

## Maintenir un niveau minimal d'autonomie : une exploration du processus de restauration

JENNYFER AUCLAIR-PILOTE, MARLÈNE GIRARD, & DANIEL LALANDE, PH. D.  
Université du Québec à Chicoutimi

L'objectif de la présente étude était de tester l'hypothèse de la restauration du besoin d'autonomie dans le contexte du modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque. Il était attendu que les individus qui se trouvent devant l'impossibilité de restaurer leur besoin d'autonomie au même niveau qu'il a été brimé (situationnel) tentent de le restaurer à un autre niveau (global). Utilisant un devis expérimental, le besoin d'autonomie de 72 participants a été brimé tandis que 72 autres participants constituaient le groupe contrôle. À la suite de la manipulation, le niveau de satisfaction du besoin d'autonomie a été mesuré à deux niveaux (situationnel et global). Les résultats montrent que les participants du groupe expérimental ont rapporté se sentir moins autonomes à la suite de la manipulation (situationnel) et plus autonomes dans la vie en général (niveau global) que les participants du groupe contrôle. Ces résultats sont interprétés dans le sens qu'un processus automatique de restauration nous protège contre des pertes importantes de satisfaction de besoins.

*Mots-clés* : autonomie, bien-être psychologique, modèle hiérarchique, restauration, satisfaction

The aim of this study was to test the need restoration process for autonomy from the perspective of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. It was expected that participants who were unable to restore their need for autonomy on the level it was thwarted (situational) would attempt to restore their need on another level (global). Using an experimental design, 72 participants' need for autonomy was thwarted on the situational level, while another 72 made up the control group. Autonomy need satisfaction was measured on two distinct levels (situational and global) immediately after the manipulation. The results indicate that participants whose autonomy has been thwarted reported feeling less autonomous after the manipulation (on the situational level), but more autonomous in general life (on the global level) than the control group. These results provide support for an automatic restoration process that protects us from a substantial loss of need satisfaction.

*Keywords*: autonomy, psychological wellness, hierarchical model, restoration, satisfaction

Un jeune homme travaillant pour une entreprise florissante est en réunion d'équipe avec ses collègues. Soudainement, il se sent frustré au sein de son équipe de travail. Il a l'impression qu'il ne peut pas exprimer ses idées comme il le voudrait. De plus, il est impossible pour l'équipe de prendre des décisions sans avoir préalablement l'accord du patron. Pendant la réunion, il rumine sur la liberté qu'il a dans sa vie à l'extérieur du travail. Il a besoin de se sentir autonome.

---

Nous tenons à remercier toute l'équipe du JIRIRI pour tous leurs judicieux conseils tout au long du processus de révision. Également, un merci spécial aux participants qui ont généreusement donné de leur temps à cette étude et à notre directeur de recherche Daniel Lalonde, Ph. D, qui nous a permis de mener à bien ce projet et d'étoffer nos connaissances sur ce sujet. Toute correspondance concernant cet article doit être adressée à Jennyfer Auclair-Pilote (courriel : jennyfer.auclair-pilote1@uqac.ca).

L'autonomie, le sentiment de pouvoir choisir librement ses actions, sans pression ni contrainte, représente un besoin psychologique fondamental (Deci & Ryan, 2000). Selon la *théorie de l'autodétermination* (TAD; Deci & Ryan, 1980, 1985), tous les humains recherchent la satisfaction de trois besoins psychologiques de base. Parallèlement au besoin d'autonomie, les auteurs définissent aussi les besoins de compétence et d'appartenance. Le premier constitue la capacité d'interagir efficacement avec son environnement et le second correspond à l'entretien de liens positifs avec des personnes significatives. Selon la TAD, la satisfaction de ces trois besoins est essentielle au bien-être psychologique, à la satisfaction de vie et au développement optimal de tout être humain (Deci & Ryan, 2000; Milyavskaya et al., 2009; Perreault, Gaudreau, Lapointe, & Lacroix,

2007; Sheldon & Niemiec, 2006). De plus, la satisfaction des besoins est associée à l'expérience d'émotions positives tandis que l'insatisfaction ou la frustration de ces besoins occasionne des émotions négatives (Sheldon, Elliot, Kim, & Kasser, 2001; Stratton, 2013; Vandercammen, Hofmans, & Theuns, 2014).

Étant donné l'importance de la satisfaction des besoins psychologiques chez l'humain, des études récentes suggèrent qu'il existe un mécanisme naturel qui protège l'individu contre des baisses importantes dans la satisfaction des besoins (Radel, Pelletier, & Sarrazin, 2013; Radel, Pelletier, Sarrazin, & Milyavskaya, 2011). Ces études se sont concentrées sur le besoin d'autonomie. Plus spécifiquement, lorsque le besoin d'autonomie de l'individu est brimé, ce dernier devient automatiquement et inconsciemment motivé à refaire le plein du besoin. Radel et al. (2011) ont été les premiers à identifier ce mécanisme de restauration de l'autonomie qui, d'après eux, ressemble au syndrome général d'adaptation de la réponse au stress de Selye (1946).

Le modèle d'adaptation au stress de Selye (1946) stipule qu'un individu mettra en œuvre un ensemble de moyens physiologiques et psychologiques afin de s'adapter à un événement stressant. En ce sens, la première étape, soit la phase d'alarme, correspond à la réaction immédiate et automatique de l'organisme face au stress vécu. La deuxième étape, qui est la phase de réaction, correspond à l'utilisation de ressources pour lutter contre ou s'adapter au stress. La troisième étape, soit la phase d'épuisement, représente la réponse de la personne qui affronte pendant une longue période de temps un facteur de stress. L'épuisement de ses ressources l'empêche de continuer à résister au stress. Il y a donc un parallèle à faire entre le modèle d'adaptation au stress de Selye et les processus mis en place lorsque le besoin d'autonomie est brimé. Radel et al. (2011) suggèrent que le processus de restauration du besoin d'autonomie pourrait correspondre à la première étape de la réponse au stress, soit la phase d'alarme. L'individu réagirait automatiquement à une baisse d'autonomie en tentant, de façon inconsciente, de ramener le niveau d'autonomie à un niveau adéquat. Si ce processus de restauration s'avère infructueux, un processus de compensation peut éventuellement s'enclencher. À ce stade-ci, l'individu tenterait de refaire le plein de son besoin brimé en cherchant à satisfaire des besoins substitués qu'il croit vont nourrir son besoin fondamental, mais qui ne réussissent pas à le faire (Deci & Ryan, 2000). Par exemple, dans le processus de restauration, un individu dont l'autonomie a été brimée cherchera des opportunités de manifester sa liberté de pensée et d'action (p. ex.,

donner son opinion) dans le but de satisfaire ce besoin psychologique. Dans le processus de compensation, l'individu compensera son manque d'autonomie en tentant de rehausser un autre besoin psychologique de base (p. ex., compétence) ou un besoin substitut (p. ex., en acquérant des possessions matérielles) puisqu'il lui est impossible d'accéder à son besoin initial. En somme, une privation aiguë d'autonomie déclenche un processus automatique de restauration tandis qu'une privation chronique de ce besoin favorise des comportements compensatoires (Deci & Ryan, 2000; Radel et al., 2011).

Des études expérimentales récentes apportent un appui au processus de restauration. Dans la première étude de Radel et al. (2011), les participants étaient d'abord exposés à une situation d'enseignement soit contrôlante ou neutre pendant qu'ils solutionnaient les casse-tête « Tangram » en version jeu vidéo (construction d'une image spécifique à l'aide de formes géométriques). Ensuite, tous les participants devaient effectuer une tâche de décision lexicale dans laquelle il y avait des mots liés à l'autonomie. Les auteurs ont démontré que le fait d'exposer les participants à une situation d'enseignement contrôlante en faisant de la surveillance et en donnant des délais, des ordres et des directives pendant le jeu vidéo, amenait ces individus, plus que les individus dans la condition neutre, à approcher de façon automatique et inconsciente des stimuli liés au soutien de l'autonomie pendant la tâche de décision lexicale. Dans une deuxième étude, ces mêmes auteurs ont manipulé le besoin d'autonomie des participants en leur donnant une fausse rétroaction sur leur personnalité indiquant qu'ils avaient tendance à manquer d'autonomie dans leur vie et qu'ils seraient enclins à se faire contrôler dans l'avenir. Avant de débiter l'expérimentation, les chercheurs avaient informé les participants que le but de l'étude était de tester l'hypothèse que certains traits de personnalité déterminaient les goûts artistiques. Ainsi, à la suite du questionnaire de personnalité, les participants devaient évaluer des peintures qui avaient déjà reçu de fausses évaluations. Ces fausses évaluations étaient ostensibles et permettaient de vérifier si les participants allaient se baser sur celles-ci dans leurs évaluations. De ce fait, l'évaluation des participants dont l'autonomie avait été brimée reflétait davantage leur goût personnel plutôt qu'une tendance au conformisme. Radel et al. (2011) ont donc démontré que le fait de diminuer la perception d'autonomie chez les participants les amène à manifester leurs opinions et jugements leur permettant ainsi de regagner un sentiment d'autonomie. Dans l'ensemble, ces données empiriques démontrent que lorsque le besoin d'autonomie est brimé de façon aiguë, les individus deviennent naturellement disposés à restaurer ce

besoin brimé. Ces comportements instinctifs suggèrent que l'humain cherche inconsciemment à maintenir un niveau adéquat de ce besoin fondamental.

Afin de mieux décrire le processus de restauration, il devient important de faire appel au modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque de Vallerand (1997). Ce modèle stipule que l'individu peut manifester différents types de motivation à trois niveaux spécifiques: situationnel, contextuel et global. La motivation situationnelle réfère à la motivation de l'individu lorsqu'il est en train de réaliser une activité ou une tâche spécifique. Plus les besoins psychologiques de l'individu sont satisfaits dans le moment, plus la motivation situationnelle de l'individu sera autodéterminée (plus l'individu aura le sentiment d'agir par plaisir et non par sentiment d'obligation ou pour obtenir une récompense externe). La motivation contextuelle réfère à la tendance de l'individu à être motivé d'une façon plutôt consistante (p. ex., de façon plus ou moins autodéterminée) dans une sphère d'activité bien précise comme dans le contexte scolaire ou sportif. La motivation globale réfère au niveau le plus général. Celle-ci reflète la tendance de l'individu à manifester une motivation plus ou moins autodéterminée dans sa vie en général. Comme la motivation dans ces trois niveaux est déterminée, entre autres, par la satisfaction des besoins au niveau correspondant, elle engendre aussi des conséquences affectives, cognitives et comportementales dans son niveau respectif (Vallerand, 1997). Il importe de noter toutefois que les trois niveaux peuvent s'influencer. Plus spécifiquement, une motivation situationnelle récurrente peut favoriser le développement d'une motivation contextuelle du même type, ce qui peut inciter l'individu à manifester le même type de motivation au niveau global.

Jusqu'à maintenant, les études sur la restauration du besoin d'autonomie se sont intéressées aux niveaux situationnel et global. Par exemple, Radel et al. (2011) ont brimé l'autonomie des participants au niveau situationnel en les exposant à une situation d'enseignement contrôlée alors qu'ils réalisaient une activité spécifique sur l'ordinateur (casse-tête à l'aide de formes géométriques). Par la suite, les participants ont tenté de restaurer leur autonomie brimée au niveau situationnel en choisissant davantage des mots liés au soutien de l'autonomie lors de la tâche de décision lexicale. Dans une autre de leurs études, quand les participants recevaient une fausse rétroaction sur leur personnalité leur indiquant qu'ils souffraient d'un manque d'autonomie (niveau global), ils tentaient de restaurer leur autonomie brimée au niveau situationnel en affirmant davantage leur opinion sur la qualité des peintures. En résumé, les études antérieures

permettent de voir que les individus dont l'autonomie est brimée au niveau situationnel ou global tendent à restaurer ce besoin au niveau situationnel. Qu'arrive-t-il toutefois lorsqu'il est impossible pour l'individu de restaurer son besoin au niveau situationnel?

L'objectif de cette étude est de vérifier si, à la suite d'une baisse subite d'autonomie au niveau situationnel, et devant l'impossibilité de restaurer le besoin au même niveau, les individus réagiront en restaurant leur besoin brimé au niveau global. Il est attendu que les participants dont l'autonomie aura été brimée au niveau situationnel rapporteront un niveau global d'autonomie plus élevé (le niveau d'autonomie ressenti dans la vie en général) que ceux dont l'autonomie n'aura pas été brimée. De plus, en lien avec la TAD (Deci & Ryan, 2000), il est attendu que les participants dont l'autonomie aura été brimée présenteront un niveau plus élevé d'émotions négatives et un niveau plus faible d'émotions positives que ceux dont l'autonomie n'aura pas été brimée.

### Méthodologie

#### Participants

Cent quarante-quatre participants (femmes :  $n = 124$ , hommes :  $n = 20$ ) provenant de différents programmes au baccalauréat (psychologie, sciences infirmières, administration et enseignement) ont été recrutés à l'Université du Québec à Chicoutimi. L'âge moyen des participants est de 23.94 ans ( $\bar{E.-T.} = 5.38$ ).

#### Procédure

Les assistants de recherche ont distribué des questionnaires dans sept classes au début des trimestres d'hiver et d'été. Les participants ont eu 15 minutes pour les compléter en classe. Le questionnaire était construit de façon à ce que les participants répondent à des items concernant un événement spécifique. Ensuite, ils devaient répondre à des items concernant leur vie en général.

**Manipulation du besoin d'autonomie.** Afin de brimer le sentiment d'autonomie des participants dans la condition expérimentale, une question ouverte leur demandait de décrire, avec le plus de détails possibles, une situation dans laquelle ils se sont sentis contrôlés. Ils devaient se rappeler un événement durant lequel ils sentaient qu'ils ne pouvaient pas agir comme ils le voulaient et durant lequel ils devaient se conformer aux attentes d'autrui. Dans la condition contrôle, les individus devaient tout simplement décrire leur matinée à partir du moment où ils se sont levés jusqu'au moment de leur départ pour l'école ou le

Tableau 1

*Corrélations, moyennes et écart-types pour l'ensemble des variables du groupe expérimental*

| Variables                              | 1     | 2     | 3 | 4     | 5     | 6     | 7      | M    | É.-T. |
|--|-------|-------|---|-------|-------|-------|--------|------|-------|
| 1. Autonomie situationnelle            |       |       |   |       |       |       |        |      |       |
|  | -0.74 |       |   |       |       |       |        | 2.36 | 0.97  |
| 2. Autonomie globale                   |       |       |   |       |       |       |        |      |       |
|  |       | -0.86 |   |       |       |       |        | 5.96 | 0.74  |
| 3. Moyenne de satisfaction des besoins |       |       |   |       |       |       |        |      |       |
|  |       |       |   | 0.03  | 0.23  | -0.16 | -0.24* | 4.15 | 0.59  |
| 4. Émotions positives situationnelles  |       |       |   |       |       |       |        |      |       |
|  |       |       |   | -0.67 | 0.16  | 0.08  | 0.06   | 2.90 | 1.13  |
| 5. Émotions positives globales         |       |       |   |       |       |       |        |      |       |
|  |       |       |   |       | -0.68 | 0.05  | -0.01  | 4.97 | 0.86  |
| 6. Émotions négatives situationnelles  |       |       |   |       |       |       |        |      |       |
|  |       |       |   |       |       | -0.65 | 0.37** | 4.38 | 1.33  |
| 7. Émotions négatives globales         |       |       |   |       |       |       |        |      |       |
|  |       |       |   |       |       |       | -0.73  | 3.09 | 1.02  |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ . Les données entre parenthèses représentent les alphas de Cronbach.

travail. Cette tâche n'était pas censée affecter le niveau d'autonomie des participants.

### Instruments

**Satisfaction des besoins psychologiques.** Quatre items tirés de l'*Échelle de satisfaction des besoins psychologiques* de Deci & Ryan (2001) et traduits en français par l'équipe de recherche ont été utilisés pour mesurer le besoin d'autonomie des participants (p. ex., Je me suis senti(e) libre de mes choix). Les questions étaient graduées sur une échelle de type Likert allant de 1 (pas du tout en accord) à 7 (très fortement en accord). La somme des quatre items constituait la mesure de satisfaction du besoin d'autonomie. Les participants devaient d'abord répondre aux questions mesurant l'autonomie situationnelle en se référant à l'événement qu'ils venaient de décrire ( $\alpha = .95$ ). Pour la mesure de l'autonomie au niveau global, les participants devaient ensuite répondre aux mêmes questions en se référant à la façon dont ils se sentent dans la vie en général (p. ex., De façon typique, je me sens souvent libre de mes choix). Les mêmes quatre items ont été utilisés pour mesurer l'autonomie au niveau global ( $\alpha = .88$ ).

**Émotions.** Une version traduite du *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988) a été utilisée pour mesurer les émotions des participants aux niveaux situationnel et global. Au niveau situationnel, les participants devaient d'abord répondre aux questions en se référant à l'événement qu'ils venaient de décrire. Ensuite, au niveau global, ils devaient répondre aux mêmes questions en se référant à la façon dont ils se sentent dans la vie en général. Cinq items mesurent les émotions positives (p. ex., Je me suis senti(e) actif/active) et cinq items mesurent les émotions négatives (p. ex., Je me suis senti(e) fâché/fâchée). Le total des scores de chaque sous-échelle constituait la mesure d'émotions positives ( $\alpha = .74$ ) et négatives ( $\alpha = .83$ ) au niveau situationnel ainsi que la mesure d'émotions positives ( $\alpha = .68$ ) et négatives ( $\alpha = .75$ ) au niveau global.

**Informations sociodémographiques.** Quatre questions d'ordre sociodémographique portant respectivement sur l'âge, le sexe, l'état civil et le programme d'étude des participants ont été posées.

### Résultats

Afin de tester les hypothèses, deux MANOVAs ont été effectuées. La première MANOVA servait à

Tableau 2

*Corrélations, moyennes et écart-types pour l'ensemble des variables du groupe contrôlé*

| Variables                              | 1     | 2     | 3 | 4     | 5      | 6       | 7      | M    | É.-T. |
|--|-------|-------|---|-------|--------|---------|--------|------|-------|
| 1. Autonomie situationnelle            |       |       |   |       |        |         |        |      |       |
|  | -0.85 |       |   |       |        |         |        | 6.15 | 0.90  |
| 2. Autonomie globale                   |       |       |   |       |        |         |        |      |       |
|  |       | -0.89 |   |       |        |         |        | 5.60 | 0.81  |
| 3. Moyenne de satisfaction des besoins |       |       |   |       |        |         |        |      |       |
|  |       |       |   | 0.18  | 0.23   | -0.45** | -0.22  | 5.87 | 0.70  |
| 4. Émotions positives situationnelles  |       |       |   |       |        |         |        |      |       |
|  |       |       |   | -0.72 | 0.52** | -0.03   | -0.18  | 4.13 | 1.20  |
| 5. Émotions positives globales         |       |       |   |       |        |         |        |      |       |
|  |       |       |   |       | -0.68  | 0.05    | -0.07  | 4.83 | 0.90  |
| 6. Émotions négatives situationnelles  |       |       |   |       |        |         |        |      |       |
|  |       |       |   |       |        | -0.70   | 0.37** | 1.99 | 0.93  |
| 7. Émotions négatives globales         |       |       |   |       |        |         |        |      |       |
|  |       |       |   |       |        |         | -0.77  | 2.93 | 1.02  |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ . Les données entre parenthèses représentent les alphas de Cronbach.

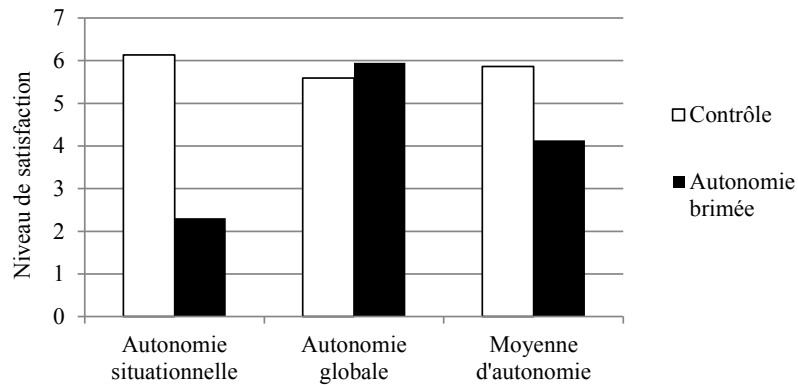


Figure 1. Effet de la question ouverte sur la satisfaction du besoin d'autonomie.

vérifier l'effet de la manipulation sur l'autonomie des participants ainsi que sur leurs émotions positives et négatives au niveau situationnel. Une deuxième MANOVA testait l'hypothèse principale, c'est-à-dire l'effet de la manipulation sur l'autonomie et les émotions des participants au niveau global. Pour l'ensemble des analyses multivariées, un seuil de signification de  $p < .05$  a été utilisé. La correction de Bonferroni a été employée pour les analyses post-hoc univariées. Les corrélations entre les variables pour les participants dans le groupe expérimental sont présentées au Tableau 1 tandis que celles du groupe contrôle sont présentées au Tableau 2.

Des analyses préliminaires ont permis de détecter quatre valeurs aberrantes de la variable «autonomie» à partir du diagramme en boîte. Trois de ces valeurs (scores  $Z = 2, 3$  et  $3.25$ ) poussaient la distribution de la condition contrôle vers une asymétrie négative et l'une de ces valeurs (score  $Z = 5.5$ ) poussait la condition expérimentale vers une asymétrie positive. Il a été convenu de diminuer leur impact en les remplaçant par des valeurs moins extrêmes (Field, 2009), ce qui a eu pour effet de rendre les distributions davantage normales.

### Effet de la manipulation au niveau situationnel

Le résultat de la première MANOVA montre un effet statistiquement significatif de la manipulation sur l'ensemble des trois variables dépendantes au niveau situationnel,  $F(3, 132) = 192.67, p < .001$ , Lambda de Wilks = 0.186,  $\eta_p^2 = 0.81$ . Des ANOVAs subséquentes, employant la correction Bonferroni à  $p = .017$ , montrent que l'effet de la manipulation a eu un effet sur l'autonomie,  $F(1, 134) = 548.85, p < .001$ , les émotions négatives,  $F(1, 134) = 150.90, p < .001$ , et les émotions positives,  $F(1, 134) = 38.99, p < .001$ .

Tel que présenté à la Figure 1, le groupe expérimental ( $M = 2.31, \acute{E}.-T. = 0.99$ ) a rapporté un niveau d'autonomie situationnelle plus faible que celui du groupe contrôle ( $M = 6.13, \acute{E}.-T. = 0.91$ ) immédiatement après la manipulation,  $d = 4.02$ . Le groupe expérimental ( $M = 1.99, \acute{E}.-T. = 0.94$ ) a aussi rapporté plus d'émotions négatives que le groupe contrôle ( $M = 4.38, \acute{E}.-T. = 1.30$ ),  $d$  de Cohen = 2.11, et moins d'émotions positives ( $M = 2.90, \acute{E}.-T. = 1.13$ ) que le groupe contrôle ( $M = 4.13, \acute{E}.-T. = 1.20$ ),  $d$  de Cohen = 1.06. Ces analyses démontrent que notre manipulation a eu l'effet désiré en diminuant le sentiment d'autonomie ainsi que les émotions positives et en augmentant les émotions négatives.

### Effet de la manipulation au niveau global

Les résultats de la deuxième MANOVA montrent un effet statistiquement significatif de la manipulation sur l'autonomie ainsi que sur les émotions positives et négatives au niveau global,  $F(3, 138) = 3.22, p = .025$ , Lambda de Wilks = 0.94,  $\eta_p^2 = 0.07$ . Des ANOVAs subséquentes, utilisant une correction Bonferroni à  $p = .017$ , montrent que l'effet de la manipulation a agi seulement sur l'autonomie des participants,  $F(1, 140) = 7.03, p = .009$ .

Tel que présenté à la Figure 1, le groupe expérimental ( $M = 5.95, \acute{E}.-T. = 0.75$ ) a rapporté se sentir plus autonome dans la vie en générale comparativement au groupe contrôle ( $M = 5.59, \acute{E}.-T. = 0.81$ ),  $p < .001$ ,  $d$  de Cohen = 0.46. Aucune différence statistiquement significative n'a été observée entre les deux groupes quant aux émotions négatives,  $p = 0.383$ ,  $d$  de Cohen = 0.16, et positives,  $p = 0.360$ ,  $d$  de Cohen = 0.14, dans la vie en général.

Enfin, un test  $t$  de Student a été effectué pour comparer le niveau moyen d'autonomie rapporté par les

deux groupes (moyenne d'autonomie situationnelle et globale). Les résultats montrent que le groupe expérimental ( $M = 4.15$ ,  $\acute{E}.-T. = 0.59$ ) a rapporté un niveau moyen d'autonomie plus faible que le groupe contrôle ( $M = 5.87$ ,  $\acute{E}.-T. = 0.70$ ),  $t(142) = 15.87$ ,  $p < .001$ ,  $d$  de Cohen = 2.66.

### Discussion

Le but de la présente recherche était de tester l'hypothèse que les gens réagiront à une baisse aiguë d'autonomie situationnelle en tentant de restaurer ce besoin au niveau global lorsqu'il leur est impossible de le restaurer au niveau situationnel. Les résultats ont permis de confirmer cette hypothèse. Les participants dont l'autonomie situationnelle avait été brimée ont rapporté ressentir plus d'autonomie dans leur vie en général comparativement aux participants qui n'avaient pas subi de baisse d'autonomie. Ce comportement cadre avec un processus de restauration qui viserait à rétablir un niveau adéquat de satisfaction des besoins dans l'immédiat. Ces résultats concordent donc avec ceux de Radel et al. (2011), mais démontrent aussi que la restauration peut opérer entre deux différents niveaux du modèle hiérarchique de la motivation extrinsèque et intrinsèque de Vallerand (1997). Plus spécifiquement, cette étude a permis d'explorer le processus de restauration du niveau situationnel au niveau global. Le niveau global est important parce qu'il reflète la satisfaction vécue dans la vie de tous les jours. Le fait que les participants aient exagéré leur niveau de satisfaction d'autonomie dans la vie de tous les jours (un niveau de satisfaction qui devrait être relativement stable dans le temps) démontre à quel point l'humain désire se protéger contre des baisses d'autonomie. Malgré que le processus de restauration se veuille adaptatif, il faudrait toutefois qu'il réussisse à remettre à niveau le besoin brimé. Les résultats de la présente étude démontrent que malgré la tentative de restauration des participants du groupe brimé, ceux-ci n'ont pas réussi à atteindre un niveau moyen d'autonomie équivalent à celui du groupe contrôle qui n'a pas subi de baisse de ce besoin. En d'autres mots, la taille de l'effet observé est relativement faible. Donc, bien que le niveau rapporté d'autonomie dans la vie en général des participants du groupe expérimental ait été rehaussé, cette restauration n'a pas été suffisante pour ramener le niveau d'autonomie global à un niveau adéquat. Cet échec de restauration peut s'expliquer, entre autres, par le fait que la manipulation a grandement brimé l'autonomie des participants. Ainsi, à la suite de la manipulation, une différence importante existait entre les groupes concernant l'autonomie ressentie. Les participants brimés avaient donc un grand écart à réduire afin de restaurer pleinement leur perte d'autonomie, ce qu'ils n'ont pas réussi à faire. Une

autre explication pour l'échec de restauration est le changement du niveau situationnel au niveau global. En effet, dans son modèle hiérarchique, Vallerand (1997) décrit un effet ascendant entre la motivation d'un niveau inférieur (p. ex., situationnel) et la motivation au niveau adjacent supérieur (p. ex., contextuel). C'est avec le temps que l'individu passe d'un niveau inférieur à un niveau immédiat supérieur. Cependant, dans notre étude, les participants ont tenté de restaurer, au niveau global, un besoin qui a été brimé deux niveaux plus bas (i.e., situationnel). Comme l'influence entre les niveaux est plus forte entre des niveaux adjacents, il n'est pas surprenant que la restauration n'ait pas été très marquée entre le niveau situationnel et global. Il est donc difficile de restaurer son besoin d'autonomie en passant du niveau situationnel au niveau global sans passer par le niveau contextuel. Ainsi, il aurait été plus probable d'observer une restauration forte au niveau contextuel. Une étude future pourrait s'intéresser à cette question.

Comme la présente expérience montre que le désir de restaurer le besoin d'autonomie peut se créer à partir de vrais souvenirs de moments où les participants se sont sentis contrôlés, il est possible de se questionner sur la fréquence à laquelle nous exagérons nos niveaux de satisfaction de besoins dans la vie de tous les jours. Étant donné que nos souvenirs sont empreints de différents niveaux de satisfaction de nos besoins (Philippe, Koestner, Beaulieu-Pelletier, & Lecours, 2011), il serait intéressant d'investiguer le processus de restauration en fonction des souvenirs qui nous viennent à l'esprit.

Enfin, il a aussi été démontré dans cette étude que les participants dont l'autonomie a été brimée présentaient un niveau plus élevé d'émotions négatives et un niveau plus bas d'émotions positives que ceux dont l'autonomie n'a pas été brimée. Ces résultats concordent avec un nombre d'études antérieures démontrant un lien, d'une part, entre la satisfaction des besoins psychologiques et les émotions positives et, d'autre part, entre l'insatisfaction des besoins psychologiques et la présence d'émotions négatives (Sheldon et al., 2001; Stratton, 2013; Vandercammen et al., 2014).

La présente étude comporte certaines limites. Premièrement, les données recueillies ont été auto-rapportées par les participants, ce qui peut les amener à vouloir se montrer sous un jour plus favorable. Des méthodes davantage objectives seraient à privilégier dans des études futures. De plus, étant donné l'échantillon d'étudiants au baccalauréat et la manipulation du besoin d'autonomie à un seul niveau,

il devient difficile de généraliser ces résultats au-delà du contexte spécifique de l'étude. Afin de mieux saisir les conditions dans lesquelles le processus de restauration opère, il serait important de refaire l'expérimentation avec des échantillons différents, des besoins différents et des manipulations variées.

### Conclusion

En conclusion, le besoin d'autonomie semble être protégé par un mécanisme de restauration. Malgré le fait que la restauration d'autonomie dans la présente étude n'ait pas ramené la satisfaction à un niveau adéquat, les participants ont tout de même démontré une tendance à exagérer leur niveau d'autonomie global à la suite d'une baisse subite d'autonomie situationnelle induite de façon expérimentale. Il semble donc que les individus soient instinctivement motivés à défendre un niveau de base de satisfaction d'un besoin psychologique fondamental à tel point que la restauration peut même s'observer au niveau global. Étant donné ce mécanisme de protection contre une baisse d'autonomie, il n'est pas surprenant que, devant une situation où un contrôle est exercé, l'on puisse se retrouver à s'évader, comme l'employé dans l'introduction, dans un monde intérieur empreint de ce besoin fondamental.

### Références

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *Journal of Mind and Behavior, 1*, 33-44.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New-York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2001). *Questionnaires: Basic Psychological Needs Scales*. Repéré à <http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/needs.html>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- Milyavskaya, M., Gingras, I., Mageau, G., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J., & Boiché, J. (2009). Balance across contexts: The importance of balanced need satisfaction across various life domains in adolescence. *Personality and Social Psychology Bulletin, 35*, 1031-1045.
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M.-C., & Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *Journal of Sport Psychology, 38*, 437-450.
- Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu-Pelletier, G., & Lecours, S. (2011). The role of need satisfaction as a distinct and basic psychological component of autobiographical memories: A look at well-being. *Journal of Personality, 79*, 905-938.
- Radel, R., Pelletier, L. G., Sarrazin, P., & Milyavskaya, M. (2011). Restoration Process of the Need for Autonomy: The Early Alarm Stage. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*, 919-934.
- Radel, R., Pelletier, L., & Sarrazin, P. (2013). Restoration processes after need thwarting: When autonomy depends on competence. *Motivation and Emotion, 37*, 234-244.
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *Journal of Clinical Endocrinology, 6*, 117-231.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, J., & Kasser, T. (2001). What's satisfying about satisfying events? Comparing ten candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 325-339.
- Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 331-341.
- Stratton, H. L. (2013). The role of basic need satisfaction in academic achievement and positive emotions: A positive psychology perspective. *Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering, 74*, 6-B(E).
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology, 29*, 271-360.
- Vandercammen, L., Hofmans, J., & Theuns, P. (2014). The mediating role of affect in the relationship between need satisfaction and autonomous motivation. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 87*, 62-79.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 1063-1070.

---

Reçu le 8 août, 2014

Révision reçue le 9 janvier, 2015

Accepté le 22 janvier, 2015 ■