finalement, un dépistage précoce concernant les problèmes d'estime de soi et autres aspects psychologiques pourraient être mis en place afin de détecter les enfants les plus à risque. En effet, une estime de soi plus solide pourrait entre autre prévenir le développement d'un perfectionnisme dysfonctionnel et des psychopathologies reliées. Par contre, ces pistes de solutions s'inscrivent dans un contexte socialement large, nécessitant des changements dans la mise en place du système d'éducation qui favorise le développement d'un perfectionnisme sain et dans la promotion de publicités réalistes par exemple. Par contre, plusieurs enjeux influencent la réalité actuelle reliée à ces aspects (par exemple économique) ce qui constitue un défi de société.

## **Références**

- Bandura, A. (1980). *L'apprentissage social*. Bruxelles, Belgique : Pierre Mardaga.
- Beck, R. C. (1978). *Motivation: Theories and principles*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bee, H., & Boyd, D. (2008). *Les âges de la vie* (3<sup>e</sup> éd.). Paris, France : Les éditions ERPI.
- Benson, E. (2003). The many faces of perfectionism. *Monitor on Psychology*, 34(10), 18.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00235-6
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: The behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 163-178. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00173-3
- Bjelland, I., Dahl, A. A., Haug, T. T., & Neckelmann, D. (2002). The validity of the Hospital Anxiety and Depression Scale: An updated literature review. *Journal of Psychosomatic Research*, 52(2), 69-77. doi: 10.1016/S0022-3999(01)00296-3
- 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 scale: Canadian-French validation of the Satisfaction with Life Scale. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 21(2), 210-223. doi: 10.1037/h0079854
- Bong, M., Hwang, A., Noh, A., & Kim, S.-l. (2014). Perfectionism and motivation of adolescents in academic contexts. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 711-729. doi: 10.1037/a0035836
- Boone, L., Soenens, B., Braet, C., & Goossens, L. (2010). An empirical typology of perfectionism in early-to-mid adolescents and its relation with eating disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 48(7), 686-691. doi: 10.1016/j.brat.2010.03.022
- Brown, L., & Alexander, J. (1991). *Self-esteem index: Examiner's manual*. Austin, TX: PRO-ED.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283.
- Chang, E. C. (2003). On the perfectibility of the individual: Going beyond the dialectic of good versus evil. Dans E. C. Chang & L. J. Sanna (Éds), *Virtue, vice, and personality: The complexity of behavior* (pp. 125-144). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, E. C., Watkins, A. F., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 93-102.
- Cossette, A., & Langlois, F. (juillet 2013). *Motivation and perfectionism*. Communication présentée au World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Lima.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment, 14*, 365-373.
- Dahme, G., Jungnickel, D., & Rathje, H. (1993). Gu"tteeigenschaften der Achievement Motives Scale (AMS) von Gjesmeund Nygard (1970) in der deutschenU"bersetzung von Go"ttert und Kuhl: Vergleich der Kennwerte norwegischer unddeutscher Stichproben [Psychometric properties of a German translation of the Achievement Motives Scale (AMS): Comparison of results from Norwegian and German samples]. *Diagnostica, 39*, 257-270.
- Daigneault, O., Gaudet, V., Cossette, A., & Langlois, F. (mars 2014). *RéPLICATION d'une étude mettant en lien le Questionnaire du Perfectionnisme (QP-R) et les types de motivation du modèle de l'autodétermination de Vallerand*. Affiche présentée au congrès de la Société recherche pour la Psychologie, Montréal, Canada.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). The General Causality Orientations Scale: Self determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*, 109-134.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. Dans R. A. Dienstbier (Éd.), *Nebraska symposium on motivation, 1990: Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- 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. doi: 10.1207/s15327965pli1104\_01
- Deckers, L. (2010). *Motivation: Biological, psychological, and environmental*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Derogatis, L. R. (1993). *Brief Symptom Inventory (BSI): Administration, scoring, and procedures manual*. Minneapolis, MI: National Computer Systems.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report inventory. *Behavioral Science*, 19, 1-15.
- Dixon, F. A., Lapsley, D. K., & Hanchon, T. A. (2004). An empirical typology of perfectionism in gifted adolescents. *Gifted Child Quarterly*, 48(2), 95-106. doi: 10.1177/001698620404800203
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252. doi: 10.1037/0022-3514.84.1.234
- Egan, S. J., Piek, J. P., & Dyck, M. J. (2015). Positive and negative perfectionism and the big five personality factors. *Behaviour Change*, 32(2), 104-113. doi: 10.1017/bec.2015.3
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2×2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519. doi: 10.1177/1069072710374575

- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (Éds), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33-62). Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/10458-002
- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: A longitudinal investigation. *Medical Education*, 35, 1034-1042.
- Fairburn, C. G., & Beglin, S. J. (1994). Assessment of eating disorders: Interview or self-report questionnaire? *International Journal of Eating Disorders*, 16, 363-370.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002a). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (Éds), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/10458-001
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002b). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14-18. doi: 10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. doi: 10.1007/BF01172967
- Gaudreau, P. (2013). The 2×2 model of perfectionism: Commenting the critical comments and suggestions of Stoeber (2012). *Personality and Individual Differences*, 55(4), 351-355. doi: 10.1016/j.paid.2013.03.021
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532-537. doi: 10.1016/j.paid.2009.11.031
- Gilman, R., & Ashby, J. S. (2006). Perfectionism. Dans G. G. Bear & K. M. Minke (Éds), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 303-312). Washington, DC: National Association of School Psychologists.

- Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D., & Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 155-166. doi: 10.1016/j.paid.2004.12.014
- Gjesme, T., & Nygard, R. (1970). *Achievement-related motives: theoretical considerations and construction of a measuring instrument* (Unpublished manuscript). University of Oslo, Norway.
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9, 139-145.
- Gough, H. G., & Heilbrun, A. B. (1983). *The Adjective Checklist manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Green, R. G. (1995). *Human motivation: A social psychological approach*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Greenspon, T. S. (2000). 'Healthy perfectionism' is an oxymoron! Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 197-208.
- Guay, F., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). On the hierarchical structure of self-determined motivation: A test of top-down, bottom-up, reciprocal, and horizontal effects. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(8), 992-1004. doi: 10.1177/0146167203253297
- Guttman, L. (1954). A new approach to factor analysis: The radex. Dans P. F. Lazarsfeld (Éd.), *Mathematical thinking in the social sciences* (pp. 258-348). New York, NY: Free Press.
- Haase, A. M., & Prapavessis, H. (2004). Assessing the factor structure and composition of the Positive and Negative Perfectionism Scale in sport. *Personality and Individual Differences*, 36, 1725-1740.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi: 10.1037/0022-3514.60.3.456
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101. doi: 10.1037/0021-843X.100.1.98

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy*, 41(10), 1221-1236. doi: 10.1016/S0005-7967(03)00021-4
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82, 80-91.
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6, 149-158.
- Joly, M., Larochelle-Vanassee, J.-P., & Langlois, F. (juin 2011). *Motivation and perfectionism in the workplace*. Communication présentée au Congrès annuel de l'Association Canadienne des thérapies cognitives et comportementales, Toronto, Canada.
- Kim, L. E., Chen, L., MacCann, C., Karlov, L., & Kleitman, S. (2015). Evidence for three factors of perfectionism: Perfectionistic strivings, order, and perfectionistic concerns. *Personality and Individual Differences*, 84, 16-22.
- Langlois, F., Rhéaume, J., & Gosselin, P. (2009). *Le Questionnaire sur le perfectionnisme révisé*. Québec, Qc : École de psychologie, Université Laval.
- Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M., & Tchanturia, K. (2015). Can psychological interventions reduce perfectionism? A systematic review and meta-analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(6), 705-731. doi: 10.1017/S1352465814000162
- Lynd-Stevenson, R. M., & Hearne, C. M. (1999). Perfectionism and depressive affect: The pros and cons of being a perfectionist. *Personality and Individual Differences*, 26, 549-562.
- Mills, J., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1191-1204. doi: 10.1016/S0191-8869(00)0003-9
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(7), 913-924. doi: 10.1177/0146167204272298

- Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W., & DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 482-500. doi: 10.1016/j.jrp.2005.04.002
- Murray, E. J. (1964). *Motivation and emotion*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. (2017). Anxiety and performance: Perceptual-motor behavior in high-pressure contexts. *Current Opinion in Psychology* 16 (Supplement C), 28-33. doi: 10.1016/j.copsyc.2017.03.019
- Oliver, J. M., Hart, B. A., Ross, M. J., & Katz, B. M. (2001). Healthy perfectionism and positive expectations about counseling. *North American Journal of Psychology*, 3, 229-242.
- Owens, R. G., & Slade, P. D. (2008). So perfect it's positively harmful? Reflections on the adaptiveness and maladaptiveness of positive and negative perfectionism. *Behavior Modification*, 32(6), 928-937. doi: 10.1177/0145445508319667
- Parker, W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34(3), 545-562. doi: 10.3102/00028312034003545
- Parker, W. D., & Stumpf, H. (1995). An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 13, 372-383.
- Pelletier, L. G., Green-Demers, I., & Béland, A. (1997). Pourquoi adoptez-vous des comportements écologiques? Validation en langue française de l'échelle de motivation vis-à-vis les comportements écologiques. = Why do people adopt certain environmental behaviors?: French validation of the Motivation Towards the Environment Scale. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 29(3), 145-156. doi: 10.1037/0008-400X.29.3.145
- Peterson, A. C., Schulenberg, J. E., Abramowitz, R. H., Offer, D., & Jarcho, H. D. (1984). A self-image questionnaire for young adolescents (SIQYA): Reliability and validity studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 13, 93-109.
- Petri, H. L. (1996). *Motivation: Theory, research, and applications*. Pacific Grove. CA: Brooks/Cole.
- Powers, T. A., Koestner, R., & Topciu, R. A. (2005). Implementation intentions, perfectionism, and goal progress: Perhaps the road to hell is paved with good intentions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(7), 902-912. doi: 10.1177/0146167204272311

- Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Reynolds, W. M. (1987). *Reynolds Adolescent Depression Scale professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Rhéaume, J., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (2000). The prediction of obsessive-compulsive tendencies: Does perfectionism play a significant role? *Personality and Individual Differences*, 28, 583-592.
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72-85. doi: 10.1037/0022-0167.54.1.72
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.
- Rice, K. G., Lopez, F. G., & Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 580-605.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21, 876-906.
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S., & Johnson, D. (1996). *Almost Perfect Scale-Revised* (Unpublished scale). Pennsylvania State University, University Park.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The almost perfect scales. Dans G. L. Flett & R. Hewitt (Éds), *Perfectionism* (pp. 63-88). Washington, DC: American Psychological Association.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., & Nordstokke, D. W. (2013). The link between neuroticism and perfectionistic concerns: The mediating effect of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 61-62, 97-100. doi: 10.1016/j.paid.2013.12.013
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Yan, G., & Sherry, S. B. (2015). Perfectionistic strivings and perfectionistic concerns interact to predict negative emotionality: Support for the tripartite model of perfectionism in Canadian and Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 81, 141-147. doi: 10.1016/j.paid.2014.09.006

- Stoeber, J. (2002). Motivation fuer die Schule [Motivation for School]. Dans J. Stoeber (Éd.), *Skalen dokumentation "Perso" nliche Ziele von Schu" lerInnen" (Hallese Berichte zur Pa" dagogischen Psychologie No. 2, pp. 20-21)*. Halle/Saale, Germany: Martin Luther University of Halle, Department of Educational Psychology.
- Stoeber, J. (2012). The 2×2 model of perfectionism: A critical comment and some suggestions. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 541-545. doi: 10.1016/j.paid.2012.04.029
- Stoeber, J., Feast, A. R., & Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 423-428. doi: 10.1016/j.paid.2009.04.014
- Stoeber, J., & Kersting, M. (2007). Perfectionism and aptitude test performance: Testees who strive for perfection achieve better test results. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1093-1103.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi: 10.1207/s15327957pspr1004\_2
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1379-1389. doi: 10.1016/j.paid.2006.10.015
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668. doi: 10.1016/0191-8869(94)00192-U
- Trumpeter, N., Watson, P. J., & O'Leary, B. J. (2006). Factors within Multidimensional Perfectionism Scales: Complexity of relationships with self-esteem, narcissism, self-control, and self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 849-860. doi: 10.1016/j.paid.2006.03.014

- Vallerand, R. J. (1993). La motivation intrinsèque et extrinsèque en contexte naturel : implications pour les secteurs de l'éducation, du travail, des relations interpersonnelles et des loisirs. Dans R. J. Vallerand & E. Thill (Éds), *Introduction à la psychologie de la motivation* (pp. 533-582). Laval : Éditions Études Vivantes.
- 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). San Diego, CA: Academic Press. doi: 10.1016/S0065-2601(08)60019-2
- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2008). Le modèle hiérarchique : une analyse intégrative des déterminants et conséquences de la motivation intrinsèque et extrinsèque. Dans R.-V. Joule & P. Huguet (Éds), *Bilans et perspectives en psychologie sociale* (pp. 163-203). Genoble, France : University of Grenoble Press.
- Vallerand, R. J., & Thill, E. (Éds, 1993). Introduction au concept de motivation. Dans *Introduction à la psychologie de la motivation* (pp. 3-40). Laval, QC : Études Vivantes.
- Van Yperen, N. W. (2006). A novel approach to assessing achievement goals in the context of the 2×2 framework: Identifying distinct profiles of individuals with different dominant achievement goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32 (11), 1432-1445. doi: 10.1177/0146167206292093
- Vanasse-Larochelle, J.-P. Roy, P., Aubé, W., & Langlois, F. (octobre, 2009). *Cognitive flexibility in healthy and unhealthy perfectionism*. Poster submitted for presentation at the Society for Psychotherapy Research convention. Montréal, Canada.
- Verner-Filion, J., & Gaudreau, P. (2010). From perfectionism to academic adjustment: The mediating role of achievement goals. *Personality and Individual Differences*, 49, 181-186. doi: 10.1016/j.paid.2010.03.029
- Wang, K. T., Yuen, M., & Slaney, R. B. (2009). Perfectionism, depression, loneliness, and life satisfaction: A study of high school students in Hong Kong. *The Counseling Psychologist*, 37(2), 249-274. doi: 10.1177/001100008315975
- Zhang, W., Jex, S. M., Yisheng, P., & Wang, D. (2017). Exploring the effects of job autonomy on engagement and creativity: The moderating role of performance pressure and learning goal orientation. *Journal of Business and Psychology*, 32(3), 235-251. doi: 10.1007/s10869-016-9453-x
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67, 361-370. doi: 10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x