

# Loisirs et santé mentale: les relations entre la motivation pour la pratique des loisirs et le bien-être psychologique

LUC G. PELLETIER, Université d'Ottawa  
ROBERT J. VALLERAND, Université du Québec à Montréal  
ISABELLE GREEN-DEMERS, Université d'Ottawa  
NATHALIE M. BRIÈRE, Hôpital Maisonneuve-Rosemont  
MARC R. BLAIS, Université du Québec à Montréal

## Résumé

L'objectif principal de cet article est d'étudier les relations entre les différentes formes de régularisation de la motivation envers les loisirs et le bien-être psychologique. La théorie de l'autodétermination proposée par Deci et Ryan (1985) constitue un cadre d'analyse unique permettant la réalisation de cet objectif. Selon Deci et Ryan (1985), il existerait différents types de motivation qui se distingueraient par le degré d'autodétermination qui sous-tend le comportement. Parce qu'il est postulé que ces types de motivation se situent sur un continuum allant d'un bas à un haut niveau d'autodétermination (Deci & Ryan, 1985) et qu'un niveau élevé d'autodétermination est associé à un meilleur fonctionnement psychologique (Deci, 1980), nous posons l'hypothèse que les types de motivation plus autodéterminés seraient liés à un bien-être psychologique globalement plus positif. Afin de vérifier cette hypothèse, 463 sujets ont répondu à un questionnaire comprenant l'Échelle de Motivation vis-à-vis les Loisirs (EML) ainsi que les échelles permettant d'élaborer un Index de Bien-Être Psychologique (IBEP). Les résultats obtenus supportent cette hypothèse. En effet, la pratique des loisirs régie par les formes de motivation plus autodéterminées (intrinsèque et extrinsèque par régularisation identifiée) est généralement associée à un bien-être psychologique plus positif que la pratique des loisirs régie par les formes de motivation moins autodéterminées.

## Abstract

The main objective of the present article is to study relationships between different forms of motivation adjustment towards forms of leisure and psychological well-being. The self-determination theory proposed by Deci and Ryan (1985) yields a unique analysis framework enabling us to reach this objective. According to Deci and Ryan, there would be different types of motivation differentiated by the degree of self-determination on which development rests. Because it is assumed that these types of motivation are part of a continuum ranging between low and high degrees of self-determination (Deci & Ryan, 1985), and that a higher degree of self-determination is associated with a better psychological functioning (Deci, 1980), we hypothesize that highly self-determi-

ned motivation types would be linked to a globally more positive psychological well-being. In order to verify this assumption, 463 subjects answered a questionnaire that included motivation scales towards forms of leisure (MSTFL) as well as scales allowing to develop a psychological well-being index (PWBI). The results support the hypothesis. Indeed, leisure activities governed by more self-determined forms of motivation (intrinsic and extrinsic by identified adjustment) are generally associated with more positive psychological well-being than leisure activities governed by less self-determined forms of motivation.

Le domaine des loisirs a fait l'objet de développements théoriques importants au cours du vingtième siècle. La notion de loisir a été définie par le biais du concept de «temps libre» (Lundberg, Komarovsky, & McInerney, 1969; Smigel, 1963; Szalai, 1972), par celui d'activité récréative institutionnalisée (Dubin, 1973; London, Crandall, & Seals, 1977), comme un état d'être idéal difficile à atteindre (De Grazia, 1962), ou encore, en fonction d'une expérience subjective de liberté ou de plaisir (Iso-Ahola, 1979, 1980; Kelly, 1972, 1982; Neulinger, 1974; Tinsley & Tinsley, 1986). L'absence de consensus conceptuel au niveau de la nature du phénomène étudié n'a cependant pas entravé la genèse de spéculations sur les conséquences psychologiques potentielles du loisir. En effet, on considère généralement que la pratique d'activités de loisir est susceptible d'avoir un impact positif sur la santé physique et sur la santé mentale (Csikszentmihalyi, 1975; Iso-Ahola, 1980; Kelly, 1982; Neulinger, 1974).

Plusieurs études récentes ont tenté d'investiguer cette question plus à fond (voir Hughes, 1984; Iso-Ahola, 1980; Neulinger, 1974; Simono, 1991; Tinsley & Tinsley, 1986, pour des recensions de la documentation à ce sujet). Les résultats obtenus lors de ces études semblent indiquer que les loisirs et les activités récréatives permettent la satisfaction de certains besoins psychologiques (par ex.: expression de soi, pouvoir, stimulation intellectuelle, solitude, réduction du stress). La satisfaction de ces besoins psychologiques serait également associée à une augmentation de la satisfaction envers la vie, à une augmentation de l'estime de soi et à une santé mentale globalement positive (Kelly, Steinkamp, & Kelly, 1988; Morgan & Goldston, 1987; Tinsley, 1984; Tinsley & Tinsley, 1986). Les loisirs constitueraient donc des expériences bénéfiques entraînant systématiquement des conséquences psychologiques positives.

Cette conclusion sur la relation entre la pratique des loisirs et le bien-être psychologique a été récemment remise en question. Certains chercheurs ont proposé des raffinements théoriques impliquant des variations conceptuelles au niveau des motifs qui sous-tendent la participation aux activités de loisir ainsi qu'au niveau des conséquences qui y seraient associées. Il a, d'une part, été avancé que ce n'était pas toutes les activités de loisir qui devaient être

considérées comme des «loisirs purs» (Iso-Ahola, 1979; Neulinger, 1974; Samdahl, 1988; Shaw, 1985). Il conviendrait plus précisément de faire une distinction entre les loisirs pratiqués pour des motifs extrinsèques et les loisirs pratiqués pour des motifs intrinsèques. Seules les activités où l'individu se sentirait libre et motivé intrinsèquement appartiendraient à la catégorie des «loisirs purs». Il a, d'autre part, été avancé que ce n'était pas toutes les activités de loisir qui menaient à des conséquences positives (Csikszentmihalyi & Kubey, 1981; Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Hormuth, 1986; Larson & Kubey, 1983; Larson, Mannell & Zuzanek, 1986; Mannell, Zuzanek & Larson, 1988; Neulinger, 1981). Globalement, seules les activités où l'individu se sentirait libre *ou* motivé intrinsèquement mèneraient à des états psychologiques positifs (par ex.: émotions positives, concentration, faible niveau de tension, satisfaction personnelle). La notion de libre choix de l'activité semble jouer un rôle important en tant que facteur déterminant des conséquences positives associées à la pratique des loisirs. Il est cependant important de noter que cet effet du libre choix de l'activité n'est pas exclusivement associé aux motifs intrinsèques. En effet, il a été observé que des conséquences positives étaient associées à la pratique des loisirs librement choisis lorsque ceux-ci étaient pratiqués pour des motifs intrinsèques *et* extrinsèques (Buchanan, 1985; Haworth, 1984; Mannell et al., 1988; Tinsley & Tinsley, 1986).

En somme, la recension des études antérieures sur le loisir révèle une évolution au niveau des conséquences psychologiques attribuées à la pratique des loisirs. La pratique des loisirs est souvent associée à des conséquences psychologiques positives mais cette association n'est pas inconditionnelle. Seuls les loisirs où les individus ont une perception de libre choix *ou* une perception de plaisir lors de la pratique de l'activité seraient liés positivement au bien-être psychologique.

En l'absence d'un cadre théorique permettant d'intégrer les différents motifs qui sous-tendent la pratique des loisirs, Pelletier, Vallerand, Brière, Blais et Green-Demers (1994) ont proposé récemment d'utiliser la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985) afin de distinguer les loisirs pratiqués pour des motifs faisant état d'un plaisir inhérent à l'activité pratiquée, ceux faisant état d'un libre choix et les loisirs pratiqués en l'absence de plaisir et de libre choix. Notre investigation s'inspire de cette théorie.

#### *La théorie de l'autodétermination*

Selon la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985), il y aurait différents types de motivation qui se distingueraient par le degré d'autodétermination qui sous-tend le comportement. Ces types de motivation peuvent être divisés en trois grandes classes: la motivation intrinsèque, la motivation extrinsèque et l'amotivation.

#### *La motivation intrinsèque*

La motivation intrinsèque (MI) est définie comme la tendance à s'engager dans une activité pour le plaisir et la satisfaction qui sont inhérents à la pratique de cette activité (Deci, 1975). Une personne est intrinsèquement motivée lorsqu'elle pratique une activité volontairement et par intérêt. Selon Deci et Ryan (Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985), la MI serait issue des besoins de l'individu de se sentir compétent et autodéterminé. D'après Vallerand, Blais, Brière et Pelletier (1989) et Vallerand et O'Connor (1989), il y aurait trois types de MI: la MI à la connaissance, la MI à l'accomplissement et la MI à la stimulation.

Une personne est motivée par *MI à la connaissance* lorsqu'elle fait une activité pour le plaisir qu'elle ressent lorsqu'elle est en train d'apprendre quelque chose de nouveau ou d'explorer de nouvelles avenues. Une personne est motivée par *MI à l'accomplissement* lorsqu'elle fait une activité pour le plaisir de se sentir efficace et compétente. Une personne est motivée par *MI à la stimulation* lorsqu'elle fait une activité dans le but de ressentir les sensations spéciales qu'elle lui procure.

#### *La motivation extrinsèque*

La motivation extrinsèque (ME) sous-tend les comportements qui sont effectués pour des raisons instrumentales. Une personne motivée extrinsèquement n'est pas essentiellement intéressée par l'activité en soi. L'activité est effectuée dans le but d'engendrer des conséquences agréables ou d'éviter des conséquences désagréables (Deci, 1975). La ME ne faisait originalement référence qu'aux comportements exécutés en l'absence d'autodétermination, c'est-à-dire aux comportements manifestés en présence de sources de contrôles externes (i.e., les récompenses, les punitions). Récemment, Deci, Ryan et leur collègues (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Connell, 1989; Ryan, Connell, & Grolnick, 1990) ont proposé l'existence de différents types de ME pouvant se situer sur un continuum d'autodétermination. Ces types de ME sont (du plus bas au plus haut niveau d'autodétermination): la régularisation externe, l'introjection et l'identification.

La *régularisation externe* correspond à la définition communément admise de la ME. Le comportement motivé par régularisation externe est régi par des sources de contrôle se situant à l'extérieur de l'individu (par ex.: les récompenses matérielles ou les contraintes sociales). Dans le cas de la *régularisation introjectée*, l'individu commence à intérioriser les sources de contrôle de son comportement. Cette forme de régularisation du comportement fait appel à des sources de contrôle situées à l'intérieur de l'individu. On ne peut cependant pas qualifier ce type de motivation d'autodéterminé puisque le contrôle du comportement s'effectue par le biais de contraintes externes intériorisées. Le comportement est alors régi par la pression interne que l'individu s'impose. Un individu qui pratique un loisir pour ne pas se sentir coupable d'inaction fait montre d'introjection. L'activité n'est pas

librement choisie puisque l'individu agit pour éviter une conséquence désagréable qu'il s'impose. Lorsqu'un comportement acquiert suffisamment d'importance pour être valorisé en soi par l'individu qui s'y engage, il devient régularisé par *identification*. L'intériorisation des motifs externes est alors suffisante pour provoquer une identification à l'activité et l'individu s'y engage par choix. Par exemple, un individu fait montre d'identification lorsqu'il fait du sport parce qu'il considère que c'est une habitude saine qui lui est propre.

#### *L'amotivation*

L'individu qui vit une expérience d'amotivation est incapable de prévoir et d'expliquer les conséquences de son comportement. Il devient donc incapable de percevoir les motifs de son comportement. C'est une expérience de perte de contrôle, d'aliénation. Un individu amotivé peut effectuer une activité mais son implication est mécanique, il remet constamment en question sa participation et il abandonne éventuellement l'activité. Les individus amotivés se sentent désabusés. L'amotivation s'apparente à la résignation acquise («learned helplessness»; Abramson, Seligman & Teasdale, 1978).

#### *Le continuum d'autodétermination*

Selon Deci et Ryan (1985), les différents types de motivation définis ci-dessus peuvent être disposés sur un continuum en fonction de leur degré d'autodétermination. La *Mt*, parce qu'elle sous-tend les comportements initiés librement et par plaisir, représente le plus haut niveau d'autodétermination. L'amotivation représente la forme de motivation la moins autodéterminée puisqu'elle représente l'absence de contrôle. Les différents types de *ME* se situeraient entre ces deux pôles opposés. L'identification constituerait la forme de motivation extrinsèque la plus autodéterminée alors que la régularisation externe constituerait la forme de motivation extrinsèque la moins autodéterminée. L'introjection se situerait à mi-chemin entre les deux.

Un certain nombre d'investigations récentes supportent la validité du continuum d'autodétermination (Blais, Sabourin, Boucher, & Vallerand, 1990; Ryan & Connell, 1989; Vallerand et al., 1989). Ces études ont démontré la présence d'un profil corrélationnel distinct, dit «simplex» (Guttman, 1954). Il est obtenu lorsque, pour chacun des concepts du continuum, les corrélations avec les concepts adjacents sont relativement élevées alors que les corrélations avec les concepts plus éloignés diminuent et deviennent progressivement négatives. Enfin, les corrélations les plus négatives devraient être obtenues entre les concepts situés aux extrémités du continuum.

De plus, le continuum d'autodétermination permettrait la prédiction des conséquences psychologiques associées aux divers types motivationnels. En effet, le niveau d'autodétermination devrait entretenir une relation directement proportionnelle avec le bien-être psychologique (Deci, 1980). Il serait donc possible de prédire les conséquences associées aux différents types

de motivation puisque nous connaissons la position relative de ceux-ci sur le continuum d'autodétermination. La relation entre le type motivationnel et les conséquences psychologiques devrait être plus positive pour les formes autodéterminées de motivation, soit les *Mt* et la *ME* identifiées. Ces deux formes de motivation représentent les activités de loisir pratiquées par plaisir et par libre choix, respectivement. La relation entre le type motivationnel et le bien-être psychologique devrait ensuite diminuer en fonction du niveau d'autodétermination inhérent au type motivationnel considéré. Cette relation deviendrait progressivement négative pour les types de motivation les moins autodéterminés, c'est-à-dire les loisirs où il n'y a pas de perception de plaisir et de libre choix.

En somme, parce qu'il est postulé que les différents types de motivation se situent sur un continuum allant d'un bas à un haut niveau d'autodétermination (Deci & Ryan, 1985) et qu'un niveau élevé d'autodétermination est associé à un meilleur fonctionnement psychologique (Deci, 1980), nous émettons l'hypothèse que les types de motivation autodéterminés (*Mt* et *ME* par régularisation identifiée) seraient associés positivement au bien-être psychologique tandis que les types de motivation non autodéterminés (*ME* par régularisation introjectée, externe et amotivation) seraient associés au bien-être psychologique de façon faible ou négative.

#### *L'indice de bien-être psychologique (IBEP)*

La mise à l'épreuve de cette dernière hypothèse nécessite la mesure du bien-être psychologique auprès d'une population normale, non pathologique. Le domaine de la santé mentale s'est traditionnellement intéressé aux populations pathologiques et les échelles visant la mesure du bien-être psychologique ont été développées pour ce type de population (Taylor, 1991; Taylor & Brown, 1988). En l'absence d'un indice global permettant la mesure du bien-être psychologique d'individus «normaux», nous avons procédé à la création d'un indice regroupant différents construits associés au bien-être psychologique et à la santé mentale. Cet indice s'inspire des écrits qui postulent l'existence d'un impact positif de la pratique de loisirs sur la santé mentale (voir Hughes, 1984; Iso-Ahola, 1980; Neulinger, 1974; Simono, 1991; Tinsley & Tinsley, 1986). L'Indice de Bien-Être Psychologique (IBEP) correspond à un facteur de deuxième ordre constitué de trois construits psychologiques positifs (l'estime de soi, la perception de contrôle, la satisfaction envers la vie) et d'un construit négatif (la dépression).

#### MÉTHODE

L'EML et l'IBEP ont été distribués à 463 étudiants (273 hommes et 190 femmes) de niveau collégial, âgés en moyenne de 17.1 ans. Les consignes données aux sujets indiquaient que le but de l'étude était de mieux comprendre les motifs incitant les gens à s'engager dans des activités de loisir. Il fut également souligné que la participation à l'étude était volontaire, anonyme et confi-

dentielle. Le questionnaire auquel devait répondre les sujets comprenait deux parties: l'EML et les échelles constituant l'IBEP. Les sujets devaient aussi indiquer leur âge et leur sexe. Les sujets ont rempli le questionnaire en classe, au début d'un cours.

#### L'EML

L'Échelle de Motivation vis-à-vis les Loisirs est formée de 28 énoncés représentant sept sous-échelles mesurant trois types de MI<sup>1</sup> (MI à la connaissance, MI à l'accomplissement et MI à la stimulation), trois types de motivation extrinsèque (régularisation externe, introjectée et identifiée) et l'amotivation. La version expérimentale de l'EML a été utilisée pour la première fois lors de la présente étude. L'EML a cependant fait l'objet de plusieurs analyses psychométriques supportant la validité et la fidélité de l'échelle (Pelletier et al., 1994). Les sous-échelles de l'EML possèdent une cohérence interne satisfaisante (les indices alpha de Cronbach des sous-échelles varient entre .76 et .90) ainsi qu'une stabilité temporelle élevée (la corrélation moyenne pour le test-retest est de .74). Les résultats d'une analyse factorielle confirmative (LISREL VII) ont également supporté la structure de sept facteurs de l'EML. La validité de construit de l'EML a été soutenue par une série de corrélations reproduisant le patron simplex entre les sept sous-échelles. Finalement, la validité de construit des sous-échelles a été supportée par une série de corrélations entre les sous-échelles et certaines variables servant d'antécédents et de conséquences pertinents pour le secteur des loisirs. Les énoncés de l'EML représentent une série de réponses à la question «Pourquoi pratiques-tu tes loisirs?». Les sujets doivent répondre aux items de cet instrument sur une échelle de sept points de type Likert allant de «Ne correspond pas du tout» (1) à «Correspond tout à fait» (7).

#### L'IBEP

Les construits constituant l'IBEP ont été évalués par le biais d'échelles de mesure représentant différentes facettes du bien-être psychologique. Le niveau de *dépression* a été évalué à l'aide d'une version abrégée (cinq items) du «Beck Depression Inventory» (Beck, 1967), développée et validée par Kane et Kane (1981). Cette échelle abrégée est fortement corrélée à l'échelle originale ( $r = .89$ ) et elle fait montre d'un indice de cohérence interne satisfaisant ( $\alpha = .82$ ). Le format utilisé est identique à celui de la version

1 Lorsque les trois types de MI ne font pas l'objet d'hypothèses spécifiques, ils peuvent être regroupés de façon à former un type de MI. En accord avec les procédures proposées par Byrne (1990) Newcomb (1986) et Newcomb et Bentler (1988), pour les besoins de cette étude, les items pour chacun des types de MI ont été regroupés pour former un score total. Les trois scores correspondant aux trois types de MI sont utilisés comme indices représentant le concept global de MI lors de l'élaboration d'un modèle de mesure pour l'EML lors d'analyses factorielles confirmatives ou d'analyses d'équations structurales.

TABLEAU 1

Valeurs descriptives des types de motivation de l'Échelle de Motivation vis-à-vis les Loisirs et des construits représentant l'Indice de Bien-Être Psychologique

Construits	Moyenne	Écart-type	Kurtose	Asymétrie
Motivation intrinsèque	21.07	4.41	.13	-.68
à la stimulation	21.65	3.92	.74	-.74
à l'accomplissement	20.89	4.75	.18	-.63
à la connaissance	20.67	4.98	.47	-.70
Motivation extrinsèque				
par régularisation identifiée	21.40	4.60	.43	-.72
par régularisation introjectée	18.17	5.05	-.36	-.39
par régularisation externe	12.38	4.53	-.57	.11
Amotivation	6.42	2.92	1.46	2.28
Dépression	6.78	2.49	3.43	1.97
Perception de contrôle	26.50	5.19	.70	-.60
Satisfaction envers la vie	26.75	2.26	1.79	-.44
Estime de soi	22.72	3.80	.48	-.78

originale: les sujets choisissent parmi quatre énoncés celui qui correspond le mieux à «comment il/elle s'est senti(e) au cours de la dernière semaine incluant aujourd'hui». La *perception de contrôle* (adapté de Connell, 1985) était mesurée à l'aide de cinq énoncés ( $\alpha = .79$ ) évalués selon une échelle de sept points de type Likert allant de «ne correspond pas du tout» (1) à «correspond exactement» (7). La *satisfaction envers la vie* était évaluée à l'aide de la version française de la «Satisfaction with Life Scale» (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) traduite et validée par Blais, Vallerand, Brière et Pelletier (1989). Cette mesure est composée de cinq énoncés ( $\alpha = .89$ ) évalués selon une échelle de cinq points de type Likert allant de «ne correspond pas du tout» (1) à «correspond exactement» (5). Enfin, l'*estime de soi* était mesurée à l'aide de la version française de la «Self-Esteem Scale» (Rosenberg, 1965), traduite et validée par Vallières et Vallerand (1990). Cette échelle comprend 10 énoncés ( $\alpha = .76$ ) qui sont évalués selon une échelle de cinq points de type Likert allant de «ne correspond pas du tout» (1) à «correspond exactement» (5). Ces 10 énoncés ont été combinés deux à deux de façon aléatoire afin de former cinq indices ( $\alpha = .81$ ) représentant le construit latent de l'estime de soi.

#### RÉSULTATS

##### Analyses préliminaires

Les statistiques descriptives de chacun des construits ont été examinées afin de déterminer si ceux-ci se distribuaient normalement. Ces valeurs sont présentées au tableau 1. En général, les valeurs de kurtose et d'asymétrie des distributions univariées de chacun des construits tendent vers la normalité. L'étendue des valeurs de kurtose varie entre -.57 et 3.43 et celle des valeurs d'asymétrie varie entre -.78 et 2.28. Les valeurs de kurtose et d'asymétrie

sont toutefois jugées globalement acceptables puisque que les valeurs moyennes de kurtose ( $M = .90$ ) et d'asymétrie ( $M = .84$ ) ne sont pas supérieures à  $\pm 1.00$  (Muthén & Kaplan, 1985).

#### Analyse factorielle confirmative de l'IBEP

Cette étape avait pour objectif la validation de la structure factorielle de l'IBEP. La réalisation de cet objectif a été effectuée par le biais de l'analyse factorielle confirmative de la structure de l'IBEP à l'aide du logiciel LISREL VII (Jöreskog & Sörbom, 1990) ainsi que par le biais de l'étude des corrélations entre les échelles composant l'IBEP. Nous avons opté pour la méthode d'extraction du maximum de vraisemblance puisque les résultats des analyses préliminaires visant la vérification du respect du postulat de normalité semblaient satisfaisants.

Le modèle factoriel mis à l'épreuve permettait l'estimation des saturations des items au niveau de leur facteur respectif. Ce modèle postulait également la présence d'un facteur de deuxième ordre représentant le bien-être psychologique et aucune relation (valeurs Phi) entre les facteurs latents de premier ordre. Les variances des facteurs ont été fixées à 1.0 de façon à identifier le modèle. Les résultats du chi-carré révélaient la présence d'une déficience au niveau de l'harmonie entre le modèle et les données ( $\chi^2(170, N = 463) = 327.23, p \leq .001$ ;  $GFI^2 = .92$ ;  $AGFI = .90$ ). Le NFI indiquait toutefois que 91% de la variation au niveau des données était expliquée. Ce niveau d'harmonie est acceptable. L'harmonie du modèle peut toutefois être améliorée significativement en libérant l'estimation de six corrélations entre les variances résiduelles ( $\chi^2(6, N = 463) = 69.91, p \leq .001$ ). Toutefois, afin de s'assurer que ces modifications n'ont pas altéré les caractéristiques du modèle de base, d'autres analyses ont été effectuées. Ces analyses consistent à corrélérer les saturations des facteurs de premier ordre et les saturations du facteur d'ordre second du modèle initial avec celles du modèle final. Si les caractéristiques fondamentales du modèle n'ont pas été modifiées, cette corrélation devrait être supérieure à .95 (Newcomb & Bentler, 1988). La corrélation entre les saturations du modèle initial et celle du modèle final est de .99. Cette valeur indique que les modifications apportées au modèle initial n'ont pas affecté l'aspect fondamental du modèle théorique proposé. Suite à ces modifications, la valeur du NFI est maintenant de .94 ( $\chi^2(164, N = 463) = 257.32, p \leq .001$ ;  $GFI = .94$ ;  $AGFI = .92$ ) ce qui indique que la vaste majorité de la variation au niveau des données est expliquée par le modèle proposé. Le modèle final, incluant les saturations de chacun des facteurs, les valeurs résiduelles de chacune des variables observées ainsi que les corrélations entre les valeurs résiduelles qui ont été ajoutées au modèle initial, est présenté à la figure 1.

Finalement, l'analyse des corrélations entre les échelles constituant l'IBEP

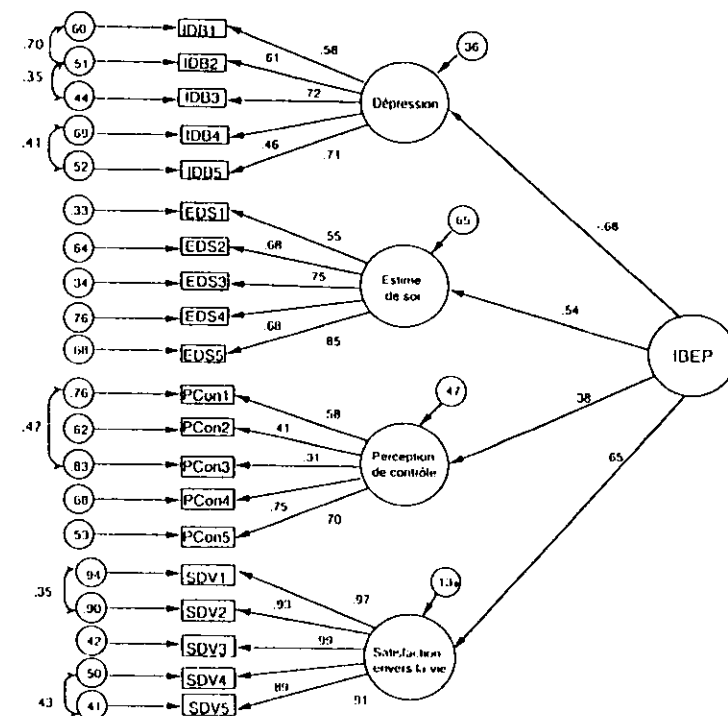


Fig. 1 Analyse factorielle confirmative de l'IBEP. Les estimés des paramètres sont standardisés, à l'exception des variances résiduelles. Tous les paramètres sont significatifs à  $p < .01$ .

nous indique que les construits sont tous significativement corrélés entre eux. Les valeurs des corrélations entre la dépression et la perception de contrôle, l'estime de soi et la satisfaction envers la vie sont, respectivement,  $-.38$ ,  $-.53$  et  $-.45$ . Les corrélations entre la perception de contrôle et l'estime de soi et la satisfaction envers la vie sont, respectivement,  $.59$  et  $.51$ . La corrélation entre l'estime de soi et la satisfaction envers la vie est de  $.53$ . Bien que ces corrélations soient significatives à  $p < .001$ , elles ne sont pas excessivement élevées. D'une part, elles indiquent que les construits mesurent des aspects distincts du bien-être psychologique et d'autre part, elles permettent de justifier la présence d'un facteur d'ordre second que nous avons nommé le bien-être psychologique.

Afin de faciliter les analyses qui suivent, les items appartenant à chacune des échelles ont été combinés selon leur facteur respectif (pour des exemples de l'application de cette stratégie, voir Byrne, 1990; Newcomb, 1986; Newcomb & Bentler, 1988). Un score moyen a donc été calculé pour les cinq items appartenant à chacun des facteurs. Les quatre scores ainsi créés constituent les indicateurs représentatifs de l'Indice de Bien-Être Psychologique.

TABLEAU 2  
Coefficients Phi entre les sous-échelles de l'EMI.

Sous-échelles	Sous-échelles				
	1	2	3	4	5
Motivation intrinsèque (1)	1.00				
ME identifiée (2)	.45	1.00			
ME introjectée (3)	.32	.39	1.00		
ME par rég. ext. (4)	.05	.23	.34	1.00	
Amotivation (5)	-.19	-.20	.06	.28	1.00

Note: Les estimés des paramètres sont standardisés et tous significatifs à  $p < .01$ . Les variances résiduelles de chacun des facteurs ont été fixées à 1.00 afin d'identifier le modèle.

#### Associations entre la motivation envers les loisirs et le bien-être psychologique

Plusieurs modèles reliant les différents types de motivation pour la pratique des loisirs et l'IBEP ont été mis à l'épreuve. Un modèle révélant la présence de relations concomitantes entre les différentes formes de motivation et l'IBEP fut adopté. La représentation graphique des relations entre les différentes formes de motivation envers la pratique des loisirs et l'Indice de Bien-Être Psychologique est présentée à la figure 2. Le modèle initialement mis à l'épreuve impliquait une structure factorielle pure (les variables ne pouvaient saturer que leur facteur respectif), des corrélations entre les différents types de motivation, des corrélations entre les types de motivation et l'IBEP et une absence de corrélation entre les termes d'erreur des variables mesurées.

Selon le chi-carré ( $\chi^2(215, N = 461) = 584.18, p \leq .001, GFI = .90; AGFI = .89$ ), le modèle initial ne s'harmonisait pas adéquatement aux données. Le NFI était cependant de .93, ce qui indiquait que la majeure portion de la variation de l'échantillon était expliquée par le modèle. L'estimation des corrélations entre quatre paires de variances résiduelles a été libérée afin d'améliorer le niveau d'harmonie du modèle. Ces modifications ont entraîné une hausse considérable du niveau d'harmonie ( $\chi^2(4, N = 461) = 197.18, p \leq .001$ ). Le NFI s'est ainsi élevé à .95 ( $\chi^2(211, N = 461) = 486.80, p \leq .001, GFI = .92; AGFI = .90$ ). Afin de simplifier la présentation graphique du modèle mis à l'épreuve, les corrélations entre les différents types de motivation ne sont pas incluses dans la figure 2. Celles-ci sont présentées au tableau 2. Tous les paramètres estimés présentés au tableau 2 et à la figure 2 ont des valeurs- $t$  supérieures à 2.00 et sont considérés significativement différents de zéro.

Les résultats obtenus au niveau des relations entre les différentes formes de motivation et le bien-être psychologique supportent nos hypothèses. En effet, on peut observer à la figure 2 que seuls les types motivationnels intrinsèque et extrinsèque autodéterminé (régularisation identifiée) sont associés positivement à l'IBEP. La motivation extrinsèque par régularisation introjectée est également associée à l'IBEP de façon significative. Cette association est toutefois nettement moins importante. Enfin, la motivation

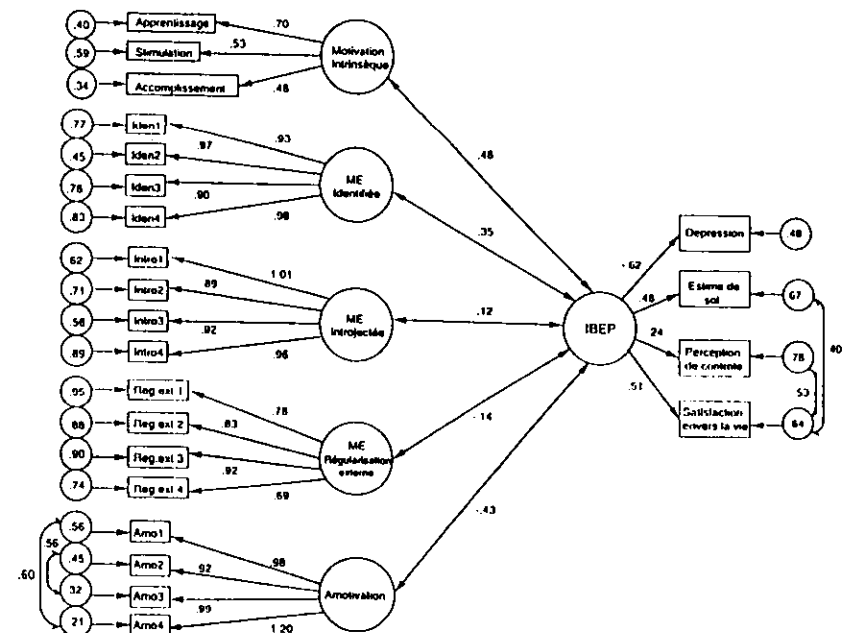


Fig. 2 Relations entre les différents types de motivation pour les loisirs et l'Indice de Bien-Être Psychologique. Les estimés des paramètres sont standardisés, à l'exception des variances résiduelles. Tous les paramètres sont significatifs à  $p < .01$ .

extrinsèque par régularisation externe et l'amotivation sont associées négativement à l'IBEP, le lien entre l'amotivation et l'IBEP étant plus important que le lien entre la régularisation externe et l'IBEP. Il semble donc y avoir un lien systématique entre le niveau d'autodétermination inhérent aux types motivationnels et le bien-être psychologique.

#### DISCUSSION

L'objectif de cet article était de proposer l'application de la théorie de l'autodétermination au contexte du loisir dans le but d'identifier quelles étaient les conditions de la pratique des loisirs associées au bien-être psychologique. Les relations entre les types motivationnels et le bien-être psychologique ont été examinées à l'aide d'analyses d'équations structurelles. D'une part, les résultats de ces analyses nous indiquent qu'on peut discerner différents facteurs régissant la régularisation des loisirs. Cette dernière semble, en effet, varier en fonction du type motivationnel (intrinsèque, extrinsèque ou amotivé) qui sous-tend l'activité et du niveau d'autodétermination qui lui est inhérent. D'autre part, les résultats obtenus supportent l'hypothèse selon laquelle les conséquences psychologiques associées à la pratique des loisirs varient en fonction du degré d'autodétermination de la motivation qui sous-tend le comportement. Il appert que seuls les loisirs

pratiqués par plaisir ou les loisirs librement choisis seraient associés au bien-être psychologique. Les loisirs régularisés par des formes de motivation non autodéterminées s'exprimant, par exemple, sous la forme de sentiments de culpabilité, de pressions environnementales ou d'habitudes qui n'ont plus de raison d'être, seraient associés à un bien-être psychologique faible ou négatif.

Plusieurs auteurs (Neulinger; 1974, Iso-Ahola, 1979; Tinsley & Tinsley, 1986) définissent le loisir en fonction des conséquences psychologiques qui y seraient associées. Ces auteurs ont proposé que seuls les loisirs intrinsèquement motivés seraient des loisirs «purs» menant à des conséquences psychologiques positives. Nous croyons qu'il est très probable que la motivation intrinsèque joue un rôle au niveau des conséquences psychologiques associées aux loisirs. Les résultats de la présente étude semblent cependant indiquer que le plaisir inhérent à la pratique des loisirs ne joue pas un rôle exclusif à ce niveau. En effet, nos résultats indiquent que le niveau d'autodétermination semble représenter une dimension significative permettant la compréhension de la relation entre les loisirs et les conséquences psychologiques associées à leur pratique.

La validation conceptuelle du cadre théorique proposé par Deci et Ryan (1985) dans le contexte du loisir a des implications importantes au plan théorique puisqu'elle permet l'intégration des conceptions théoriques s'intéressant à la définition du loisir de même que l'intégration des résultats des études antérieures portant sur les conséquences psychologiques associées aux loisirs. Cette perspective théorique permet donc la simplification et l'avancement des développements théoriques sur le loisir. Le potentiel explicatif d'une théorie qui fait montre d'un niveau d'abstraction suffisamment élevé pour demeurer pertinente dans de nombreuses situations différentes est, de surcroît, inestimable en soi. La théorie de Deci et Ryan (1985) avait déjà été utilisée avec succès lors d'études motivationnelles effectuées dans différents domaines tels le sport (Brière, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1994), l'éducation (Vallerand et al., 1989) et la gérontologie (Vallerand & O'Connor, 1989). L'utilisation de ce cadre conceptuel dans le contexte du loisir permet d'élargir notre compréhension des phénomènes régis par la motivation.

Les résultats de la présente étude ont aussi des implications importantes au plan appliqué. En effet, il est fréquent dans notre société que les loisirs jouissent d'un préjugé favorable et qu'on attribue à ces activités des conséquences psychologiques et thérapeutiques bénéfiques. Le loisir est souvent considéré comme un outil pouvant contribuer au rétablissement des personnes affectées par des problèmes de santé. La pratique d'activités de loisir est souvent proposée comme moyen permettant de prévenir les problèmes de fonctionnement de l'organisme. Cette perception est rarement nuancée. Les conditions de la pratique d'un loisir menant à des effets bénéfiques sont rarement distingués des conditions associées à des

conséquences négatives. Selon les résultats obtenus lors de la présente étude, les loisirs pratiqués pour des motifs peu autodéterminés seraient associés à des conséquences négatives, tel un faible niveau de bien-être psychologique. Par exemple, lorsqu'un individu pratique un loisir à cause d'un sentiment de culpabilité ou par obligation, les effets sur le plan psychologique pourraient être minimes ou même négatifs. Ces nouveaux développements sont susceptibles d'être utiles aux professionnels des loisirs et de la santé.

Il est finalement important de reconnaître les limites inhérentes aux résultats obtenus lors de la présente étude. Il est d'abord important de reconnaître que la genèse du modèle présenté est le fruit de stratégies exploratoires puisque différents modèles alternatifs ont été mis à l'épreuve. De plus, les analyses d'équations structurales n'ont pas permis l'identification de relations «causales» entre les différents types de motivation qui sous-tendent la pratique des loisirs et le bien-être psychologique. Ces analyses ont révélé l'existence d'un modèle récursif où la motivation envers les loisirs et l'IBEP exerçaient l'un sur l'autre un effet concomitant. Une étude longitudinale permettrait d'isoler la contribution respective de ces facteurs et de procéder à la validation du modèle obtenu.

Le loisir est une abstraction qui cherche à intégrer toute une panoplie d'activités hétéroclites sous une même définition conceptuelle. Cette variété est souvent source d'ambiguïté. La définition de ce concept a soulevé maintes controverses. En réponse à cette situation, nous avons proposé l'adoption d'une nouvelle approche théorique permettant une meilleure compréhension de la régularisation de la pratique des loisirs. Cet outil conceptuel permet également une meilleure discrimination des conditions entraînant des conséquences psychologiques positives lors de la pratique des loisirs. Nous espérons que cette réalisation contribuera à élargir notre compréhension du loisir et des phénomènes qui régissent les conséquences psychologiques qui y sont associées.

La rédaction du présent article a été facilitée par des subventions du Conseil de recherche en sciences humaines du Canada (CRSHC), du Fonds pour la formation des chercheurs et l'aide à la recherche (FCAR) et l'Université d'Ottawa. Le troisième auteur est titulaire d'une bourse d'études doctorales du CRSHC. Les demandes de tirés à part ainsi que les demandes concernant l'EML doivent être adressées à Luc G. Pelletier, École de psychologie, Université d'Ottawa, Ottawa, Ontario, Canada, K1N 6N5.

#### Références

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.
- Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber.

- Blais, M.R., Sabourin, S., Boucher, C., & Vallerand, R.J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 1021-1031.
- Blais, M.R., Vallerand, R.J., Brière, N.M., & Pelletier, L.G. (1989). Validation canadienne-française du «Satisfaction with Life Scale». *Revue canadienne des sciences du comportement, 21*, 210-223.
- Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., & Pelletier, L.G. (1994). *Construction et validation d'une Échelle de Motivation dans les Sports*. Manuscrit soumis pour publication, UQAM.
- Buchanan, T. (1985). Commitment and leisure behavior: A theoretical perspective. *Leisure Sciences, 7*, 401-420.
- Byrne, B.M. (1990). Methodological approaches to the validation of academic self-concept: The construct and its measures. *Applied Measurement in Education, 3*, 185-207.
- Connell, J.P. (1985). A new multidimensional measure of children's perceptions of control. *Child Developmental, 56*, 1018-1041.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Josey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. & Kubey, R.W. (1981). Television and the rest of life: A systematic comparison of subjective experience. *Public Opinion Quarterly, 45*, 317-328.
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease, 175*, 526-536.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- 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 Press.
- De Grazia, S. (1962). *Of time, work and leisure*. Garden City, N.Y.: Doubleday.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-76.
- Dubin, R. (1973). Work and non-work: Institutional perspectives. Dans M.D. Dunnette (Ed.), *Work and non-work in the year 2001*. Monterey, Calif: Brooks/Cole.
- Guttman, L. (1954). A new approach to factor analysis: The radex. In Lazarfeld (Ed.), *Mathematical thinking in the social sciences* (pp. 258-348). New York: Free Press of Glencoe.
- Haworth, J.T. (1984). The perceived nature of meaningful pursuits and the social psychology of commitment. *Society and Leisure, 7*, 196-216.
- Hughes, J.R. (1984). Psychological effects of habitual aerobic exercise: A critical review. *Preventive Medicine, 13*, 66-78.
- Hormuth, S.E. (1986). The sampling of experiences in situ. *Journal of Personality, 54*, 262-293.
- Iso-Ahola, S.E. (1979). Basic dimensions of definitions of leisure. *Journal of*

- leisure research, 11*, 28-39.
- Iso-Ahola, S.E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Ia: W.C. Brown.
- Jöreskog, K.G. & Sörbom, D. (1990). *LISREL VII*. Chicago, Il: National Educational Resources.
- Kane, R.A. & Kane, R.L. (1981). *Assessing the elderly*. Toronto: Lexington.
- Kelly, J.R. (1972). Work and leisure: A simplified paradigm. *Journal of Leisure Research, 4*, 50-62.
- Kelly, J.R. (1982). *Leisure*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Kelly, J.R., Steinkamp, & M.W., Kelly, J.R. (1988). Later-life satisfaction: Does leisure contribute? *Leisure Sciences, 9*, 189-200.
- Larson, R. & Kubey, R.W. (1983). Television and music: Contrasting media in adolescent life. *Youth and Society, 15*, 13-31.
- Larson, R., Mannell, R.C., & Zuzanek, J. (1986). The daily experience of older adults with friends versus family and its relation to global well-being. *Psychology and aging, 2*, 117-126.
- London, M., Crandall, R., & Seals, G.W. (1977). The contribution of job and leisure satisfaction to the quality of life. *Journal of Applied Psychology, 62*, 328-334.
- Lundberg, B.A., Komarovskiy, M., & McInerney, M.A. (1969). *Leisure: A suburban study*. New York: Athlone.
- Mannell, R.C., Zuzanek, J., & Larson, R. (1988). Leisure states and "flow" experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research, 20*, 289-304.
- Morgan, W.P. & Goldston, S.E. (1987). *Exercise and mental health*. Washington, DC: Hemisphere Publishing Corporation.
- Müthen, B. & Kaplan, D. (1985). A comparison of methodologies for the factor analysis of non-normal Likert variables. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology, 38*, 171-189.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. Springfield, Ill: Charles C. Thomas.
- Neulinger, J. (1981). *Psychology of leisure*. Second edition. Springfield, Ill: Charles C. Thomas.
- Newcomb, M.D. (1986). Nuclear attitudes and reactions: Associations with depression, drug use, and quality of life. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 906-920.
- Newcomb, M.D. & Bentler, P.M. (1988). *Consequences of adolescent drug use: Impact on the lives of young adults*. Newbury Park, Ca: Sage Publications.
- Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Brière, N.M., Blais, M.R., & Green-Demers, I. (1994). *Construction et validation d'une mesure de la motivation intrinsèque, extrinsèque et de l'amotivation vis-à-vis les activités de loisirs: L'Échelle de Motivation vis-à-vis les Loisirs (EML)*. Manuscrit soumis pour publication.
- Rosenberg, R. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.



- 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., Connell, J.P., & Grolnick, W.S. (1990). When achievement is not intrinsically motivated: A theory of self-regulation in school. In A.K. Boggiano & T.S. Pittman (Eds.), *Achievement and motivation: A social-developmental perspective* (pp. 167-188). New York: Cambridge University Press.
- Samdahl, D.M. (1988). A symbolic interactionist model of leisure: Theory and Empirical support. *Leisure Sciences*, 10, 27-39.
- Shaw, S.M. (1985). The meaning of leisure in everyday life. *Leisure Sciences*, 7, 1-24.
- Simono, R.B. (1991). Anxiety reduction and stress management through physical exercise. Dans L. Diamant (Ed.), *Psychology of sports, exercise, and fitness: Social and personal issues* (pp. 51-66). New York: Hemisphere Publishing Corporation.
- Smigel, E. (1963). *Work and Leisure*. New Haven: College and University Press.
- Szalai, A. (1972). *The use of time - Daily activities of urban and suburban populations in twelve countries*. The Hague, The Netherlands: Mouton.
- Taylor, S.E. (1991). *Positive illusions: Road to a healthy mind*. New York: Basic Books.
- Taylor, S.E. & Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Tinsley, H.E.A. (1984). The psychological benefits of leisure participation. *Society and Leisure*, 7, 125-140.
- Tinsley, H.E. & Tinsley, D.J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8, 1-45.
- Vallerand, R.J., Blais, M.R. Brière, N.M., & Pelletier, L.G. (1989). Construction et validation de l'Échelle de Motivation en Éducation (EME). *Revue canadienne des sciences du comportement*, 21, 323-349.
- Vallerand, R.J. & O'Connor, B.P. (1989). Motivation in the elderly: A theoretical framework and some promising findings. *Canadian Psychology*, 30, 538-550.
- Vallières, E.F. & Vallerand, R.J. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg. *Journal International de Psychologie*, 25, 305-316.

Reçu le 18 octobre 1993

Révisé le 3 octobre 1994

Accepté le 27 octobre 1994