

LA MOTIVATION CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES: INFLUENCE DE L'ÉVALUATION COGNITIVE DU CONTEXTE SOCIAL ET RÉPERCUSSIONS SUR L'ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE¹

Frédéric GUAY
Département de psychologie
Université du Québec à Montréal

Robert J. VALLERAND
Département de psychologie
Université du Québec à Montréal

Gaëtan F. LOSIER
Département de psychologie
Université de Moncton

Résumé

Quels facteurs exercent une influence sur la motivation des personnes âgées et quelles répercussions cette motivation comporte-t-elle sur leur adaptation psychologique? Le présent article cherche à répondre à ces questions par un survol des recherches réalisées par les membres du Laboratoire de recherche sur le comportement social du Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal au sujet des déterminants de la motivation des aînés et des conséquences de celle-ci sur leur adaptation psychologique. Les travaux présentés démontrent, dans l'ensemble, que l'évaluation cognitive du contexte social faite par les personnes âgées exerce une influence sur leur sentiment d'autodétermination (expérience de choix) et qu'en retour, ce sentiment produit un effet bénéfique sur leur motivation. Ces études soulignent également l'importance du rôle de la motivation dans l'adaptation psychologique des personnes âgées.

¹ Les recherches rapportées dans le présent article ont été réalisées grâce à des subventions du Conseil Québécois de la Recherche Sociale (CQRS), du Conseil de Recherche en Sciences humaines du Canada (CRSH) et du fonds de Formation des Chercheurs et l'Aide à la Recherche (FCAR). Nous tenons à remercier le professeur Brian O'Connor, coauteur de la majorité des études issues de ce programme de recherche, ainsi que Pierre Provencher et les nombreux assistants de recherche qui ont participé à la réalisation des études. Les demandes de tirés-à-part ainsi que celles relatives à l'EMPA doivent être adressées à Robert J. Vallerand, Laboratoire de Recherche sur le Comportement Social, Université du Québec à Montréal, Succ. Centre-Ville, C.P. 8888, Montréal, Québec, H3C 3P8.

Le vieillissement de la population constitue un phénomène social important. Au Québec, la proportion de personnes âgées a presque doublé au cours des dernières 30 années, passant de 5.8% à 10.9% de la population totale entre 1961 et 1991. Il semble que cette tendance s'accroîtra progressivement et que la proportion la plus forte sera atteinte lors de l'arrivée au troisième âge des générations nées durant la période du *baby-boom*. C'est donc à partir de 2011, jusqu'aux environs de 2031, que la proportion de personnes âgées de 65 ans ou plus atteindra près de 20% de la population. Cette proportion sera l'une des plus élevées au monde (Rapport du groupe d'experts sur les personnes âgées, 1991)

Face à ce phénomène préoccupant, plusieurs chercheurs et praticiens ont pris conscience de l'importance de comprendre les processus psychologiques associés au vieillissement. De fait, bon nombre de travaux ont porté sur les changements cognitifs, la maladie mentale et le deuil (voir Birren & Shaie, 1990). Cependant, peu de chercheurs se sont penchés sur les processus motivationnels des personnes âgées. Même si certains ont démontré que le locus de contrôle (Cicirelli, 1987), le contrôle perçu (Baltes & Baltes, 1986; Monty & Perlmutter, 1987; Rodin, 1986, 1987), les sentiments de compétence (Holahan & Holahan, 1987a, 1987b; Woodward & Wallston, 1987) et la résignation acquise (White & Janson, 1986) sont associés à certaines conséquences psychologiques de ces processus chez les personnes âgées, aucun n'a évalué leur motivation en tant que telle.

Vallerand et O'Connor (1989) ont souligné l'importance d'analyser les processus motivationnels des personnes âgées, et ce, pour plusieurs raisons. Premièrement, une telle analyse favorise la compréhension des facteurs sous-jacents aux comportements de ces personnes dans leur vie de tous les jours. Deuxièmement, plusieurs changements sociaux surviennent au cours de la vieillesse (p.ex., la retraite ou l'abandon du domicile pour un foyer d'accueil); conséquemment, l'évaluation cognitive que fait la personne âgée de son contexte social peut l'amener à se sentir incompétente et peu autonome. Selon la théorie de l'évaluation cognitive (Deci & Ryan, 1985), ces deux facteurs sont susceptibles d'agir sur la motivation face à différentes activités. Ainsi, une compréhension des facteurs influençant la motivation des personnes âgées devrait permettre de brosser un portrait plus adéquat des processus psychologiques associés à cette étape de la vie. Troisièmement, la recherche sur les processus motivationnels est en mesure de faciliter la

compréhension des facteurs agissant sur l'adaptation psychologique des personnes âgées. De fait, plusieurs recherches effectuées auprès d'enfants, d'adolescents et de jeunes adultes ont démontré que la motivation est liée au bien-être psychologique (Deci & Ryan, 1985). Par conséquent, si les formulations théoriques qui sous-tendent ces recherches sont valides, des résultats similaires devraient être obtenus auprès des personnes âgées. Les recherches présentées dans les pages qui suivent confirment d'ailleurs cette hypothèse.

Le présent article présente les résultats de nos recherches sur la motivation des personnes âgées. Quatre points principaux sont successivement abordés à cette fin: (1) le cadre théorique sous-jacent à ces recherches, c'est-à-dire la théorie de l'autodétermination; (2) l'*Échelle de motivation pour les personnes âgées (EMPA)*. Validée en français et en anglais, cette échelle permet d'évaluer quatre types de motivation: la motivation intrinsèque, la motivation extrinsèque autodéterminée, la motivation extrinsèque non autodéterminée et l'amotivation, dans six différents domaines de vie; (3) la théorie de l'évaluation cognitive (Deci & Ryan, 1985), qui porte spécifiquement sur l'analyse des déterminants de la motivation; (4) un survol des études réalisées par les membres de notre laboratoire relativement à l'influence de l'évaluation cognitive que fait la personne âgée de son contexte social sur sa motivation, ainsi que les conséquences de cette motivation sur son adaptation psychologique. Certaines perspectives de recherches futures concluent l'article.

LA MOTIVATION CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES: DÉFINITIONS, MESURES ET ÉVALUATION COGNITIVE DU CONTEXTE SOCIAL

Les travaux de recherches réalisés par notre laboratoire concernant la motivation des personnes âgées s'appuient sur la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 1991). Celle-ci inclut trois sous-théories: celles de l'évaluation cognitive, de l'intégration organismique et des orientations causales. Seules sont abordées ici la théorie de l'intégration organismique et celle de l'évaluation cognitive. La première porte spécifiquement sur les différents types de motivation et leurs conséquences; la seconde traite des déterminants de la motivation.

La première section présente les différents types de motivation et leurs conséquences ainsi que l'instrument de mesure

qui sert à les évaluer chez les personnes âgées. Elle aborde également les déterminants des différents types de motivation.

Motivation intrinsèque, motivation extrinsèque et amotivation

Selon la théorie de l'intégration organismique, différents types de motivation sous-tendent le comportement humain. Ces motivations tirent leur origine des besoins innés de compétence (besoin de se sentir efficace) et d'autodétermination (besoin d'exercer des choix)¹. Ainsi, lorsque ces deux besoins sont comblés, le comportement de l'individu repose sur des motivations dites «autodéterminées» (activités faites par choix personnel et par plaisir). Cette théorie propose l'existence de trois catégories de motivation qui varient selon leur niveau d'autodétermination.

Allant respectivement du niveau le plus bas d'autodétermination au plus élevé, ces catégories sont: l'amotivation, la motivation extrinsèque et la motivation intrinsèque (voir Figure 1).

La motivation intrinsèque (MI) réfère au fait de pratiquer une activité pour le plaisir retiré durant son exercice (Deci, 1975). Les activités intrinsèquement motivantes ne comportent donc pas de contraintes externes. Ainsi, une personne âgée qui participe à des activités sociales (p.ex., jouer aux cartes et aller au cinéma) pour le plaisir qu'elle en retire est intrinsèquement motivée.

En revanche, la motivation extrinsèque (ME) sous-tend une activité non pratiquée pour elle-même, mais pour des raisons externes à celle-ci. Selon la théorie de l'intégration organismique, il existe quatre formes de ME: l'intégration, l'identification, l'introjection et la régulation externe, variant en fonction de leur niveau d'autodétermination (voir Figure 1). Ainsi, l'intégration et l'identification représentent des formes dites «autodéterminées» puisqu'elles font appel à une notion de choix chez l'individu. Par ailleurs, l'introjection et la régulation externe sont dites «non déterminées» parce que l'individu se sent contraint d'agir sous l'influence de pressions internes ou externes. Dans le cadre du

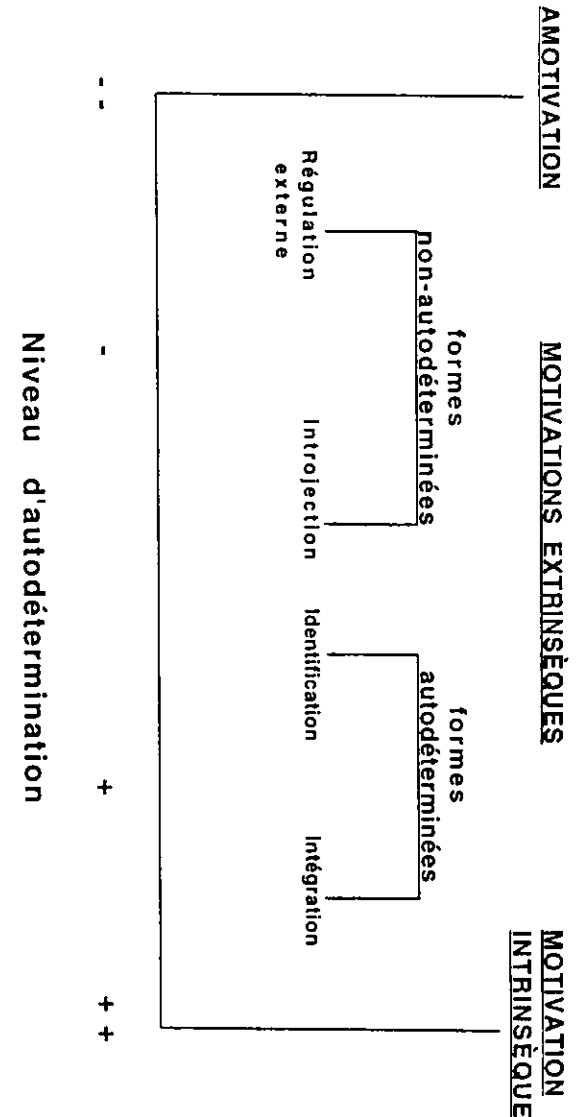


Figure 1 Continuum de l'autodétermination de Deci & Ryan (1985)

¹ Deci & Ryan (1991) ont également proposé un troisième besoin inné: celui d'appartenance sociale (*relatedness*), qui se définit comme le besoin de se sentir accepté et d'entretenir des liens satisfaisants avec les autres. Ce concept ne sera pas discuté plus avant puisqu'il a fait l'objet de très peu de recherches empiriques.

présent article, seules sont définies la ME autodéterminée et la ME non autodéterminée, puisque l'ensemble de nos recherches sur les personnes âgées ont été réalisées avec ces deux catégories. L'utilisation de ces catégories nous a permis de mesurer la motivation extrinsèque dans différents domaines de vie, sans pour autant imposer un questionnaire trop long aux personnes âgées. Toutefois, le lecteur soucieux d'obtenir de l'information complémentaire sur ces quatre différents types de ME peut se référer à Deci & Ryan (1985).

La motivation extrinsèque autodéterminée implique la notion de choix, et ce, même si l'activité n'est pas faite par plaisir, mais de façon instrumentale. Une personne qui choisit de prendre sa médication tous les jours afin d'être en bonne santé physique fait preuve de ME autodéterminée. Dans cette situation, la motivation est extrinsèque puisque la personne ne fait pas l'activité par plaisir, mais pour en retirer quelque chose de positif (p.ex., jouir d'une meilleure santé). Cependant, l'activité est autodéterminée parce que la personne sent qu'elle a choisi de la faire pour son bien et parce qu'elle la valorise. La personne ne ressent donc aucune pression à agir ainsi, même si l'activité en soi n'est pas intéressante.

La motivation extrinsèque non autodéterminée inclut l'ensemble des raisons externes (récompenses externes, punitions ou pressions sociales) ou pressions internes (sentiment de culpabilité) poussant la personne à agir. Par exemple, une personne âgée peut pratiquer des activités non pas par choix personnel, mais plutôt parce qu'elle sent une pression de la part de ses enfants ou du personnel du centre. Ainsi, elle cherche à éviter certaines conséquences négatives (mécontentement du personnel ou de ses enfants) ou à obtenir des récompenses externes à l'activité ou des gratifications (approbation du personnel du centre d'accueil). En l'occurrence, peu importe le type de contingence (récompense externe ou punition), la personne sent une pression externe qui la pousse à agir. Il est important de noter que la ME non autodéterminée fait également appel à des sources de contrôle internes que s'impose l'individu. Ainsi, une personne âgée qui participe à une activité de loisir pour ne pas se sentir coupable fait preuve de ME non autodéterminée.

La théorie de l'intégration organismique propose l'existence d'une autre forme de motivation caractérisée par une absence relative de motivation intrinsèque et extrinsèque: *l'amotivation*.

Dans un état d'amotivation, l'individu ne perçoit pas les contingences entre ses actions et les résultats. Par exemple, une personne âgée peut participer à des activités de loisirs sans en distinguer clairement les avantages. Elle n'en retire alors aucune récompense, ni intrinsèque ni extrinsèque. Les comportements amotivés sont les moins autodéterminés (*voir Figure 1*), puisque la personne ne perçoit pas de sources internes ou externes à la base de ses actions. (Par conséquent, une telle personne risque de cesser la pratique de l'activité en question).

Selon la théorie de l'intégration organismique, ces quatre types de motivation seraient associés différemment à diverses conséquences psychologiques. En effet, puisqu'ils varient selon leur niveau d'autodétermination et que celle-ci est associée à une meilleure adaptation psychologique (Deci, 1980), la motivation intrinsèque devrait entraîner les conséquences les plus positives (p.ex., estime de soi), suivie de la ME autodéterminée. En revanche, les conséquences les plus négatives (p.ex., dépression) devraient découler de l'amotivation, suivie de la ME non autodéterminée. Ainsi, la direction et l'ampleur des corrélations entre ces types de motivation et diverses conséquences devraient dépendre de la position des motivations sur le continuum d'autodétermination. Plus précisément, les corrélations positives les plus fortes entre les types de motivation et des conséquences telles la concentration et la persistance devraient être obtenues avec la motivation intrinsèque et ensuite, avec la ME autodéterminée. À l'opposé, les corrélations négatives les plus fortes entre les construits motivationnels et de telles conséquences devraient être obtenues avec l'amotivation et ensuite, avec la ME non autodéterminée. Plusieurs recherches réalisées auprès d'adolescents et de jeunes adultes ont confirmé ces prédictions dans différents contextes, dont l'éducation (Fortier, Vallerand & Guay, 1995; Guay & Vallerand, 1994; Ryan & Connell, 1989; Vallerand & Bissonnette, 1992; Vallerand & *al.*, 1993), les relations interpersonnelles (Blais & *al.*, 1990), le sport (Pelletier & *al.*, 1995) et les loisirs (Pelletier & *al.*, 1995).

L'échelle de motivation pour les personnes âgées (EMPA)

L'EMPA permet de mesurer le profil motivationnel des personnes âgées face à six domaines de vie: la santé, la religion, les besoins biologiques, les relations interpersonnelles (famille, amis et enfants), l'information et les loisirs. Ces six domaines ont été

inclus dans l'*EMPA* puisque les résultats d'études exploratoires ont révélé leur très grande importance dans la vie des personnes âgées (voir Vallerand, 1990). Chacun des domaines comporte trois questions, une générale et deux spécifiques (voir *Tableau 1*). La question générale sert à évaluer certaines situations ou activités non mentionnées dans les deux questions spécifiques et susceptibles d'être importantes pour le domaine. Par exemple, dans le domaine des loisirs, les deux questions spécifiques portent sur les loisirs personnels et de groupe. Toutefois, les activités physiques ne sont pas mentionnées. Par conséquent, si ce type d'activité est très important pour la personne, elle peut alors y référer dans la question générale.

L'observation du *Tableau 1* permet de constater que le terme «pourquoi» est sous-jacent à chacune des questions. Cette formulation est issue de la définition conceptuelle de la motivation qui a trait aux raisons pour lesquelles un individu pratique une activité (Deci & Ryan, 1985). Les énoncés mesurant les quatre types de motivation (MI, ME autodéterminée, ME non autodéterminée et amotivation) constituent donc les raisons pour lesquelles la personne pratique différentes activités reliées aux six domaines. Cette série de quatre énoncés est la même pour toutes les questions (voir *Tableau 1*). Cette formulation standardisée a été élaborée afin de contrôler une partie importante de la variance et d'augmenter la fidélité interne des quatre sous-échelles (MI, ME autodéterminée, ME non autodéterminée et amotivation). En effet, une formulation trop spécifique des items pourrait faire appel à des raisons que l'individu n'a pas en tête et donc diminuer la fidélité interne des sous-échelles. Par exemple, à la question «Pourquoi suivez-vous votre diète?», un énoncé du type «Parce que mes enfants m'y obligent» pourrait diminuer la fidélité interne de la sous-échelle de ME non autodéterminée, si ce n'est pas cette réponse que la personne a en tête, mais plutôt une autre (p.ex., parce que mon médecin m'y oblige), qui reflète également de la ME non autodéterminée.

Les résultats de nos études ont démontré que la stratégie de mesure utilisée a porté fruit. En effet, l'*EMPA* possède des niveaux de validité et de fidélité fort respectables, et ce, tant dans la version française (Vallerand & O'Connor, 1991) qu'anglaise de l'échelle (Vallerand, O'Connor, & Hamel, sous presse). De fait, sur le plan de la validité, ces recherches ont reproduit le continuum d'autodétermination proposé par Deci & Ryan (1991) par le biais d'une structure de corrélations de type simplex entre les quatre sous-échelles. Plus précisément, cette structure simplex a révélé

que les corrélations les plus positives ont été obtenues entre les motivations adjacentes sur le continuum (motivation intrinsèque et ME autodéterminée), alors que les corrélations les plus négatives ont été obtenues entre les motivations aux points extrêmes du continuum (motivation intrinsèque et amotivation) (voir *Figure 1*). Au chapitre de la fidélité, l'*EMPA* possède des niveaux de cohérence interne adéquats et une stabilité temporelle appropriée sur une période d'un mois (Vallerand & O'Connor, 1991; Vallerand, O'Connor, & Hamel, sous presse).

Nous utiliserons ci-après les termes *profil motivationnel autodéterminé*, pour désigner une orientation caractérisée par des niveaux élevés de MI et de ME autodéterminée et des niveaux faibles de ME non autodéterminée et d'amotivation, et *profil motivationnel non autodéterminé*, pour désigner, à l'inverse, une orientation caractérisée par des faibles niveaux de MI et de ME autodéterminée et des niveaux élevés de ME non autodéterminée et d'amotivation. Nous éviterons ainsi une énumération répétitive des quatre types de motivation lorsque cela ne s'avérera pas nécessaire.

La théorie de l'évaluation cognitive: analyse des déterminants de la motivation

La théorie de l'évaluation cognitive (Deci & Ryan, 1985) propose que l'individu recherche activement à combler, dans son interaction avec l'environnement, ses besoins de compétence et d'autodétermination. Conséquemment, son évaluation cognitive de son contexte social agit sur ses sentiments de compétence et d'autodétermination (expérience de choix dans l'exercice de l'activité) qui, en retour, produisent un effet sur sa motivation. Une personne qui se sent compétente et autodéterminée devrait donc présenter des niveaux élevés de motivation intrinsèque et de ME autodéterminée ainsi que des niveaux plus faibles de ME non autodéterminée et d'amotivation. À l'opposé une personne qui se sent peu compétente et peu autodéterminée devrait démontrer des faibles niveaux de motivation intrinsèque et de ME autodéterminée ainsi que des niveaux plus élevés de ME non autodéterminée et d'amotivation.

Plusieurs recherches ont appuyé ces hypothèses issues de la théorie de l'évaluation cognitive. En effet, il a été démontré que le fait de présenter une rétroaction verbale positive suivant l'exécution d'une tâche (p.ex., «Vous avez bien réussi») augmente les sentiments de compétence auprès de jeunes adultes.

Tableau 1 Questions pour les six domaines de l'EMPA et items évaluant les quatre types de motivation

-
- A) Activités reliées à la santé
- 1- En général, pourquoi faites-vous les différentes activités reliées à votre santé ?
 - 2- Pourquoi suivez-vous votre nutrition/diète ?
 - 3- Pourquoi voyez-vous votre médecin ?
- B) Activités reliées aux besoins biologiques
- 1- En général, pourquoi faites-vous les différentes activités reliées à vos besoins biologiques?
 - 2- Pourquoi mangez-vous ?
 - 3- Pourquoi dormez-vous ?
- C) Activités reliées aux relations interpersonnelles
- 1- En général, pourquoi avez-vous des relations avec les gens ?
 - 2- Pourquoi avez-vous des relations avec les membres de votre famille ?
 - 3- Pourquoi avez-vous des relations avec vos ami(e)s ?
- D) Activités reliées à la religion
- 1- En général, pourquoi pratiquez-vous votre religion ?
 - 2- Pourquoi allez-vous à (ou écoutez-vous) la messe ?
 - 3- Pourquoi priez-vous (en dehors de la messe) ?
- E) Activités reliées aux loisirs
- 1- En général, pourquoi avez-vous des loisirs ?
 - 2- Pourquoi avez-vous des loisirs de groupe (avec une autre personne ou plus) ?
 - 3- Pourquoi avez-vous des loisirs personnels (seul(e)) ?
- F) Activités reliées à l'information
- 1- En général, pourquoi suivez-vous les nouvelles ?
 - 2- Pourquoi suivez-vous les nouvelles du monde extérieur ?
 - 3- Pourquoi suivez-vous les nouvelles locales (de votre centre ou de votre quartier) ?
- Items évaluant les quatre types de motivation:***
- 1- Pour le plaisir de les faire (intrinsèque);
 - 2- Parce que je choisis moi-même de le faire pour mon bien (extrinsèque autodéterminée);
 - 3- Parce que c'est ce que je suis supposé(e) faire (extrinsèque non autodéterminée);
 - 4- Je ne sais pas; je ne vois pas ce que ça peut me donner (amotivation).

Ces sentiments agissent ensuite positivement sur la motivation intrinsèque de l'individu (voir Vallerand & Reid, 1984, 1988). De plus, de nombreuses recherches ont démontré qu'un environnement laissant place à l'autodétermination de la personne favorise ses sentiments d'autodétermination (voir Deci & Ryan, 1985). Ainsi, certains facteurs contextuels offrant à la personne la possibilité de faire des choix augmentent les sentiments d'autodétermination. Ces sentiments exercent ensuite une influence positive sur la motivation intrinsèque et la ME autodéterminée, mais négative sur la ME non autodéterminée et l'amotivation (voir Fortier, Vallerand, & Guay, 1995). Il est important de noter que les sentiments d'autodétermination, tout comme ceux de compétence, constituent des médiateurs entre le contexte et la motivation. Conséquemment, les facteurs externes influent sur la motivation d'une personne à condition d'affecter ses sentiments d'autodétermination et de compétence. Les facteurs externes doivent amener la personne à se percevoir comme l'agent instigateur de son comportement pour produire un effet positif sur les sentiments d'autodétermination. Toutes les conditions permettant de croire que c'est l'environnement (c.-à-d., récompenses externes ou pressions) qui pousse la personne à agir entraînent une diminution de ses sentiments d'autodétermination et, en retour, de sa motivation.

Certaines recherches ont démontré que le fait de donner aux personnes âgées l'occasion de faire des choix (Moos, 1981; Monty & Perlmutter, 1987; Wolk & Tellen, 1976), de prendre des responsabilités personnelles (Langer & Rodin, 1976; Rodin & Langer, 1977) et d'exercer un certain contrôle (Haemmerlie & Montgomery, 1987; Schulz, 1976) augmente leurs sentiments d'autodétermination (ou de contrôle) et favorise leur adaptation psychologique. Toutefois, ces études n'ont pas évalué la motivation des personnes âgées. Comme nous le verrons ultérieurement, une analyse de cet aspect devient essentielle afin de mieux comprendre l'impact du contexte social sur l'adaptation psychologique.

En résumé, d'après la théorie de l'évaluation cognitive, l'évaluation que fait la personne de son contexte social influe sur ses sentiments de compétence et d'autodétermination. De plus, ces sentiments exercent une influence positive sur la MI et la ME autodéterminée, mais négative sur la ME non autodéterminée et l'amotivation. Nous verrons ci-dessous que la motivation agit ensuite sur l'adaptation psychologique de la personne.

* Les items sont répartis sur une échelle de Likert de 1 à 7 allant de «pas du tout» (1) à «exactement» (7).

RÉSULTATS D'ÉTUDES SUR LA MOTIVATION DES PERSONNES ÂGÉES

L'évaluation cognitive et la motivation: importance des sentiments d'autodétermination

À ce jour, nos travaux ont été limités à l'étude des sentiments d'autodétermination qui, selon nous, constituent un déterminant important de la motivation des personnes âgées vivant en centres d'accueil. De fait, pour certaines d'entre elles, le fait de vivre en ces milieux est synonyme de restrictions, d'un faible niveau d'intimité et d'une perte d'autonomie. Ces facteurs risquent de diminuer les sentiments d'autodétermination et donc d'avoir une influence négative indirecte sur la motivation.

Vallerand, O'Connor & Blais (1989) ont voulu déterminer le rôle de l'autodétermination offerte dans les centres d'accueil vis-à-vis de l'adaptation psychologique des personnes âgées. Plus précisément, ils ont cherché à savoir si la satisfaction de vie des personnes âgées était associée au niveau d'autodétermination offert par ces centres. À cette fin, ils ont évalué le niveau d'autodétermination offert en examinant les règlements des centres concernant: (a) le choix des heures de repas par les résidents; (b) le niveau de responsabilité du personnel face aux soins des résidents; (c) la possibilité pour les résidents de décorer leur chambre; (d) la possibilité pour eux d'avoir un petit animal (par ex., poisson rouge, perruche); (e) le niveau d'encouragement du personnel face aux initiatives personnelles des résidents. Suivant cette évaluation, les centres d'accueil ont été classés en deux catégories: niveau élevé ou faible d'autodétermination. Le niveau de satisfaction de vie des personnes vivant dans les deux catégories de centre a ensuite été évalué et comparé à celui des personnes âgées vivant à la maison ou dans des habitations à loyer modique (HLM).

Les résultats de cette étude indiquent que le niveau de satisfaction de vie des personnes vivant dans les centres d'accueil permettant un niveau élevé d'autodétermination n'est pas différent de celui des personnes vivant à la maison ou dans des HLM. Par contre, lorsque les centres d'accueil offrent un faible niveau d'autodétermination, la satisfaction de vie des résidents est plus faible que celle des autres groupes. De plus, les analyses ont révélé que ces résultats ne sont pas attribuables à la santé, au statut socio-économique ou à l'âge des individus. Ainsi, le fait de favoriser

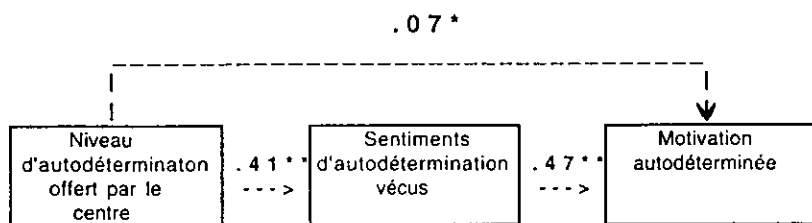
l'autodétermination dans un centre d'accueil peut contribuer à maintenir le niveau de satisfaction de vie des personnes âgées qui y résident. D'où l'importance d'étudier le rôle de l'autodétermination dans ce contexte particulier.

Bien qu'intéressante en soi, l'étude précédente n'a pas évalué l'impact des sentiments d'autodétermination sur la motivation de l'individu. Selon la théorie de l'évaluation cognitive, une personne qui se sent autodéterminée présente des niveaux élevés de MI et de ME autodéterminée, alors que ses niveaux de ME non autodéterminée et d'amotivation sont faibles. Une étude de Vallerand & O'Connor (1991: étude 3) a testé cette hypothèse. Ces auteurs ont demandé à des personnes âgées de répondre à des questions concernant leurs sentiments d'autodétermination et leur motivation. Les résultats de cette étude révèlent que les personnes ayant un sentiment élevé d'autodétermination présentent des niveaux plus élevés de MI et de ME autodéterminée, mais des niveaux plus faibles de ME non autodéterminée et d'amotivation comparativement aux personnes ayant un faible sentiment d'autodétermination.

D'autres études ont démontré que le locus de contrôle désiré (p.ex., «Est-il important pour vous de décider de vos agissements?») est lié positivement à la MI et à la ME autodéterminée (Vallerand & O'Connor, 1989; Vallerand, O'Connor, & Hamel, sous presse), alors que les contraintes résidentielles sont associées positivement à l'amotivation et à la ME non autodéterminée (Vallerand & O'Connor, 1989). Ces résultats corroborent donc la théorie de l'évaluation cognitive, puisqu'ils révèlent que la possibilité d'exercer des choix est associée positivement à la MI et la ME autodéterminée, alors que les contraintes sont associées négativement à ces motivations.

La motivation des personnes âgées varie, nous l'avons vu, en fonction de leurs sentiments d'autodétermination. Cependant, ces perceptions servent-elles d'intermédiaires entre le contexte social et la motivation, comme le propose la théorie de l'évaluation cognitive? Plus précisément, l'impact de l'environnement sur la motivation de la personne âgée se produit-il par l'entremise de son évaluation cognitive du contexte social (à savoir s'il soutient ou non ses sentiments d'autodétermination)? Afin de répondre à cette question, O'Connor & Vallerand (1994a) ont réalisé une étude où ils évaluaient objectivement le niveau d'autodétermination offert dans les centres d'accueil. Cette évaluation repose sur l'analyse des règlements du centre et est similaire à la procédure utilisée dans

l'étude de Vallerand, O'Connor & Blais (1989) décrite précédemment. En plus, les chercheurs ont mesuré les sentiments d'autodétermination des personnes âgées ainsi que leur motivation. Les résultats d'une analyse acheminatoire (*path analysis*) ont révélé que le niveau d'autodétermination offert dans les résidences agit positivement sur les sentiments d'autodétermination qui, à leur tour, ont un impact positif sur la motivation autodéterminée des personnes âgées. Toutefois, aucune influence significative directe du niveau d'autodétermination offert dans les résidences sur la motivation autodéterminée n'a été observée (Figure 2). Ces résultats indiquent que les sentiments d'autodétermination agissent à titre d'intermédiaires entre le contexte social et la motivation, tel que le propose la théorie de l'évaluation cognitive.



Note ** Indique que $p < .001$
 * Indique que $p > .05$

Figure 2 Analyse acheminatoire entre le niveau d'autodétermination offert dans le centre, les sentiments d'autodétermination et la motivation autodéterminée. (adapté de O'Connor & Vallerand, 1994a)

Dans l'ensemble, les recherches décrites précédemment appuient la séquence proposée par la théorie de l'évaluation cognitive: *contexte social--> (évaluation cognitive du contexte social) sentiments d'autodétermination-->motivation*. Ainsi, les centres d'accueil dont les politiques permettent aux personnes âgées de faire des choix dans leurs différentes activités favorisent leurs sentiments d'autodétermination. De plus, ces sentiments influencent positivement la MI et la ME autodéterminée, mais négativement la ME non autodéterminée et l'amotivation. La prochaine section illustre comment un profil motivationnel autodéterminé peut entraîner des conséquences importantes, notamment en ce qui a trait à l'adaptation psychologique.

La motivation et l'adaptation psychologique de la personne âgée

Comme nous l'avons vu précédemment, les quatre types de motivation produisent différentes conséquences psychologiques chez les adolescents et les jeunes adultes. Toutefois, il est pertinent de se demander si de tels résultats seraient similaires pour les personnes âgées? Les recherches effectuées par les membres de notre laboratoire indiquent qu'en effet, ces types de motivation ont des répercussions importantes sur l'adaptation psychologique des aînés. Une étude de Vallerand & O'Connor (1989) démontre que la MI et la ME autodéterminée sont associées positivement à l'estime de soi, la satisfaction de vie et le sens donné à la vie, mais négativement à des indices de dépression tels que les rapporte la personne. De plus, la MI et la ME autodéterminée sont associées positivement à des indices de santé générale ainsi qu'au statut psychologique (p.ex., jusqu'à quel point cette personne est mentalement alerte, autonome et psychologiquement stable), tels que les mesurent les travailleurs sociaux chargés des activités de loisir des centres d'accueil, alors que la ME non autodéterminée et l'amotivation sont associées négativement à ces indices (voir Tableau 2).

Vallerand, O'Connor et Hamel (sous presse) ont obtenu des résultats similaires à ceux de Vallerand et O'Connor (1989) auprès d'une population anglophone relativement à l'estime de soi, à la satisfaction de vie et à la dépression. Leur étude a démontré que la MI est associée positivement au sentiment de plénitude vécu dans la vie de tous les jours (p.ex., «Je me sens utile et occupé(e)»), alors que l'amotivation est associée négativement à ce sentiment (voir Tableau 2).

Il est important de noter que ces deux études reproduisent, dans l'ensemble, le continuum d'autodétermination avec diverses conséquences psychologiques rapportées par la personne. Par exemple, dans l'étude de Vallerand & O'Connor (1989), la MI est plus corrélée positivement à l'estime de soi (.44) que la ME autodéterminée (.39). À l'opposé, l'amotivation est plus corrélée négativement avec l'estime de soi (-.27) que la ME non autodéterminée (-.25). Il en va de même pour la satisfaction de vie, le sens donné à la vie et le sentiment de plénitude (voir Tableau 2). Cependant, le continuum ne reçoit qu'un appui modéré lorsque les différents types de motivation sont corrélés avec des indices de santé tels qu'ils sont mesurés par les travailleurs sociaux responsables des activités de loisir (voir Tableau 2).

Tableau 2 Corrélations entre les quatre types de motivation et différentes variables psychologiques et de santé tirées de différentes études.

	AM	MENA	MEAU	MI
<i>Vallerand & O'Connor (1989)</i>				
a) perceptions de l'individu				
-Estime de soi*	-.27 ^b	-.25 ^c	.39 ^c	.44 ^c
-Satisfaction de vie*	-.33 ^c	-.14 ^a	.16 ^a	.19 ^a
-Sens donné à la vie*	-.45 ^b	-.34 ^b	.47 ^c	.51 ^c
-Dépression*	.43 ^c	.37 ^c	-.34 ^c	-.31 ^c
b) évaluation objective				
-Santé générale	-.28 ^b	-.41 ^c	.35 ^c	.38 ^c
-Statut psychologique	-.12	-.36 ^c	.35 ^c	.34 ^c
<i>Vallerand, O'Connor, & Hamel (sous presse)</i>				
-Sentiment de plénitude	-.33 ^a	.11	.32	.43 ^a
<i>O'Connor & Vallerand (1990)</i> (Motivation face à la religion)				
-Estime de Soi	-.26 ^a	-.29 ^c	.26 ^c	.30 ^c
-Satisfaction de vie	-.35 ^c	-.17 ^a	.18 ^a	.25 ^a
-Sens donné à la vie	-.27 ^c	-.28 ^c	.22 ^b	.31 ^c
-Dépression	.61 ^c	.40 ^c	-.36 ^c	-.34 ^c

Note: * Indique une corrélation partielle en contrôlant la perception de la personne relativement à son état de santé; AM=amotivation, MENA=motivation extrinsèque non autodéterminée, MEAU=motivation extrinsèque autodéterminée, MI=Motivation intrinsèque. «a» indique $p < .05$; «b» indique $p < .01$; «c» indique $p < .001$.

Plus précisément, l'amotivation se révèle moins corrélée négativement avec la santé générale et le statut psychologique que la ME non autodéterminée. On peut expliquer ces résultats par le fait que les travailleurs sociaux, dans le cadre de cette étude (Vallerand & O'Connor, 1989), observaient les personnes uniquement lors des activités de loisir. Ils n'ont donc pas pu établir un jugement de santé fondé sur l'ensemble des activités quotidiennes de la personne. Ceci aurait eu pour effet de modifier la relation entre la motivation, la santé générale et le statut psychologique.

La motivation face à un domaine de vie particulier et l'adaptation psychologique

Les recherches mentionnées ci-dessus se sont attardées au profil motivationnel général de la personne âgée et aux conséquences de ce profil sur l'adaptation psychologique. Toutefois, elles n'ont pas analysé le lien entre la motivation face à un domaine de vie particulier et des indices d'adaptation psychologique. Pourtant, une telle analyse est fort intéressante, car elle permet de déterminer la nature des motivations sous-jacentes à des activités spécifiques et leurs répercussions sur des conséquences psychologiques et comportementales. Afin de combler cette lacune, deux études ont porté sur la motivation des personnes âgées face aux activités religieuses et aux loisirs.

Les activités religieuses occupent une place importante dans la vie des aînés. En effet, la plupart d'entre eux ont été amenés à pratiquer la religion catholique très jeune et continuent de le faire. Toutefois, il est pertinent de se demander si la pratique de la religion chez les aînés est associée à une meilleure adaptation psychologique. Haitsma (1986) a démontré qu'une orientation intrinsèque face aux activités religieuses est associée à la satisfaction de vie. O'Connor & Vallerand (1990) ont voulu corroborer ce résultat auprès d'une population québécoise, et vérifier si la ME autodéterminée, la ME non autodéterminée et l'amotivation face à la pratique de la religion sont associées différemment à des indices d'adaptation psychologique. Ils ont donc demandé à des personnes âgées de répondre à la sous-échelle de l'EMPA relative aux activités reliées à la pratique de la religion (voir Tableau 1) ainsi qu'à divers indices d'adaptation psychologique. Les résultats de cette étude révèlent que la MI et la ME autodéterminée face aux activités religieuses sont associées positivement à la satisfaction de vie, à l'estime de soi et au sens donné à la vie (*meaning in life*), alors que l'amotivation et la ME non autodéterminée sont associées négativement à ces indices. De

plus, l'amotivation et la ME non autodéterminée sont liées positivement à des indices de dépression, alors que la MI et la ME autodéterminée sont associées négativement à de tels indices. Ces résultats reproduisent donc, dans l'ensemble, le continuum d'autodétermination et suggèrent que la participation aux activités religieuses n'assure pas nécessairement une bonne adaptation psychologique. Encore faut-il que la personne participe à ces activités par choix personnel et par plaisir pour en retirer des bénéfices sur le plan psychologique (voir Ryan, Rigby & King, 1993 pour des résultats similaires auprès d'une population de jeunes adultes).

Le domaine des loisirs occupe également une place importante dans la vie des personnes âgées. De fait, une fois retraitées, ces personnes ont généralement plus de temps à accorder à leurs activités de loisir. Selon certains auteurs (p.ex., Atchley, 1976), les interactions sociales inhérentes aux activités de loisir sont à la base d'un vieillissement réussi. Quelques recherches ont d'ailleurs démontré qu'une participation régulière à des activités de loisir est associée à des bénéfices psychologiques chez les aînés (Iso-Ahola, 1980; Tinsley, Colbs, Teaff & Kaufman, 1987). À la lumière de ces faits, Losier, Bourque & Vallerand (1993) ont voulu cerner les processus psychologiques responsables de la participation des personnes âgées à des activités de loisir. S'appuyant sur la théorie de l'autodétermination, ils ont avancé que le contexte social influe sur la motivation à pratiquer des loisirs et que celle-ci détermine en partie la satisfaction envers les loisirs et la participation à des loisirs. De façon plus spécifique, ils ont émis l'hypothèse que les perceptions d'éléments facilitants et de contraintes liés aux activités de loisir exercent une influence sur la motivation. Selon la théorie de l'évaluation cognitive (Deci & Ryan, 1985), les éléments facilitant la pratique des loisirs devraient agir positivement sur la motivation autodéterminée, car l'individu peut alors choisir librement ses activités, alors que les sentiments de contraintes auraient un impact négatif sur la motivation autodéterminée, puisque la personne se sent restreinte dans ses choix. Par la suite, la motivation autodéterminée influencerait positivement sur la satisfaction face aux loisirs. En effet, selon la théorie de l'intégration organismique, les formes de motivation autodéterminée entraînent des conséquences positives. En retour, la satisfaction envers les loisirs agirait sur le niveau de participation à des activités de loisir (c.-à-d., fréquence).

La séquence suivante a donc été testée à l'aide d'une analyse acheminatoire: *perceptions d'éléments facilitants/de contraintes --*

-> motivation ---> satisfaction ---> participation à des loisirs. Les résultats obtenus confirment l'ensemble des relations postulées. Plus précisément, les perceptions d'éléments facilitants ont influé positivement sur la motivation autodéterminée, alors que les perceptions de contraintes ont exercé une influence négative sur cette dernière. De plus, la motivation autodéterminée a eu un impact positif sur la satisfaction face aux loisirs qui, en retour, a influé positivement sur la participation aux loisirs. Ces résultats démontrent une fois de plus l'impact positif de la possibilité d'exercer des choix sur la motivation, ainsi que le rôle positif d'un profil motivationnel autodéterminé face à une activité. Le personnel des centres d'accueil devrait donc être sensibilisé au fait que l'imposition de contraintes vis-à-vis d'une activité de loisir peut provoquer une perte de motivation autodéterminée, ce qui peut produire en retour une baisse de satisfaction et de participation envers l'activité.

Interaction entre le profil motivationnel et l'environnement

Les recherches rapportées jusqu'ici indiquent qu'un profil motivationnel autodéterminé est associé positivement à des indices d'adaptation psychologique. Toutefois, se pourrait-il que l'adaptation psychologique de la personne dépende de l'interaction entre son profil motivationnel et les caractéristiques de l'environnement? Selon une telle perspective, une personne dont le profil motivationnel est non autodéterminé serait mieux adaptée psychologiquement dans un milieu qui offre peu d'autodétermination. À l'inverse, celle qui possède un profil motivationnel autodéterminé serait mieux adaptée psychologiquement dans un milieu qui offre un niveau élevé d'autodétermination. Récemment, O'Connor & Vallerand (1994b) ont voulu vérifier ces hypothèses inspirées des modèles relatifs à l'interaction personne/environnement (*person-environment fit*). Selon ces modèles, l'adaptation psychologique est optimale lorsque les caractéristiques de l'environnement vont de pair avec la personnalité de l'individu. De fait, certaines recherches ont démontré que l'opportunité d'exercer des choix est associée positivement à des indices d'adaptation psychologique chez des individus présentant un niveau élevé de fonctionnement et un locus de contrôle interne. Toutefois, tel n'est pas le cas de ceux dont le niveau de fonctionnement est faible et le locus de contrôle est externe (Moos, 1981; Reich & Zautra, 1990; Timko & Moos, 1989; Wolk, 1976).

Afin de tester leurs hypothèses, O'Connor & Vallerand (1994) ont demandé à des personnes âgées vivant en centres d'accueil de répondre à l'EMPA ainsi qu'à des échelles d'adaptation psychologique mesurant la dépression, la satisfaction de vie, le sens à la vie (*meaning in life*) et l'estime de soi. De plus, le niveau d'autodétermination offert dans les centres a été évalué par des juges indépendants. Une fois ces données recueillies, deux indices ont été calculés. Le premier intègre les quatre différents types de motivation et mesure le niveau de motivation autodéterminée de la personne (c.-à-d., actions faites par plaisir et par choix). Le deuxième indice englobe les scores des quatre échelles d'adaptation psychologique. L'analyse par régression hiérarchique révèle un effet principal du facteur de motivation autodéterminée. Ce résultat est similaire à ceux des études présentées précédemment et suggère, dans l'ensemble, que les personnes âgées dont le profil motivationnel est autodéterminé jouissent d'une meilleure adaptation psychologique que celles dont le profil motivationnel est non autodéterminé. Toutefois, cette analyse indique également la présence d'un effet d'interaction entre la motivation et les caractéristiques de l'environnement. Cette interaction révèle que les personnes possédant un profil motivationnel autodéterminé jouissent d'une meilleure adaptation psychologique lorsque le centre d'accueil offre un niveau élevé d'autodétermination. Par contre, celles dont le profil motivationnel est non autodéterminé présentent une meilleure adaptation psychologique lorsque le centre offre un faible niveau d'autodétermination.

Ces résultats indiquent qu'un contexte offrant un niveau élevé d'autodétermination n'est pas souhaitable pour toutes les personnes âgées. L'important, c'est que l'environnement soit adapté au profil motivationnel de l'individu. Dans une telle perspective, il convient de ne pas être contrôlant avec des personnes présentant un profil motivationnel non autodéterminé, mais plutôt de leur offrir un niveau moyen d'autodétermination. Ainsi, elles pourront agir dans un environnement allant de pair avec leur personnalité, tout en ayant la chance de prendre des initiatives personnelles de façon progressive.

DISCUSSION

Le but de cet article consistait à présenter un survol des principaux travaux de recherche réalisés par notre laboratoire. Dans l'ensemble, ces recherches font ressortir plusieurs points importants. Premièrement, un contexte offrant la possibilité de

faire des choix peut produire un impact positif sur les sentiments d'autodétermination. Ainsi, l'évaluation cognitive que fait la personne de son contexte social exerce une influence prépondérante sur ses sentiments d'autodétermination. Par conséquent, les centres d'accueil qui optent pour des politiques permettant aux résidents de faire des choix à propos de leurs activités quotidiennes favorisent les sentiments d'autodétermination de ces derniers. Deuxièmement, ces sentiments peuvent ensuite agir positivement sur la motivation de la personne. Troisièmement, cette motivation entraîne en retour diverses conséquences reliées à l'adaptation psychologique des personnes âgées (p.ex., l'estime de soi, la satisfaction de vie, le sentiment de plénitude, le sens à la vie). Quatrièmement, il est important de noter que la plupart de ces travaux confirment le continuum d'autodétermination. Plus précisément, la MI entraîne les conséquences psychologiques les plus positives, suivie de la ME autodéterminée, alors que l'amotivation mène aux conséquences les plus négatives, suivie de la ME non autodéterminée. Toutefois, même si la motivation produit un effet positif direct sur des indices d'adaptation psychologique, il semble que le profil motivationnel de l'individu interagisse avec les caractéristiques de l'environnement. Ainsi, les personnes âgées présentant un profil motivationnel non autodéterminé semblent mieux adaptées psychologiquement dans un environnement qui offre un faible niveau d'autodétermination, et vice-versa pour celles dont le profil motivationnel est autodéterminé. Dans l'ensemble, le cadre théorique proposé par Deci & Ryan (1985) à partir de recherches effectuées auprès d'enfants, d'adolescents et de jeunes adultes semble valide pour la population du troisième âge.

Les études réalisées dans le cadre de ce programme de recherche s'avèrent toutefois incomplètes à certains points de vue. Des recherches ultérieures s'imposent donc afin de compléter les travaux entamés. Premièrement, les sentiments d'appartenance sociale, qui constituent, selon Deci & Ryan (1991), un antécédent important de la motivation n'ont pas été évalués. Ces sentiments pourraient avoir un impact sur la motivation des personnes âgées. En effet, le fait de se sentir acceptées et d'entretenir des liens satisfaisants avec la famille ou les amis peut exercer une influence prépondérante sur la motivation. Dans une telle perspective, le soutien social peut s'avérer un déterminant interpersonnel de ce sentiment d'appartenance sociale. En effet, les personnes âgées sont susceptibles de faire face à divers problèmes, tels la mort du conjoint, la maladie chronique et des limitations d'ordre fonctionnel, qui peuvent les amener à avoir besoin d'aide et de soutien. Certaines recherches ont démontré que le soutien social

permet de mieux faire face à certains événements stressants (Krause, 1987) et est associé négativement à la dépression (Krause, Liang & Yatomi, 1989; Russell & Cutrona, 1991). Un environnement qui offre un niveau élevé de soutien social peut donc favoriser les sentiments d'appartenance sociale qui, en retour, produiraient un effet positif sur la motivation de la personne âgée. En d'autres mots, il se pourrait qu'à la suite de certains événements stressants, le soutien social maintienne la motivation de la personne âgée en comblant son besoin d'appartenance sociale devenu plus évident.

Comme nous l'avons vu précédemment, la personne âgée peut avoir besoin d'un soutien social à certaines périodes de sa vie. Néanmoins, elle peut également apporter son appui aux autres et les aider. En effet, la retraite et la diminution des obligations familiales libèrent du temps. Les aînés peuvent alors consacrer plus de temps aux autres. Des travaux récents démontrent que l'aide apportée à autrui par les personnes âgées peut avoir des répercussions positives sur leur estime de soi et leur sentiment d'être liées avec les autres (p.ex., la famille, les amis et la communauté) (Midlarsky & Kahana, 1994). Ainsi, il est possible que l'aide apportée par les personnes âgées, au même titre que celle qu'elles reçoivent, augmente leurs sentiments d'appartenance sociale. Ces sentiments exerceraient par la suite une influence positive sur leur motivation qui, en retour, influencerait positivement sur leur santé mentale. Ces hypothèses devraient être testées plus avant dans le cadre de recherches ultérieures.

Deuxièmement, les sentiments de compétence n'ont pas fait, à ce jour, l'objet d'études dans le cadre de notre programme de recherche. Certains travaux démontrent que les sentiments de compétence sont associés négativement au déséquilibre psychologique (Holahan, Holahan & Belk, 1984) et à la dépression (Holahan & Holahan, 1987a, 1987b). Toutefois, ils n'évaluent pas l'incidence de ces sentiments sur la motivation des personnes âgées. Tout comme les sentiments d'appartenance sociale et d'autodétermination, ceux de compétence sont susceptibles d'agir sur la motivation des personnes âgées (Deci & Ryan, 1991). En effet, la diminution des capacités physiques à cet âge peut entraîner un sentiment d'incompétence face à différentes tâches quotidiennes. Un tel sentiment peut ensuite provoquer une diminution de la motivation autodéterminée (voir Vallerand & Reid, 1984, 1988). Des recherches futures devraient donc traiter des facteurs susceptibles d'agir sur les sentiments de compétence ainsi que de l'impact de ces derniers sur la motivation des personnes âgées.

Un troisième constat est que nos recherches sont de nature corrélationnelle, et que les diverses variables ont été mesurées à un seul moment dans le temps. Il nous apparaît difficile d'établir des relations de cause à effet, et ce, même si certaines études ont utilisé des analyses sophistiquées telle l'analyse acheminatoire. Il serait donc intéressant que des recherches futures utilisent une méthodologie longitudinale ou quasi expérimentale (p.ex., Langer & Rodin, 1976) afin d'étudier de façon plus rigoureuse la nature des liens causaux entre les différentes variables.

Quatrièmement, l'ensemble de nos recherches ont été réalisées auprès d'une population de personnes âgées vivant en centres d'accueil. Cette dernière ne constitue qu'environ 10% de la population des aînés (Rapport du groupe d'experts sur les personnes aînées, 1991). Il s'avérerait donc important de vérifier si les résultats obtenus auprès de cette population peuvent être corroborés auprès des personnes vivant à domicile. Ce type de recherche apporterait un appui additionnel au modèle théorique sous-jacent à nos recherches, tout en permettant de proposer certaines pistes d'actions pouvant favoriser le maintien des personnes âgées à domicile.

Les recherches effectuées par notre laboratoire peuvent mener à certaines applications pratiques. Par exemple, il serait possible d'établir des programmes d'intervention reposant sur la coopération entre les chercheurs et les professionnels qui travaillent avec les personnes âgées. Il serait intéressant de sensibiliser ces derniers aux facteurs influençant la motivation des aînés. Ils devraient être informés que le fait de forcer une personne à participer à des activités ne produit pas nécessairement les bénéfices psychologiques escomptés. Ils devraient aussi savoir que le fait de se substituer à la personne pour réaliser des tâches peut avoir des répercussions négatives sur ses sentiments de compétence et d'autodétermination, et conséquemment, sur sa motivation et sa santé mentale. Ils devraient plutôt faire appel à des stratégies non contrôlantes qui encouragent l'individu à participer à diverses activités quotidiennes.

Comme nous l'avons mentionné ci-dessus, un certain nombre de recherches s'imposent afin de compléter les travaux entamés. Nous osons tout de même espérer que le présent article aura suscité l'intérêt des chercheurs et des praticiens pour l'étude de la motivation chez les personnes du troisième âge.

Abstract

What factors influence older people's motivation, and how does this motivation play a part in their psychological adjustment? This article addresses these issues through a survey of the different research studies carried out by the Social Behavior Research Laboratory of the Psychology Department of the Université du Québec à Montréal, studies which focus on older people's motivation factors and the role played by motivation in their psychological adjustment. The findings of these studies generally suggest that older people's cognitive evaluation of their social context affect their feeling of self-determination (expressed in their choices), and that this feeling has a positive influence on their motivation level. These studies also stress the importance of motivation as regards the psychological adjustment of the elderly.

Références

- Atchley, R.C. (1976). *The sociology of retirement*. Cambridge, MA: Schenkman.
- Baltes, M.M., & Baltes, P.B. (1986). *The psychology of control and aging*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Birren, E.B., & Schaie, K.W. (1990). *Handbook of the psychology of aging (3 Ed.)*. San Diego, CA: Academic Press, Inc.
- Blais, MR., Sabourin, S., Boucher, C., & Vallerand, R.J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 5*, 1021-1031.
- Cicirelli, V.G. (1987). Locus of control and patient role adjustment of the elderly in acute-care hospitals. *Psychology and Aging, 2*, 138-143.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E.L. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington, MASS: DC Health.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288) Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Fortier, M.S., Vallerand, R.J. & Guay, F. (1995). Academic motivation and school performance: Toward a structural model. *Contemporary Educational Psychology, 20*, 257-274.
- Guay, F., & Vallerand, R.J. (1994). *Students' motivational orientation and achievement: Toward a process model*. Manuscrit inédit, Université du Québec à Montréal.
- Haemmerlie, F.M., & Montgomery, R.L. (1987). Self-perception theory, salience or behavior, and a control-enhancing program for the elderly. *Journal of Social and Clinical Psychology, 5*, 313-329.
- Haitzma, K.V. (1986). Intrinsic religious orientation: Implications in the study of religiosity and personal adjustment in the aged. *Journal of Social Psychology, 126*, 685-687.
- Holahan, C.K., & Holahan, C.J. (1987a). Self-efficacy, social support, and depression in aging: A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology, 42*, 65-68.
- Holahan, C.K., & Holahan, C.J. (1987b). Life stress, hassles, and self-efficacy in aging: A replication and extension. *Journal of Applied Social Psychology, 17*, 574-592.
- Holahan, C.K., Holahan, C.J., & Belk, S.S. (1984). Adjustment in aging: The roles of life stress, hassles, and self-efficacy. *Health Psychology, 3*, 315-328.
- Iso-Ahola, S.E. (1980). *Social psychological perspectives on leisure and recreation*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Krause, N. (1987). Life stress, social support, and self-esteem in an elderly population. *Psychology and Aging, 2*, 349-356.
- Krause, N., Liang, J., & Yatomi, N. (1989). Satisfaction with social support and depressive symptoms: A panel analysis. *Psychology and Aging, 4*, 88-97.
- Langer, E.J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology, 34*, 191-198.
- Losier, G.F., Bourque, P.E., & Vallerand, R.J. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly. *The Journal of Psychology, 127*, 153-170.
- Midlarsky, E., & Kahana, E. (1994). *Altruism in later life*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Monty, R.A., & Perlmutter, L.C. (1987). Choice, control, and motivation in the young and aged. In M.L. Maehr & D.A. Kleiber (Eds.), *Advances in motivation and achievement: Enhancing motivation* (vol. 5) (pp. 99-122). Greenwich, CT: JAI Press.
- Moos, R.H. (1981). Environmental choice and control in community care settings for older people. *Journal of Applied Social Psychology, 11*, 23-43.
- O'Connor, B.P., & Vallerand, R.J. (1990). Religious motivation in the elderly: A French-Canadian replication and an extension. *The Journal of Social Psychology, 130*, 53-59.
- O'Connor, B.P., & Vallerand, R.J. (1994a). The relative effects of actual and experienced autonomy on motivation in nursing home residents. *Canadian Journal on Aging, 13*, 528-538.
- O'Connor, B.P., & Vallerand, R.J. (1994b). Motivation, self-determination, and person-environment fit as predictors of psychological adjustment among nursing home residents. *Psychology and Aging, 9*, 189-194.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Brière, N.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 35-53.
- Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Green-Demers, I., Brière, N.M., & Blais, M.R. (1995). Loisirs et santé mentale: Les relations entre la motivation pour la pratique des loisirs et le bien-être psychologique. *Revue canadienne des sciences du comportement, 27*, 140-156.
- Rapport du groupe d'experts sur les personnes âgées (1991). *Vers un nouvel équilibre des âges*. Gouvernement du Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Reich, J.W., & Zautra, A.J. (1990). Dispositional control beliefs and the consequences of control-enhancing intervention. *Journal of Gerontology, 45*, 46-P51.

- Rodin, J. (1986). Health, control, and aging. In M.M. Baltes & P.B. Baltes (Eds.), *The psychology of control and aging* (pp. 139-165). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rodin, J. (1987). Personal control through the life course. In R.P. Abeles (Ed.), *Life-span perspectives and social psychology* (pp. 103-119). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rodin, J., & Langer, E.J. (1977). Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology, 35*, 897-902.
- Russell, D.W., & Cutrona, C.E. (1991). Social support, stress, and depressive symptoms among the elderly: Test of a process model. *Psychology and Aging, 6*, 190-201.
- Ryan, R.M., & Connell, J.P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 749-761.
- Ryan, R.M., Rigby, S., & King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 586-596.
- Schulz, R. (1976). Effects of control and predictability on the physical and psychological well-being of the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology, 33*, 563-573.
- Timko, C., & Moos, R.H. (1989). Choice, control, and adaptation among elderly residents of sheltered care settings. *Journal of Applied Social Psychology, 19*, 636-655.
- Tinsley, H.E., Colbs, S.L., Teaff, J.D., & Kaufman, N. (1987). The relationship of age, gender, health and economic status to the psychological benefits older persons report from participation in leisure activities. *Leisure Sciences, 9*, 53-65.
- Vallerand, R.J. (1990). *Motivation chez les personnes âgées: Conséquences pour la santé physique et mentale*. Rapport final d'un projet subventionné par le Conseil Québécois de la Recherche Sociale.
- Vallerand, R.J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality, 60*, 599-620.
- Vallerand, R.J., & O'Connor, B.P. (1989). Motivation in the elderly: A theoretical framework and some promising findings. *Canadian Psychology, 30*, 538-550.
- Vallerand, R.J., & O'Connor, B.P. (1991). Construction et validation de l'échelle de motivation pour les personnes âgées. *Journal International de Psychologie, 26*, 219-240.
- Vallerand, R.J., O'Connor, B.P., & Blais, M.R. (1989). Life satisfaction of elderly individuals in regular community housing, in low-cost community housing, and high and low self-determination nursing homes. *International Journal of Aging and Human Development, 28*, 277-283.
- Vallerand, R.J., O'Connor, B.P., & Hamel, M. (sous presse). Motivation in elderly individuals: Theory and assessment. *International Journal of Aging and Human Development*.
- Vallerand R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Brière, N.M., Sénécal, C., & Vallières, E.F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the academic motivation scale. *Educational and Psychological Measurement, 53*, 159-172.
- Vallerand, R.J., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology, 6*, 94-102.
- Vallerand, R.J., & Reid, G. (1988). On the relative effects of positive and negative verbal feedback on males' and females' intrinsic motivation. *Canadian Journal of Behavioral Sciences, 20*, 239-250.
- White, C.B., & Janson, P. (1986). Helplessness in institutional settings: Adaptation or iatrogenic disease? In M.M. Baltes & P.B. Baltes (Eds.), *The psychology of control and aging* (pp. 297-313). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Wolk, S. (1976). Situational constraint as a moderator of the locus of control-adjustment relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 44*, 420-427.
- Wolk, S., & Tellen, S. (1976). Psychological and social correlates of life satisfaction as a function of residential constraint. *Journal of Gerontology, 31*, 89-98.
- Woodward, N.J., & Wallston, B.S. (1987). Age and health care beliefs: Self-efficacy as a mediator or low desire for control. *Psychology and Aging, 2*, 3-8.