

30<sup>e</sup>



Revue  
québécoise  
de psychologie

**Poursuite des buts personnels  
et santé mentale**

sous la direction de  
Sylvie Lapierre et Léandre Bouffard

[www.rqpsy.qc.ca](http://www.rqpsy.qc.ca)

Volume 30 | Numéro 2 | 2009

## REVUE QUÉBÉCOISE DE PSYCHOLOGIE (créée en 1980)

**Direction** Colette JOURDAN-IONESCU, Université du Québec à Trois-Rivières

**Comité de gestion** Huguette BÉGIN, Université de Montréal  
Sophie DESJARDINS, Université du Québec à Trois-Rivières  
Colette JOURDAN-IONESCU, Université du Québec à Trois-Rivières  
Suzanne MALETTE, Ordre des psychologues du Québec

**Comité de rédaction** Jacinthe BARIBEAU, Université Laval  
Huguette BÉGIN, Université de Montréal  
François BERTHIAUME, Collège Bois de Boulogne  
Diane CÔTÉ, Ordre des psychologues du Québec  
Sophie DESJARDINS, Université du Québec à Trois-Rivières  
Frédéric DOUTRELEPONT, CSSS du Sud/Ouest – Verdun, Montréal  
Colette JOURDAN-IONESCU, Université du Québec à Trois-Rivières  
Robert LETENDRE, Université du Québec à Montréal  
Lynda MÉTHOT, Commission scolaire Chemin-du-Roy, Trois-Rivières  
Stéphane MORIN, Pratique privée, Trois-Rivières  
Monique SENÉCAL, Pratique privée, Boucherville  
Gaëtan TREMBLAY, Centre de réadaptation La Myriade, Joliette

La *Revue québécoise de psychologie* est une revue de psychologie appliquée qui s'adresse aux psychologues et à ceux qui ont régulièrement recours à la psychologie dans l'exercice de leur profession. Dans ce cadre, elle publie des rapports de recherche, des études cliniques, des revues bibliographiques et des essais théoriques. La *Revue* paraît trois fois par année : au printemps, à l'été et à l'automne.

La *Revue* est répertoriée dans *Inist*, *Repère* et *Psychological Abstracts*.

La *Revue* remercie l'Université du Québec à Trois-Rivières et l'Ordre des psychologues du Québec pour le soutien primordial apporté.

La *Revue* soumet chaque texte, dont l'anonymat est conservé, à trois membres du comité de lecture qui en font une appréciation. Le comité de rédaction se réserve toutes décisions sur le choix des textes à publier. Les normes de présentation des manuscrits apparaissent à la page 3 de la couverture de la *Revue* et dans le site de la *Revue* : <http://www.rqpsy.qc.ca>

### ABONNEMENT 2009 (taxes incluses)

Étudiants :	29,95 \$
Réguliers :	50,95 \$
Institutions :	68,95 \$
Membres de l'O.P.Q. :	43,00 \$
Pays étrangers :	75,00 \$
À l'unité, le numéro :	25,00 \$

### CORRESPONDANCE

**Revue Québécoise de Psychologie**  
1100, avenue Beaumont, bureau 510  
Mont-Royal (Québec), H3P 3H5  
Téléphone : (514) 738-1881  
Sans frais : 1-800-363-2644, poste 238  
Télécopieur : (514) 738-8838  
Courriel : [revue.qc.psy@sympatico.ca](mailto:revue.qc.psy@sympatico.ca)

Envoi et Poste publication  
# de convention 1613960

Conception graphique : José Boucher et Guylaine Thiboutot

Mise en page des textes : Manon Normandin

Révision des textes : Sylvie Robidoux et Lynda Méthot

Révision des mots clés et des résumés : Hélène Gaudette

Envoi postal : Traitement Postal Express Inc., 181, Labrosse, Pointe-Claire (QC), H9R 1A3

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque du Canada  
ISSN-0225-9885

Copyright 2009. *Revue québécoise de psychologie*

## LA TÉNACITÉ FLEXIBLE DANS LA POURSUITE DES BUTS PERSONNELS

### FLEXIBLE TENACITY IN PERSONAL GOAL PURSUIT

Peter M. Gollwitzer<sup>1</sup>

Université de Konstanz, Allemagne

Traduction et adaptation de l'anglais par Léandre Bouffard

Le comportement orienté vers un but possède des caractéristiques observables (Gollwitzer & Moskowitz, 1996) : l'effort ou l'énergie déployée pour atteindre le but, la persistance malgré les obstacles et la flexibilité face aux changements de circonstances. C'est de l'adaptation dont il sera question dans ce texte. La recherche a démontré que les individus qui préparent la poursuite de leurs buts au moyen d'une *planification spécifique* obtiennent plus de succès que ceux qui se contentent d'une *intention vague*<sup>2</sup> (comme désirer atteindre le but). Néanmoins, la poursuite des buts nécessite également une grande flexibilité afin que l'individu s'adapte aux différents contextes (recension des écrits : Gollwitzer, Bayer, & McCulloch, 2005; Gollwitzer & Sheeran, 2006; Gollwitzer, Parks-Stamm, Jaudas, & Sheeran, 2008). Cette souplesse peut-elle être menacée advenant une planification trop rigide ou une trop grande ténacité dans la poursuite du but? Il ne s'agit pas ici de la ténacité qui consiste en une augmentation de l'effort devant une difficulté (Wright, 1996), mais de la ténacité ou de la rigidité qui pourrait provenir de la planification préalable de la démarche vers le but désiré.

Dans le présent texte, nous explorerons l'effet de la planification spécifique de l'action sur la flexibilité lors du déclenchement de l'action et lors de la poursuite du but. Par la suite, nous vérifierons si la planification spécifique peut servir de stratégie de régulation efficace pour protéger la poursuite des buts contre les différentes sortes d'obstacles. Mais tout d'abord, il convient de présenter un bref aperçu des recherches portant sur les mécanismes psychologiques impliqués dans la planification spécifique de l'action dirigée vers un but.

1. Adresse de correspondance : Fachgruppe Psychologie, University of Konstanz, Postfach 55 60, 78434 Konstanz, Germany. Téléphone : (0049) 7531 88 2199. Courriels : Peter.gollwitzer@nyu.edu et Gollwitz@soz.psychologie.uni-Konstanz.de
2. L'auteur distingue « goal intention » que nous traduisons par *intention vague* et « implementation intention » que nous rendons par *planification spécifique*. Ces concepts seront expliqués plus loin (NDT).

## LA RÉALISATION DES BUTS PAR LA PLANIFICATION SPÉCIFIQUE

La *planification spécifique* est une procédure « si – alors », dans laquelle l'individu précise consciemment quelle action poser en réaction à une situation représentée par un indice; cette procédure est subordonnée à l'intention générale d'atteindre le but visé (Gollwitzer, 1999). Alors que l'*intention* formule ce qui est désiré sous la forme « j'ai l'intention de poser le comportement Y (par exemple, manger plus de légumes) en vue du résultat Z (être mince) », la planification spécifique précise la situation anticipée et la réaction précise qui lui est associée : « Si la situation X survient (par exemple, si je tiens un menu), alors je poserai le comportement Y (par exemple, commander un plat végétarien) ». La planification spécifique consiste donc en une décision volontaire consciente de poser telle « action-dirigée-vers-un-but » dans une situation précise prévue; elle consiste donc à préciser où, quand et comment se présentera l'action. Cette réaction surgit alors immédiatement et sans effort lorsque l'indice spécifique de la situation survient sans qu'il n'ait besoin d'un autre acte conscient de la volonté, un peu comme une réaction habituelle qui s'est formée par l'association répétée à une situation donnée. Néanmoins, la planification spécifique se distingue de l'habitude en ce qu'elle provoque immédiatement une réaction automatique *grâce à la décision volontaire* qui crée une association entre la situation anticipée et la réaction dirigée vers un but. Pour cette raison, on dit que la planification spécifique crée une *automaticité stratégique*<sup>1</sup> (Gollwitzer, 1999).

### Comment agit la planification spécifique?

La planification spécifique facilite la réalisation du but au moyen de processus psychologiques qui relient la situation spécifique anticipée (la composante « si ») au comportement spécifique prévu (la composante « alors »). Examinons ces deux processus séparément.

#### *Mécanismes reliés à la composante « si »*

Puisque la planification spécifique exige la sélection d'une situation future particulière (une possibilité réaliste), on peut supposer que la représentation mentale de cette situation devient fortement activée et, dès lors, plus accessible (Gollwitzer, 1999). Cette accessibilité élevée devrait rendre plus facile la rétention de la situation choisie et sa détection dans l'environnement (même si l'individu est occupé à autre chose).

Cette hypothèse de l'accessibilité (la composante « si ») a été confirmée par Achziger, Bayer et Gollwitzer (2007) dans une étude

---

1. Bargh et Chartrand (1999) ont joliment parlé de « l'insupportable automaticité de l'être ».

expérimentale réalisée à l'aide de la technique de l'écoute dichotique. Les participants qui avaient précisé une planification spécifique percevaient mieux les mots se rapportant à la situation anticipée que ceux qui n'avaient formé qu'une intention vague. Grâce à la composante « si », le mot critique attire l'attention d'une façon efficace, même quand la personne écoute une conversation intéressante (voir aussi Webb et Sheeran, 2007).

Comment l'accessibilité élevée de l'indice spécifique favorise-t-elle la poursuite du but? La planification spécifique produit une augmentation de l'activation de l'attention et de la mémoire à l'égard des indices prévus aux dépens des autres indices dans l'environnement (ce qui a été démontré par Parks-Stamm, Gollwitzer, & Oettingen, 2007, étude 1). Les résultats obtenus appuient l'hypothèse que la composante « si » de la planification spécifique ouvre des routes planifiées vers le but en augmentant l'accessibilité des indices spécifiés.

#### *Mécanismes reliés à la composante « alors »*

L'association d'une situation choisie à un comportement dirigé vers un but sous la forme « si – alors » devrait provoquer un déclenchement automatique de l'action, une réaction immédiate, efficace et ne requérant pas une décision consciente lorsque survient la situation critique prévue. Grâce à la planification spécifique, les gens passent stratégiquement d'un déclenchement d'action exigeant conscience et effort (à la suite d'une intention) à des actions orientées vers le but déclenchées automatiquement et sans effort grâce aux indices spécifiés de la situation. Cette hypothèse de l'*automatisation* de l'action a reçu l'appui de plusieurs expérimentations variées qui ont démontré que la réaction planifiée était immédiate, efficace et non consciente (Bayer, Achtziger, Malzacher, Moskowitz, & Gollwitzer, 2007, étude 2, pour l'aspect non conscient; Brandtstatter, Lengfelder, & Gollwitzer, 2001, études 3 et 4, pour l'efficacité; Gollwitzer & Brandtstatter, 1997, étude 3, pour la rapidité).

Arrêtons-nous quelque peu à la recherche de Bayer et collaborateurs (2007, étude 2) qui a porté sur cet aspect intrigant du déclenchement non conscient de la réaction planifiée. Les chercheurs ont demandé aux participants de classer des figures géométriques en appuyant sur la touche appropriée du clavier. Tous ont formé une intention générale de classer les objets correctement et rapidement. La moitié des participants ont fait, en plus, une planification spécifique : « Si je vois un triangle, alors je vais rapidement appuyer sur la touche appropriée ». Certaines des 240 figures géométriques étaient précédées d'une présentation subliminale de l'objet critique (le triangle) ou d'un indice contrôle (le signe « % »). Les résultats ont démontré que ceux du groupe planification spécifique ont effectué la classification plus rapidement lorsque la figure était précédée du triangle que lorsqu'il s'agissait du « % ». Cet effet n'est pas apparu chez les

participants du groupe intention générale. Ainsi, la réaction précisée dans la planification spécifique est suscitée par l'indice subliminal et est donc émise sans besoin d'une intention consciente.

Comment l'automatisation de la réaction (dans la composante « alors ») favorise-t-elle la poursuite du but? Puisque la composante « alors » rend la réaction planifiée plus efficace, plus immédiate (automatique), la planification spécifique peut favoriser la réaction planifiée sans empêcher d'autres actions possibles. Même si la réaction est non consciente, l'individu conserve la possibilité de faire autre chose et de penser à autre chose [Parks-Stamm, Gollwitzer, & Oettingen, 2007 (étude 2), l'ont démontré]. En élaborant une planification spécifique pour faciliter la poursuite du but, l'individu « passe le contrôle de son comportement à l'environnement », c'est-à-dire à un indice de l'environnement (Gollwitzer, 1993, p.173).

#### La planification spécifique et la poursuite efficace du but

Dans la poursuite du but, c'est le déclenchement de l'action qui constitue sans doute le problème le plus sérieux et qui expliquerait, du moins en partie, pourquoi nous ne réalisons pas nos résolutions du Nouvel An. Il y aurait trois raisons à cela. La première est l'oubli de son intention. Quand l'action orientée vers un but ne fait pas partie de sa routine, quand elle doit être retardée, quand elle est noyée parmi d'autres préoccupations ou en compétition avec d'autres buts, elle peut être facilement oubliée, surtout si le but visé est nouveau ou moins familier. Par exemple, 70 % des femmes qui ont l'intention de faire l'auto examen des seins ne le font pas, disant qu'elles l'ont oublié (Milne, Orbell, & Sheeran, 2002).

Le deuxième problème associé au démarrage de la poursuite du but provient du fait qu'on « ne saute pas sur l'occasion ». Le problème est accru si l'occasion se présente brièvement. Dans ce cas, les gens ne la perçoivent pas; ils sont pris de court (ne sachant pas quoi faire) ou remettent simplement à plus tard (procrastination). Par exemple, Oettingen, Hönig et Gollwitzer (2000, étude 3) ont observé que le fait de ne pas saisir l'occasion survient même quand les gens avaient formulé une intention ferme de poser le comportement prévu (voir aussi Dholakia & Bagozzi, 2003, étude 2).

Le troisième problème survient lorsque les gens remettent en question la désirabilité de leur but. Dans pareil cas, il faut vaincre une réticence temporaire. Ce problème est plus susceptible de se produire lorsqu'il y a une négociation à faire entre des conséquences désirables à long terme et des conséquences plus attrayantes à court terme (Mischel, 1996). Par exemple, beaucoup de gens forment l'intention ferme de commander des aliments faibles en gras, sur la base d'une réflexion qui tient compte des

effets à long terme. Mais confrontés à la situation critique, ils se laissent emporter par la désirabilité à court terme qui occupe leur pensée (trouvant, par exemple, que les mets moins gras sont moins bons) et n'agissent pas conformément à leur intention première (Trafimow & Sheeran, 2004). Les facteurs présents deviennent plus influents que les considérations lointaines pour le changement de comportement (Rothman, Hertel, Baldwin, & Bartels, 2008).

Des études variées suggèrent qu'il est possible de résoudre les difficultés liées au démarrage de l'action en élaborant une planification spécifique. Cette planification s'est avérée efficace pour la réalisation d'un travail scolaire pendant le congé de Noël, alors que les étudiants universitaires en vacances ont beaucoup d'autres choses à faire (Gollwitzer, & Brandtstatter, 1997, étude 2). La planification spécifique s'est également avérée efficace pour la réalisation d'intentions peu plaisantes : auto examen des seins (Orbell, Hodgkins, & Sheeran, 1997), dépistage du cancer du col de l'utérus (Sheeran & Orbell, 2000), reprise des activités fonctionnelles après une arthroplastie (Orbell & Sheeran, 2000), engagement dans l'activité physique (Milne, Orpell, & Sheeran, 2002) et décision de manger moins d'aliments gras et plus d'aliments sains (Achtziger, Gollwitzer, & Sheeran, 2008, étude 1).

L'ensemble de ces résultats démontrent que la planification spécifique (la procédure « si – alors ») améliore le taux d'atteinte des buts. Les mécanismes impliqués par cette planification favorisent l'accessibilité à la conscience des indices associés à une situation particulière et automatisent le déclenchement de l'action, ce qui rend plus facile et plus efficace la démarche vers le but. Les résultats indiquent également que les effets bénéfiques de la planification spécifique se font sentir particulièrement avec des buts difficiles (Gollwitzer & Brandtstatter, 1997, étude 1). La planification spécifique s'est également avérée bénéfique pour les patients atteints de lésions du lobe frontal, puisqu'ils ont des problèmes sérieux en ce qui a trait au contrôle de l'action (Lengfelder & Gollwitzer, 2001, étude 2).

#### LA PLANIFICATION SPÉCIFIQUE PROVOQUE-T-ELLE LA RIGIDITÉ?

La planification spécifique exerce un effet puissant sur l'atteinte des buts et cet effet est basé sur des mécanismes qui rendent une situation plus saillante (aux dépens d'autres indices) et qui automatisent le déclenchement de l'action planifiée. Il faut maintenant considérer le problème de la rigidité de l'action lorsqu'elle est sous l'emprise de cette planification. Pour ce faire, nous tenterons de répondre aux questions suivantes : Est-ce que les plans « si – alors » sont associés à l'importance du but visé? Est-ce que les gens exécutent leur plan rigide même si la

situation spécifique n'active pas le but visé? Est-ce que les gens modifient l'action prévue lorsque se présente une situation autre que celle impliquée dans la planification et que cette alternative favoriserait davantage le progrès vers le but? Finalement, est-ce que les gens conservent leur plan malgré l'échec de celui-ci?

#### La planification spécifique dépend du but visé

Il faut se rappeler que la planification spécifique se fait au service du but visé; ce n'est pas une opération mécanique qui déclenche le comportement sans égard pour le but. La planification spécifique n'affecte pas le comportement quand le but n'est pas activé. Bref, la planification spécifique fait preuve d'une *automaticité-dépendante-du-but* (Gollwitzer & Schaal, 1998). Sheeran, Webb et Gollwitzer (2005, étude 2) ont démontré que la planification spécifique n'intervient pas de façon « compulsive », mais exerce son influence seulement lorsque le but est hautement activé. Par exemple, Anne est une étudiante qui veut lire un ouvrage de la bibliothèque. Elle a donc formé la planification spécifique de s'asseoir immédiatement et de commencer la lecture du livre dès qu'elle le trouvera. S'il arrive qu'elle le trouve chez des amis chez qui elle est invitée, Anne ne sera pas poussée par son plan au point de se lancer dans la lecture sans égard pour ses hôtes. Elle pourra plutôt leur emprunter et le lire à la maison.

Seehausen, Bayer et Gollwitzer<sup>1</sup> (1994) ont démontré que la planification spécifique disparaît lorsque les gens apprennent que le but visé n'a plus à être poursuivi. La même chose se produit lorsque le but est atteint. L'automatisme trouve son terme lorsque le but est atteint par ses propres efforts, grâce à l'aide d'autrui ou s'il devient obsolète. Il appert également que la planification spécifique est sensible à l'importance du but visé qui agit comme modérateur (Sheeran et collaborateurs, 2005, étude 1). De plus, la planification spécifique améliore d'autant plus la poursuite du but que l'intention est intense (Achtziger, Gollwitzer, & Sheeran, 2008, étude 2). Puisque la planification spécifique dépend du but visé et est à son service, il est logique – et les résultats le démontrent – qu'elle soit sensible à l'état d'activation et à l'importance du but en question.

#### La planification spécifique tire avantage des diverses possibilités

Hafner<sup>2</sup> (2000) s'est demandé si la planification spécifique pouvait tirer parti de possibilités non prévues lors d'une expérimentation. Tout juste avant de débiter, quelqu'un d'autre demande aux participants s'ils

1. Communication en allemand rapportée par Gollwitzer et collaborateurs (2008).
2. Mémoire de maîtrise en allemand cité par Gollwitzer et collaborateurs (2008).



voudront bien remplir un questionnaire supplémentaire (supposément pour une autre recherche) à la fin de l'expérience. Tous acceptent : les uns formulant l'intention générale « Je remplirai le questionnaire », les autres élaborant une planification spécifique « Je remplirai le questionnaire lorsque l'expérience sera terminée ». Une panne d'ordinateur (provoquée) laisse la possibilité de répondre au questionnaire pendant la réparation. Ceux qui avaient formé une planification spécifique furent moins nombreux à remplir le questionnaire à ce moment. Ce résultat semble appuyer la thèse de la rigidité de la planification spécifique. Cependant, lors d'une entrevue postexpérimentale, les participants n'ayant pas rempli le questionnaire lors de la pause (provoquée) expliquèrent qu'ils sentaient une obligation à l'endroit de l'expérimentateur d'exécuter leur *promesse à la fin*. Il semble donc que le sentiment d'obligation ait causé ici une certaine confusion.

Pour éliminer l'influence éventuelle de l'obligation sociale, Jaudas et Gollwitzer<sup>1</sup> (2004) ont eu recours au paradigme du choix de la réaction. L'expérimentation est décrite dans l'Encadré 1 et les résultats ont démontré que la planification spécifique ne comportait aucune rigidité. L'automatisme de la réaction associée à la planification spécifique implique un contrôle adéquat de l'action orientée vers un but, ce qui n'est pas surprenant puisqu'elle est au service du but visé. Les résultats appuient la conclusion théorique de Bargh (1994) : les processus de contrôle de l'action ne doivent être conçus ni comme complètement automatiques (non intentionnels, non conscients, sans effort et incontrôlables) ni comme complètement contrôlés; les processus de contrôle de l'action peuvent posséder l'un ou l'autre de ces traits à divers degrés. Il est donc fort possible que la planification spécifique soit hautement efficace (sans trop d'effort) et flexible, contribuant ainsi au progrès vers le but.

#### La planification spécifique est sensible à la rétroaction

Comme n'importe quel moyen dans la poursuite du but, la planification peut être inefficace. Jaudas, Achziger et Gollwitzer<sup>2</sup> (2006) ont examiné cette question sous l'angle de la sensibilité à la rétroaction reçue. Si la rétroaction négative eu égard à l'utilité du plan « si – alors » est ignorée, l'hypothèse de la rigidité est confirmée; si, au contraire, le plan est abandonné sur réception d'une rétroaction négative, c'est que ce plan permet un contrôle flexible de l'action orientée vers le but. Dans l'expérimentation de Jaudas et collaborateurs (2006), les participants dirigent un curseur dans dix labyrinthes différents. Une flèche verte est

- 
1. Communication en allemand rapportée par Gollwitzer et collaborateurs (2008).
  2. Communication en allemand rapportée par Gollwitzer et collaborateurs (2008).

Encadré 1

Est-ce que la planification spécifique évoque la rigidité dans la poursuite des buts? (Jaudas & Gollwitzer, 2004\*)

À la première étape de l'expérimentation, les participants mémorisent la valeur (en termes de points) de cinq objets qui apparaîtront à l'écran de l'ordinateur. Chaque score se situe entre 10 et 50 points (le maximum étant attribué à la fleur). À chaque essai, deux objets paraissent à l'écran, le participant devant choisir le plus « payant ». La condition intention générale est de « sélectionner le plus rapidement possible l'objet qui vaut plus de points ». La condition planification spécifique se formule ainsi : « Si la fleur apparaît, alors je 'clique' rapidement pour 50 points ». (À noter que les participants des deux conditions – intention générale et planification spécifique – ont la même information relative à l'objet le plus valable, seule la planification est différente). Dans le premier bloc de 100 essais, les participants du groupe planification spécifique sélectionnent plus rapidement la fleur et obtiennent plus de points; il n'y a pas de différence pour ce qui est des autres objets ni pour les erreurs. Ces résultats confirment ceux de nombreuses recherches antérieures. Lors d'un deuxième bloc d'essais, on fait savoir aux participants qu'un nouvel objet – un livre – s'ajoutera pour une valeur de 60 points. Il sera toujours présenté avec la fleur. Est-ce que les participants du groupe planification spécifique (qui avait précisé de sélectionner la fleur) connaîtront une hésitation qui provoquera plus d'erreurs et un temps de réaction plus long (hypothèse de la rigidité)? Contrairement à cette prédiction pessimiste, il n'y a pas de différence entre les deux groupes lorsque la fleur et le livre paraissent ensemble. Par ailleurs, lorsque la fleur est présentée avec un autre objet, les participants du groupe planification spécifique conservent leur supériorité. Bref, lorsque la fleur est présentée avec le livre, la planification spécifique ne provoque « aucun coût »; lorsque la fleur est présentée avec un autre objet, la planification spécifique donne un « bénéfice supérieur ».

\*Communication en allemand présentée lors d'un symposium tenu en Allemagne en 2004. Un résumé de l'expérimentation a été rédigé par Gollwitzer, Parks-Stamm, Jaudas et Sheeran (2008).

censée leur indiquer des raccourcis, ce qui n'est vrai que dans 30 % des cas. Les participants doivent donc ignorer cette information nuisible. Ceux qui ont établi un plan « si – alors » consistant à suivre les indications de la flèche verte sont moins performants que ceux qui ont adopté une intention générale dans la situation où il n'y a pas de rétroaction portant sur l'inutilité de leur stratégie. Mais ils obtiennent une performance semblable lorsqu'il y a rétroaction. Les gens peuvent donc se désengager d'une planification spécifique inefficace quand on leur fournit la preuve qu'elle nuit à la poursuite du but au lieu de la favoriser.

En résumé, les craintes à propos d'une possible rigidité associée à la planification spécifique (procédure « si – alors ») semblent non fondées. Premièrement, le contrôle de l'action par la planification spécifique reflète l'importance du but visé, son niveau d'activation dans une situation donnée et le degré d'engagement à son endroit. Deuxièmement, la spécification de la possibilité d'agir dans une situation donnée n'exclut pas l'adoption d'autres options plus avantageuses ni le retour rapide au plan original si la possibilité se présente. Troisièmement, les gens sont sensibles à l'efficacité du plan « si – alors »; s'il est nuisible, il est mis de côté pour mieux servir le but visé.

### POUR UNE PLANIFICATION SPÉCIFIQUE FLEXIBLE

Les gens se donnent des buts pour améliorer leur vie; ces buts anticipés guident subséquemment pensées, affects et actions lors de la démarche vers le but (Gollwitzer & Moskowitz, 1996). Cependant, la poursuite du but est souvent arrêtée par des distractions, des mauvaises habitudes ou par des états internes nuisibles. Comment l'individu peut-il éviter pareil déraillement et faire preuve d'une ténacité flexible dans la poursuite du but visé? La planification spécifique devrait aider à résoudre ces problèmes, ce qui démontrerait qu'elle facilite non seulement le déclenchement de l'action, mais aussi la démarche vers le but (l'autorégulation).

#### Blocage des distractions

Gollwitzer et Schaal (1998) ont démontré que la planification spécifique permet le contrôle des distractions. Dans leur étude, des participants doivent se concentrer sur une tâche ennuyeuse de mathématiques à réaliser à l'écran de l'ordinateur. Des annonces publicitaires attrayantes apparaissent dans une partie de l'écran pendant la réalisation de la tâche. Les participants qui ont élaboré une planification spécifique de type suppression de la distraction – « Quand je vois le commercial, je l'ignore » – ont beaucoup mieux réussi la tâche que ceux qui s'étaient contentés d'une intention générale (« Je ne me laisserai pas distraire ») ou même que ceux qui avait utilisé une planification spécifique de type facilitation de la tâche (« Si je vois le commercial, j'augmente l'effort »). Il appert que la planification spécifique *ignorant la distraction* s'avère une stratégie efficace pour protéger la poursuite du but contre des forces externes nuisibles.

#### Suppression de réactions habituelles nuisibles

Il arrive souvent que des habitudes acquises par la répétition entrent en conflit avec la poursuite consciente des buts. Par exemple, de « mauvaises » habitudes alimentaires rendent la poursuite d'une diète prosanté fort difficile. La planification spécifique s'est avérée utile pour

contrer les difficultés provenant des réactions habituelles nuisibles. Cohen, Bayer, Jaudas et Gollwitzer (2008, étude 2) ont démontré que la planification spécifique pouvait supprimer une *réaction motrice habituelle* bien ancrée et favoriser la poursuite flexible du but visé. Schweiger, Gallo, Keil, McCulloch, Rockstroh et Gollwitzer (2006, études 2 et 3) ont démontré, pour leur part, que la planification spécifique pouvait contrer la réaction automatique habituelle de *peur* chez ceux qui sont aux prises avec la phobie des araignées (arachnophobie). Les participants qui avaient mis au point une planification spécifique face à des photos présentant les stimuli « dangereux » ont rapporté moins d'affects négatifs, moins d'activation et un meilleur contrôle d'eux-mêmes que les autres participants qui n'avaient formulé qu'une intention vague (une application intéressante pour la clinique).

D'autres travaux ont démontré l'effet bénéfique de la planification spécifique sur les attitudes stéréotypées à l'égard de certains groupes de personnes. La planification a inhibé avec succès la réaction automatique habituelle (négative) face aux personnes âgées, aux femmes et aux itinérants (Gollwitzer & Schaal, 1998). L'implication sociale de ces résultats est évidente : la planification spécifique peut contrer la stéréotypie et favoriser une perception plus juste des autres.

#### Blocage d'états internes nuisibles

La poursuite des buts peut être empêchée par l'activation de processus cognitifs ou par l'expérience de motivations et d'émotions qui entravent la poursuite du but visé. Ici encore, la planification spécifique préprogrammée peut s'avérer efficace contre ces états internes nuisibles. Voyons quelques exemples.

L'état d'esprit associé à une tâche peut nuire à la réalisation d'une nouvelle tâche, ce qui se produit souvent au travail. Cohen et collaborateurs (2008, étude 1) ont démontré que la planification spécifique pouvait contrer cet effet, ce qui est fort intéressant puisque l'adaptation rapide au changement de tâche fréquent peut être considérée comme le comble de la flexibilité dans la poursuite des buts. Ces résultats comportent des implications intéressantes en psychologie du travail.

Dans la vie sociale, la réception de rétroaction négative à propos de soi fait naître un état de malaise qui crée une motivation pour regagner une meilleure perception de soi. Cette préoccupation peut rendre l'individu insensible aux autres, ce qui peut devenir un handicap sérieux au travail ou dans la vie sociale. Gollwitzer et Bayer (2000) ont démontré que la planification spécifique pouvait éliminer la centration sur soi et favoriser l'ouverture à l'autre dans ces circonstances.

L'expérience d'émotions intenses fait souvent dévier de la poursuite du but. La performance sportive, par exemple, peut être handicapée par la colère, le stress et l'anxiété. Au moyen d'une recherche appliquée, Achziger et collaborateurs (2008, étude 2) ont voulu savoir si la planification spécifique pouvait protéger le but (la performance sportive et la bonne forme physique) de l'anxiété lors d'une compétition de tennis. Cent sept sportifs âgés de 14 à 65 ans ( $M = 34$ ) de divers niveaux ont été répartis en trois groupes. La condition *intention générale* se formulait comme suit : « Je vais jouer chaque coup avec concentration et effort en vue de gagner le match ». La condition *planification spécifique* impliquait l'intention générale et des choix supplémentaires pour répondre à la procédure « si – alors » : les participants de ce groupe choisissaient quatre états internes nuisibles qu'ils pourraient éprouver personnellement durant le match (composante « si ») et quatre réactions appropriées en vue de contrôler les états internes identifiés (composante « alors »). Chaque participant composait donc lui-même ses plans : « Si j'éprouve telle émotion, alors je ferai telle chose ». Les participants du troisième groupe n'étaient l'objet d'aucune manipulation (*groupe contrôle*). La Figure 1 fait voir clairement que les sportifs de la *condition planification spécifique* ont obtenu des résultats nettement supérieurs : meilleure forme physique et meilleure performance évaluées par eux-mêmes et par leur entraîneur (ou un ami). Ces résultats sont d'autant plus frappants que ce sont les membres de ce groupe qui avaient déclaré (avant le match) éprouver le plus d'anxiété. Il appert donc clairement que la planification spécifique protège la réalisation du but contre les déraillements susceptibles d'être causés par des états intérieurs généralement nuisibles.

Le dernier problème que nous abordons est celui de la perte d'énergie subséquente à une tâche absorbante. Cet état comporte des inconvénients sérieux puisqu'il rend l'individu moins efficace et moins performant dans les tâches qui suivent un travail exigeant (ce problème a été bien expliqué par Muraven et Baumeister, 2000). Webb et Sheeran (2003, étude 2) ont démontré que la planification spécifique pouvait éliminer l'effet du manque d'énergie sur la performance (manque d'énergie causée par la tâche précédente). À la suite d'une première tâche exténuante, les expérimentateurs demandent aux participants d'exécuter la « tâche de Stroop » (suivre un stimulus qui se déplace à l'écran) qui est fort exigeante. Les participants qui ont programmé une planification spécifique n'ont pas subi l'effet provoqué par le manque d'énergie : ils ont réalisé une performance semblable à ceux qui n'avaient pas exécuté la première tâche. Encore ici, la planification spécifique a permis la poursuite flexible et efficace du but visé.

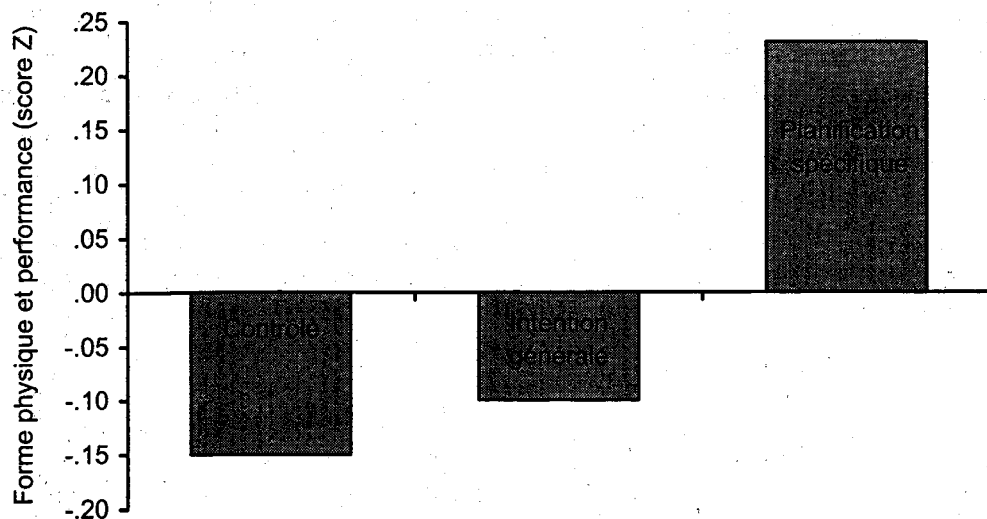


Figure 1. Forme physique et performance comparées aux matchs antérieurs selon les conditions expérimentales (Achtziger, Gollwitzer, & Sheeran, 2008, étude 2).

## SOMMAIRE ET APPLICATIONS

L'autorégulation de la poursuite du but par la planification spécifique facilite l'atteinte du but sans pour autant en réduire la flexibilité. Les gens qui optent pour une planification spécifique demeurent sensibles au but poursuivi et, plus spécifiquement, à l'activation de celui-ci par la situation, à son importance et à l'intensité avec laquelle l'individu le poursuit. De plus, ils demeurent capables de saisir les possibilités imprévues qui se présentent et de se dégager de leur plan « si – alors » lorsqu'il s'avère inefficace. Tout ceci appuie la thèse que la planification spécifique peut se faire sans rigidité. Plus encore, la planification spécifique est porteuse d'une ténacité flexible en contrant les distractions, les réactions habituelles nuisibles et l'intrusion d'états internes délétères à la poursuite du but visé. Il appert que la programmation « si – alors », qui s'ajoute à l'intention de poursuivre un but, peut contrer les obstacles éventuels et rend plus probable l'atteinte du but visé.

Les résultats présentés ici font ressortir deux points importants pour le succès des interventions et de la consultation. Le premier est celui du déclenchement de l'action orientée vers le but qui peut être grandement facilité par la planification spécifique qui confie à un indice de l'environnement la réaction appropriée et automatique qui fera démarrer la démarche vers le but. Sans ce passage à l'action, les intentions de l'individu resteront lettre morte. Les résultats obtenus à cet égard fournissent plusieurs indications au praticien qui désire favoriser la mise en branle du processus de réalisation des buts de son client. Le second point

consiste à prévenir le déraillement du processus de la poursuite du but, déraillement qui pourrait être provoqué par des distractions, des états internes nuisibles et des tentations<sup>1</sup> variées. Cette autorégulation (Baumeister & Vohs, 2004) est fondamentale puisque les personnes qui consultent un psychologue peuvent avoir des buts semblables aux autres (qui ne consultent pas), mais ceux-ci ont besoin d'aide pour savoir comment<sup>2</sup> réaliser leurs buts personnels (Pöhlmann & Brunstein, 2000). Ainsi, le praticien dispose de moyens efficaces pour aider les personnes qui le consultent en vue de régler un problème passé<sup>3</sup> ou d'améliorer leur bien-être.

#### RÉFÉRENCES

- Achtziger, A., Bayer, U., & Gollwitzer, P. M. (2007). *Implementation intentions: The accessibility of cues for action*. Manuscrit soumis pour publication.
- Achtziger, A., Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2008). Implement intentions and shielding goal striving from unwanted thoughts and feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 381-393.
- Bargh, J. A. (1994). The four horsemen of automaticity: Awareness, intention, efficiency and control. In R. S. Wyer & T. K. Scrull (Éds), *Handbook of social cognition* (vol. 10, pp. 1-61). Hillsdale, NJ: Earlbaum.
- Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 54, 462-479.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Éds) (2004). *Handbook of self-regulation*. New York: Guilford.
- Bayer, U. C., Achtziger, A., Malzacher, J. T., Moskowitz, G. B., & Gollwitzer, P. M. (2007). *Strategic automaticity by implementation intentions: Action initiation without conscious intent*. Manuscrit soumis pour publication.
- Brandstätter, V., Lengfelder, A., & Gollwitzer, P. M. (2001). Implementation intentions and efficient action initiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 946-960.
- Cohen, A. L., Bayer, U. C., Jaudas, A., & Gollwitzer, P. M. (2008). Self-regulatory strategy and executive control: Implementation intentions modulate task switching and Simon task performance. *Psychological Research*, 72(1), 12-26.
- Dholakia, U. M., & Bagozzi, R. P. (2003). As time goes by: How goal and implementation intentions influence enactment of short-fuse behaviours. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 889-922.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., & Alain, M. (2007). Impact of a personal goals management program on the subjective well-being of young retirees. *European Journal of Applied Psychology*, 57, 183-193.
- Fishback, A., Friedman, R. S., & Kruglanski, A. W. (2003). Leading us to not unto temptations: Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 296-309.
- Gollwitzer, P. M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. *European Review of Social Psychology*, 4, 141-185.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implement intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.

1. D'où le titre de l'article de Fishbach, Friedman et Kruglanski (2003) qui reprend une prière bien connue : « Ne nous induisez pas en tentation ».
2. Une équipe québécoise a mis au point une intervention qui a pour objectif de favoriser le choix, la planification et la poursuite de ses buts personnels (Dubé, Lapierre, Bouffard, & Alain, 2007) (NDT).
3. L'article de Navratil et Lapierre (ce numéro) de même que celui de Rivest, Dubé et Dubé (ce numéro) illustrent ce fait (NDT).

- Gollwitzer, P. M., & Bayer, U. C. (2000). *Becoming a better person without changing the self*. Communication présentée à l'Annual meeting of the society of experimental social psychology, Atlanta, GA.
- Gollwitzer, P. M., Bayer, U. C., & McCulloch, K. C. (2005). The control of the unwanted. In R. R. Hassin, J. S. Uleman, & J. A. Bargh (Éds), *The new unconscious* (pp. 485-515). New York: Oxford University Press.
- Gollwitzer, P. M., & Brandstädter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 186-199.
- Gollwitzer, P. M., & Moskowitz, G. B. (1996). Goal effects on action and cognition.. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Éds), *Social psychology: handbook of basic principles* (pp. 361-399). New York: Guilford.
- Gollwitzer, P. M., Parks-Stamm, E. J., Jaudas, A., & Sheeran, P. (2008). Flexible tenacity in goal pursuit. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Éds), *Handbook of motivation science* (pp. 325-341). New York: Guilford.
- Gollwitzer, P. M., & Schaal, B. (1998). Metacognition in action: The importance of implementation intentions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2, 124-136.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implement intention and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. In M. P. Zanna (Éd.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 38, pp. 69-119). San Diego: Academic Press.
- Lengfelder, A., & Gollwitzer, P. M. (2001). Reflective and reflexive action control in patients with frontal brain lesions. *Neuropsychology*, 15, 80-100.
- Milne, S., Orbell, S., & Sheeran, P. (2002). Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: protection motivation theory and implementation intentions. *British Journal of Health Psychology*, 7, 163-184.
- Mischel, W. (1996). From good intentions to willpower. In P. M. Gollwitzer & J.A. Bargh (Éds), *The psychology of action* (pp. 197-218). New York: Guilford.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources. *Psychological Bulletin*, 126, 247-259.
- Oettingen, G., Hönig, G., & Gollwitzer, P. M. (2000). Effective self-regulation of goal attainment. *International Journal of Educational Research*, 33, 705-732.
- Orbell, S., Hodgins, S., & Sheeran, P. (1997). Implementation intentions and the theory of planned behaviour. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 945-954.
- Orbell, S., & Sheeran, P. (2000). Motivational and volitional processes in action initiation: A field study of the role of implementation intentions. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 780-797.
- Parks-Stamm, E. J., Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2007). Action control by implementation intentions: Effective cue detection and efficient response initiation. *Social cognition*, 25, 248-266.
- Pohlmann, K., & Brunstein, J. C. (2000). Les buts personnels en psychothérapie. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 219-238.
- Rothman, A. J., Hertel, A. W., Baldwin, A. S., & Bartels, R. D. (2008). Understanding the determinants of health behavior change. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Éds), *Handbook of motivation science* (pp. 494-507). New York: Guilford.
- Schweiger Gallo, I., Keil, A., McCulloch, K. C., Rockstroh, B., & Gollwitzer, P. M. (2006). *Strategic automation of emotion control*. Manuscrit soumis pour publication.
- Sheeran, P., & Orbell, S. (2000). Using implementation intentions to increase attendance for cervical cancer screening. *Health Psychology*, 19, 283-289.
- Sheeran, P., Webb, T. L., & Gollwitzer, P. M. (2005). The interplay between goal intentions and implementation intentions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 87-98.
- Trafimow, D., & Sheeran, P. (2004). A theory about the translation of cognition into affect and behaviour. In G. Haddock & R. Mao (Éds), *Contemporary perspectives on the psychology of attitudes* (pp. 57-76). Hove, UK: Psychology Press.
- Webb, T. L., & Sheeran, P. (2003). Can implementation intentions help to overcome ego-depletion? *Journal of Experimental Social Psychology*, 39, 279-286.
- Webb, T. L., & Sheeran, P. (2007). How do implementation intentions promote goal attainment? A test of component process. *Journal of Experimental and Social Psychology*, 43, 295-302.



---

Wright, R. A. (1996). Brehm's theory of motivation as a model of effort and cardiovascular response. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Éds), *The psychology of action* (pp. 424-453). New York: Guilford.

#### RÉSUMÉ

De nombreux résultats démontrent que la planification spécifique (*implementation intention*) – qui s'ajoute au choix du but (*goal intention*) – facilite la réalisation du but. Cette autorégulation, impliquant la procédure « si – alors », confie à un indice de la situation le déclenchement automatique de l'action appropriée et la protection de la démarche vers le but contre les déraillements qui pourraient être causés par des distractions, des tentations ou des états internes nuisibles. Ce mécanisme de la planification spécifique n'implique aucune réduction de la flexibilité de la démarche vers le but. Des applications cliniques découlent naturellement de l'ensemble de ces résultats.

#### MOTS CLÉS

---

planification spécifique, intention, démarrage de l'action, poursuite du but, flexibilité

---

#### ABSTRACT

Many results demonstrate that *implementation intention* (in addition to *goal intention*) facilitates goal realization. With this "if – then" procedure, a critical situation is associated with the initiation of goal-directed-action and with the protection of goal pursuit against the derailment caused by distractions, temptations and intrusive internal states. These benefits are not earned by paying the price in terms of reduced flexibility. Many clinical applications derive from these results.

#### KEY WORDS

---

implementation intention, goal intention, action initiation, goal pursuit, flexibility

---