

# **LA GESTION DES BUTS PERSONNELS**

**Un programme d'intervention favorisant le bien-être**

## **GUIDE DU PARTICIPANT**

Sylvie Lapierre. Ph. D.

Léandre Bouffard, Ph. D.

Micheline Dubé, Ph. D.

Département de psychologie

Laboratoire interdisciplinaire de recherche en gérontologie

Université du Québec à Trois-Rivières

Mars 2021

Cher participant<sup>1</sup>,

Le programme *Gestion des buts personnels* est une formation pratique qui favorise le bien-être par l'action et la mise en œuvre de projets personnels. Tout au long des ateliers, vous serez en mesure d'identifier, d'élaborer, de planifier et de réaliser des projets concrets. Vous apprendrez comment surmonter les obstacles rencontrés (p. ex., situations de vie difficiles, manque de ressources, déclin de la santé) et prendrez conscience de l'influence de vos croyances négatives sur la réalisation de vos aspirations. À la fin du programme, vous maîtriserez les différentes techniques qui assurent la réalisation de buts qui donnent du sens à votre vie et pourrez appliquer ces connaissances lorsque vous vivrez des changements importants qui nécessitent des ajustements à vos projets. Nous vous félicitons d'avoir eu la bonne idée de vous engager dans ce programme et nous vous souhaitons une démarche intéressante, constructive et fructueuse.

Cette intervention est le fruit d'une collaboration entre les chercheurs mentionnés à la première page et des équipes d'animateurs qui se sont succédé depuis une vingtaine d'années. Cette démarche que vous entreprenez avec d'autres personnes a été vécue par plusieurs participants auparavant, et ils en ont tiré un réel profit. Elle a été améliorée grâce aux suggestions d'étudiants, d'animateurs et de participants. Plusieurs modifications ont ainsi été apportées au cours des ans pour rendre le programme encore plus efficace. Cependant, il est évident que les bénéfices que vous pourrez retirer de cette démarche dépendent surtout de votre propre engagement personnel.

Nous vous souhaitons donc une démarche profitable, une expérience de groupe satisfaisante, le progrès dans la poursuite du but choisi et une vie plus sereine.

L'équipe des chercheurs et des animateurs

---

<sup>1</sup> L'utilisation du genre non marqué dans le document vise à alléger la lecture et ne se veut aucunement discriminatoire.

## **Rencontre 1. Étape préliminaire**

### **Faire connaissance et partager son vécu**

**Objectif :** Il s'agit d'une rencontre plutôt sociale visant à favoriser une prise de contact entre les participants, à connaître le programme et les règles de fonctionnement du groupe, et à se tourner vers l'avenir.

#### **Plan de la rencontre**

1. Accueil et mot de bienvenue
2. Aperçu du programme
3. Discussion sur le fonctionnement en groupe
4. Échanges entre les participants
5. Commentaires

#### **Documents**

- ❖ *Objectifs de la démarche* (p. 4)
- ❖ *Les étapes de la démarche* (p. 5)
- ❖ *Engagement à la confidentialité* (p. 6)
- ❖ *Allégorie de l'âne* (p. 7)

## **OBJECTIFS DE LA DÉMARCHE**

### **1. Améliorer le bien-être**

- Identifier, malgré les contraintes de la vie, des projets, sources de plaisir et de bonheur.
- Redonner du sens à sa vie.
- Favoriser l'actualisation de son potentiel.

### **2. Permettre l'apprentissage d'une démarche de gestion des buts personnels.**

### **3. Aider à réaliser un but, un objectif, un projet concret pendant la démarche.**

### **4. Si c'est le cas, aider à franchir une transition de vie ou une situation difficile afin qu'elle devienne une occasion d'atteindre un plus grand bien-être.**

## LES ÉTAPES DE LA DÉMARCHE

Étapes	Ren- contres	Description
Étape préliminaire	1	Présentation des participants et informations sur le programme pour susciter la participation active dans les ateliers.  Échanges entre les participants sur ce qui les a amenés à s'inscrire à la démarche et sur ce qu'ils veulent pour l'avenir.
Élaboration du but	2	Inventaire des buts et des aspirations. Sphères de vie auxquelles se rattache chacun des buts.  Sensibilisation aux croyances négatives qui empêchent la réalisation des buts.
	3	Fonctionnement et effets des pensées nuisibles dans le quotidien et manières de les contrecarrer.  Réflexion sur ses grands objectifs de vie et sur les multiples manières de les concrétiser.
	4	Évaluation des projets prioritaires selon un certain nombre de caractéristiques (effort, stress, plaisir, etc.) pour faire ressortir toutes les implications des buts retenus.  Choix du projet à réaliser au cours de la démarche. Formulation du projet retenu en actions concrètes, claires et précises (un comportement cible) en vue de faciliter sa planification et sa réalisation.
Planification du projet	5-6	Éléments essentiels à une bonne planification. Spécification des étapes de réalisation; choix des moyens. Prévision des obstacles et des stratégies pour les affronter. Identification des ressources personnelles et extérieures, incluant l'aide possible d'autrui.
Poursuite du but	7-8-9	Cheminement vers la réalisation du projet : utilisation de moyens efficaces et d'actions concrètes, affrontement des difficultés, persévérance et ajustements constants en fonction des imprévus.
Évaluation des acquis	10	Évaluation des progrès réalisés vers la réalisation du projet, prise de conscience des apprentissages effectués au cours de la démarche et évaluation du niveau de satisfaction.

## **LA GESTION DES BUTS PERSONNELS**

### **ENGAGEMENT À LA CONFIDENTIALITÉ**

Je sais que le programme auquel je participe vise à développer des habiletés relatives à l'élaboration et à la réalisation de buts.

Je sais que ce programme implique que les participants auront à choisir et à réaliser un projet personnel.

Je sais aussi que les participants auront à parler d'eux devant le groupe, à échanger sur des choses personnelles, dans la mesure où ils se sentiront à l'aise de le faire.

En conséquence, je m'engage à garder confidentiel ce que les autres participants auront dit devant le groupe. Donc, je ne parlerai pas à des personnes en dehors du groupe des projets ou des éléments personnels concernant les autres participants en mentionnant leur nom ou en donnant des indices qui permettraient de connaître leur identité.

---

Signature

---

Date

---

Nom en lettres moulées

## ALLÉGORIE DE L'ÂNE<sup>2</sup>

« Un jour, l'âne d'un fermier est tombé dans un puits. L'animal gémissait pitoyablement depuis des heures, et le fermier se demandait quoi faire. Finalement, comme l'animal était vieux et que le puits était appelé à disparaître de toute façon, il n'était pas rentable pour le fermier de récupérer l'âne. Il a invité tous ses voisins à venir l'aider. Ils ont tous saisi une pelle et ont commencé à enterrer le puits. Au début, l'âne a réalisé ce qui se produisait et s'est mis à crier très fort. Puis, à la stupéfaction de chacun, il s'est tu. Quelques pelletées plus tard, le fermier a finalement regardé dans le fond du puits et il a été étonné de ce qu'il a vu. Avec chaque pelletée de terre qui tombait sur lui, l'âne faisait quelque chose de stupéfiant : il se secouait et montait sur la terre. Pendant que les voisins du fermier continuaient à pelleter de la terre sur l'animal, il se secouait toujours et montait dessus. Bientôt, chacun fut stupéfait de voir l'âne sortir du puits et se mettre à trotter! »

---

<sup>2</sup> Texte adapté par le Centre Aqua-R-Elle. Source : inconnue.

## **Rencontre 2**

### **Inventaire des buts personnels et sensibilisation aux pensées nuisibles**

#### **Plan de la rencontre**

1. Mot de bienvenue
2. Inventaire des buts personnels
3. Sensibilisation aux idées nuisibles et aux réticences à réaliser certains buts
4. Sphères de vie les plus importantes pour moi
5. Commentaires

#### **Documents**

- ❖ *Inventaire des buts personnels* (p. 9-10)
- ❖ *Identification des pensées nuisibles* (p. 11)
- ❖ *Domaines ou sphères de la vie* (p. 12)



**INVENTAIRE DES BUTS PERSONNELS**  
**À LIRE ATTENTIVEMENT**

Il s'agit simplement de compléter les débuts de phrases en écrivant ce qui vous vient spontanément à l'esprit; vous écrivez ce que vous désirez, ce que vous aimeriez, etc. Ce qui est important, c'est que vous soyez personnel et sincère.

Si vous avez l'impression de vous répéter, faites un petit effort et continuez en écrivant ce qui vous vient spontanément à l'esprit après chaque début de phrase. Vous n'avez pas à vous soucier de ce que d'autres pourraient penser. Ce que vous écrivez ici est confidentiel.

1. J'espère	6. Je suis résolu(e) à
2. Je désire ardemment	7. Je serai content(e) quand
3. Je me propose de	8. J'ai l'intention ferme de
4. Je souhaite	9. Je veux
5. Je désire	10. Je n'hésiterai pas à

11. Je m'efforce de	18. Je serai très heureux(se) lorsque
12. J'ai un très grand désir de	19. Je souhaite ardemment
13. J'aspire	20. Je ferai tous les efforts possibles pour
14. Je souhaite pouvoir	21. Je désire ardemment pouvoir
15. Je voudrais tellement	22. Mon grand espoir est de
16. Je me prépare à	23. De toutes mes forces, je tends à
17. Je suis décidé(e) à	Etc.

## IDENTIFICATION DES PENSÉES NUISIBLES

---

### Inventaire des pensées qui nuisent à la réalisation des buts personnels

**Je me demande jusqu'à quel point pareilles idées peuvent m'affecter?**

---

1. Ça ne sert plus à rien d'avoir des projets à mon âge, dans mon état ou ma situation.
  2. C'est impossible de réaliser un but avec mes capacités physiques limitées.
  3. Qu'est-ce que les autres vont penser?
  4. Je n'arrive jamais à réaliser mes rêves; je suis bon à rien.
  5. La réalisation de mon but démontre ma valeur, alors tout doit être parfait.
  6. Il n'est pas « normal » d'avoir des buts à mon âge ou dans ma situation.
  7. Je ne suis pas capable.
  8. Si je ne réalise pas mon but, c'est catastrophique.
  9. Il est plus facile de ne pas se fixer de but, cela permet d'éviter les échecs.
  10. Les buts vont se réaliser d'eux-mêmes, s'ils ont à se réaliser.
- 

Autres pensées nuisibles :

---

---

---

## **Domaines ou sphères de la vie**

Les individus peuvent développer des buts dans chacune des neuf sphères de la vie suivantes :

**1. Santé et bien-être physique**

Se maintenir en bonne santé ou en forme physiquement : bonne alimentation, saines habitudes de vie (tabac, alcool, sommeil), activités physiques, sports, marche...

**2. Vie affective (besoin d'aimer et d'être aimé...)**

Recevoir ou manifester de l'attention et de l'affection pour les proches : conjoint, enfants, parents, frères, sœurs, ami(e)s, collègues...

**3. Vie sociale ou interpersonnelle (besoin d'être en relation avec autrui, altruisme)**

Développer ou maintenir des relations avec les gens. Implications/engagements sociaux.

**4. Développement personnel et intellectuel (croissance personnelle, apprentissage)**

Meilleure connaissance de soi, autonomie, authenticité, équilibre mental, bonheur, sérénité. Faire de nouveaux apprentissages, développer ses connaissances.

**5. Vie spirituelle ou transcendante**

Faire de la méditation, des activités religieuses, du bénévolat, contribuer à des œuvres charitables ou humanitaires, donner un sens à notre vie...

**6. Sécurité**

Se sentir en sécurité, ce qui inclut aussi les besoins primaires de manger, dormir...

**7. Possessions ou confort matériel**

Acquérir des objets/biens (chalet), décorer sa maison.

**8. Loisirs**

S'amuser, se divertir.

**9. Création**

Fabriquer, écrire, bricoler, réparer, dessiner, construire, confectionner...

## **Rencontre 3**

### **Fonctionnement des pensées nuisibles**

### **Les buts qui donnent du sens à ma vie**

#### **Plan de la rencontre**

1. Le fonctionnement des pensées nuisibles et leurs effets sur la réalisation des projets personnels.
2. Déloger les pensées nuisibles.
3. Mes projets prioritaires et les domaines auxquels ils se rattachent.
4. Plusieurs buts ou projets peuvent contribuer à un domaine qui est important dans ma vie. Exercice de concrétisation des grands objectifs.
5. Commentaires

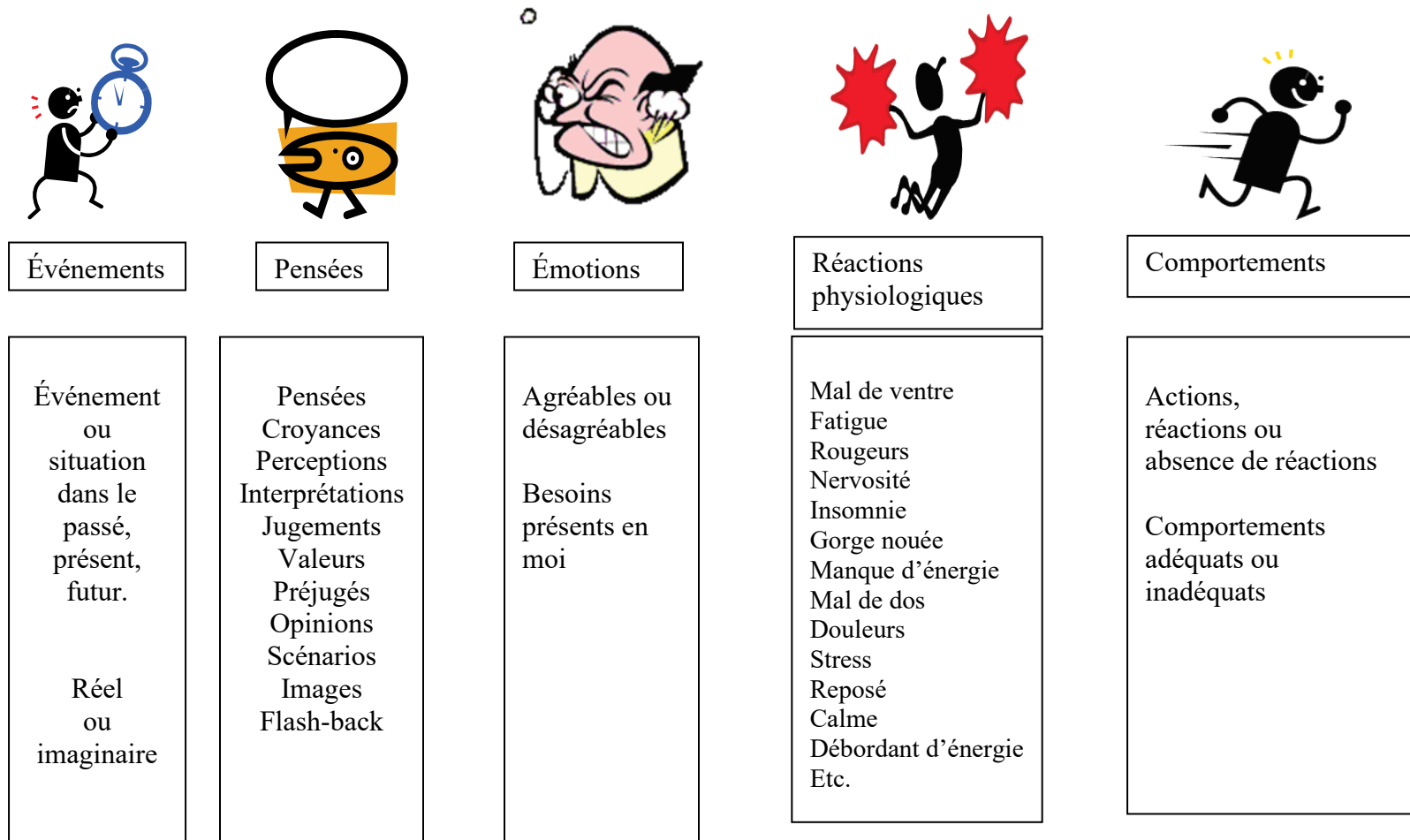
#### **Documents**

- ❖ *Histoire de la pelle* (p. 14)
- ❖ *Qu'est-ce qui cause les réactions et les émotions?* (p. 15)
- ❖ *Exemple : Renouer avec une vieille amie* (p. 16)
- ❖ *Pour déloger les pensées négatives nuisibles* (p. 17)
- ❖ *Liste des projets ou buts prioritaires* (p. 18)
- ❖ *Exemples de concrétisation de deux domaines qui donnent du sens à la vie* (p. 19)
- ❖ *Concrétisation d'un domaine qui donne du sens à ma vie – Organigramme à compléter* (p. 20 à 23)
- ❖ *Liste des projets ou buts prioritaires donnant du sens à ma vie* (p. 24)

## **HISTOIRE DE LA PELLE (auteur inconnu)**

Un soir de tempête, un homme circulait sur un chemin de campagne. Ce qui devait arriver arriva : l'homme perdit le contrôle de son véhicule et se retrouva dans le fossé. Il sortit de son véhicule et aperçut une lumière au loin. Il se dit : « Quelle chance! Le fermier viendra sûrement me sortir de là avec son tracteur! » En marchant vers la ferme, il pensa : « Oui, mais avec ce froid, il ne voudra pas sortir et ne voudra certainement pas me prêter son tracteur. Par contre, il m'offrira probablement de me servir de son cheval. » Il continua à avancer et se dit un peu fâché : « Mais peut-être aura-t-il peur que son cheval souffre trop du froid? Alors, il me prêtera quand même une pelle. » Arrivé à la porte de la maison, il poursuivit sa réflexion en se disant, de plus en plus en colère : « Mais il ne voudra pas me prêter sa pelle craignant que je l'abîme. » Le fermier ouvrit la porte et l'homme lui cria : « Garde-la, ta foutue pelle! »

## QU'EST-CE QUI CAUSE LES ÉMOTIONS ET LES RÉACTIONS?



« Les émotions et les comportements des gens sont influencés par leur perception des événements. Ce n'est pas la situation elle-même qui détermine ce que les gens ressentent, mais plutôt la façon dont ils interprètent la situation. » (Beck, 1995, p. 14).

**EXEMPLE : RENOUER AVEC UNE VIEILLE AMIE**

<b>BUT OU SITUATION</b>	<b>PENSÉES</b>	<b>ÉMOTIONS</b>	<b>RÉACTIONS PHYSIOLOGIQUES</b>	<b>COMPORTEMENTS</b>
<p>J'espère...</p> <p>Renouer avec une amie de longue date avec qui je n'ai presque plus de contact depuis deux ans.</p>	<p>Elle ne voudra jamais me revoir.</p> <p>J'ai beaucoup d'obligations et de responsabilités ces temps-ci.</p> <p>La maison va sûrement être cambriolée pendant mon absence.</p> <p>Il y aura trop de trafic, je serai prise dans les embouteillages.</p> <p>Je ne peux pas partir à cause de mon chien.</p> <p>Elle va accepter l'idée qu'on va passer du temps ensemble.</p>	<p>Hostilité</p> <p>Culpabilité</p> <p>Anxiété</p> <p>Inquiétude/ Pessimisme</p> <p>Déception</p> <p>Enthousiasme Affection</p>	<p>Je deviens tendue.</p> <p>J'ai mal au dos et aux épaules.</p> <p>J'ai souvent la gorge nouée, je me sens oppressée.</p> <p>Je manque d'énergie.</p> <p>Je fais de l'insomnie.</p> <p>Je me sens débordante d'énergie.</p>	<p>Éviter les contacts Accuser</p> <p>Je ne pars pas.</p> <p>Je sors le moins possible.</p> <p>Ruminer, ne rien faire.</p> <p>Ne rien faire.</p> <p>Discuter du projet et le préparer.</p>



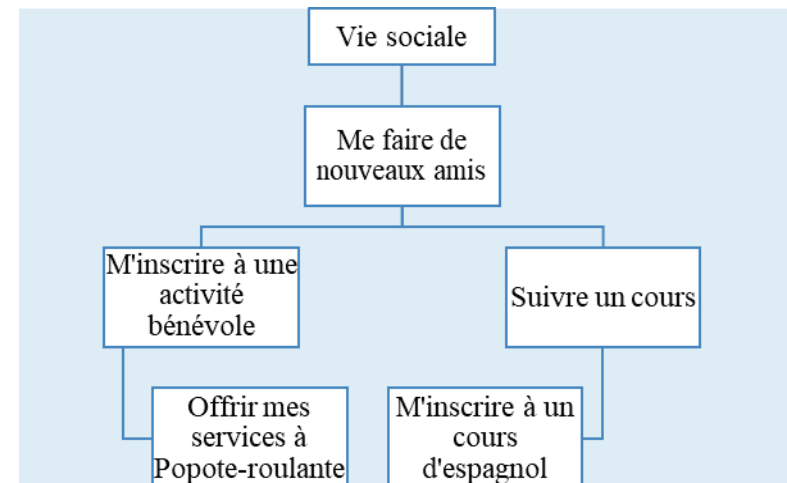
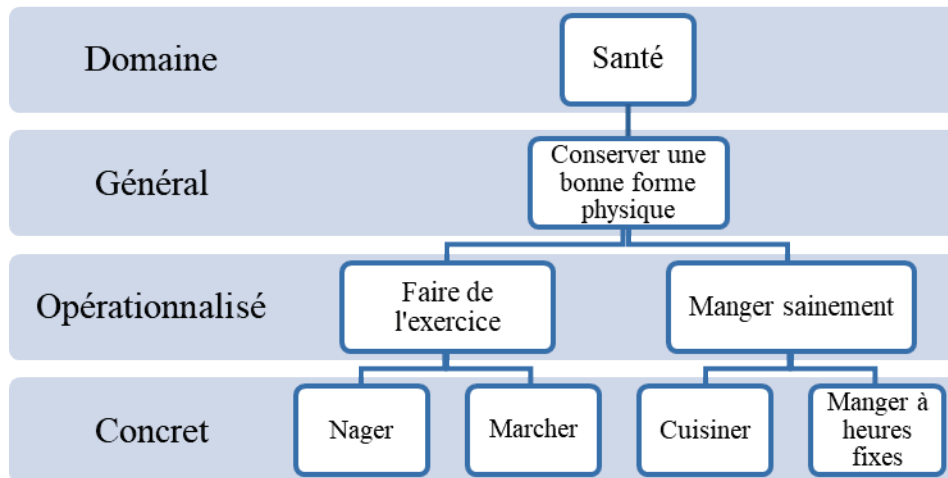
## POUR DÉLOGER LES PENSÉES NÉGATIVES NUISIBLES

1. Il faut d'abord les **découvrir**, les reconnaître par une auto-observation attentive.
2. Il faut être attentif à notre **langage intérieur** et « monter le son » pour prendre conscience de cette petite voix intérieure qui répète constamment ces pensées.
3. Pour changer ces idées négatives par des idées plus positives, on peut :
  - ❖ Utiliser la technique du « meilleur ami », c'est-à-dire se parler comme le ferait notre meilleur ami (qu'est-ce que votre meilleur ami vous dirait?).
  - ❖ Appliquer une technique d'auto-confrontation qui consiste à **remettre en question ces idées** négatives qui surgissent.
  - ❖ Il faut aussi admettre qu'une certaine portion d'idées négatives sont pertinentes (environ le tiers), mais que la plupart sont fausses ou douteuses. C'est donc une question d'équilibre. Quand quelqu'un arrive à environ 50 % de pensées négatives, son comportement devient moins adapté.

### LISTE DES PROJETS OU BUTS PRIORITAIRES

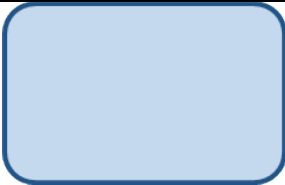


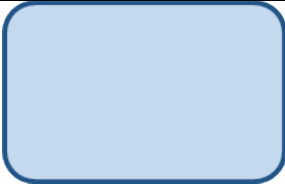



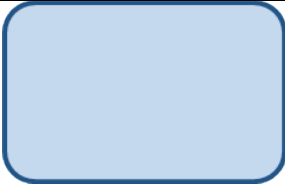
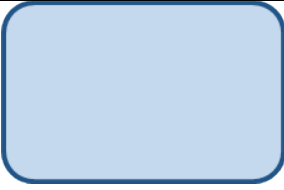
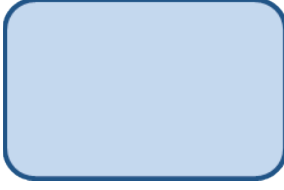
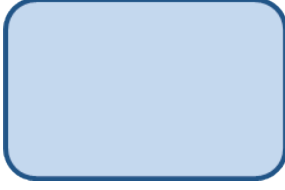
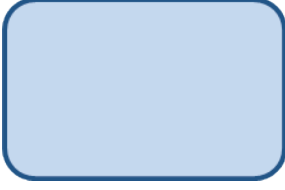
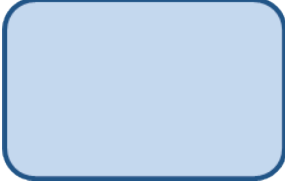
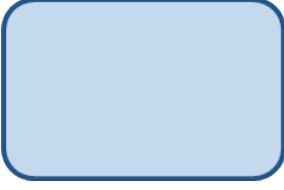
Projets prioritaires	Sphères ou Domaines de la vie	En quoi chaque projet est important
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

## EXEMPLES DE CONCRÉTISATION DE DEUX DOMAINES QUI DONNENT DU SENS À LA VIE



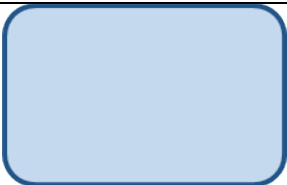
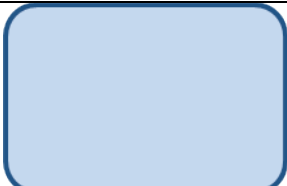
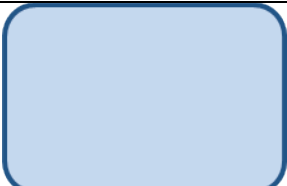
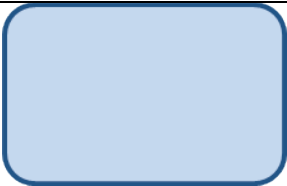
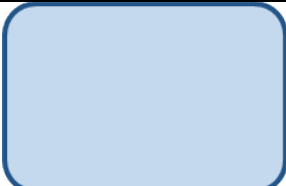
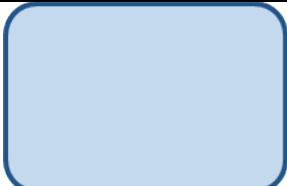
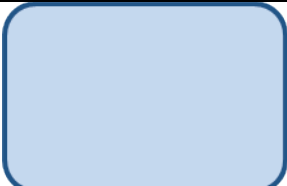
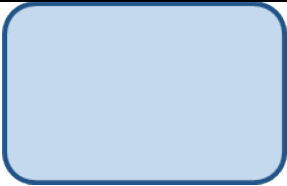
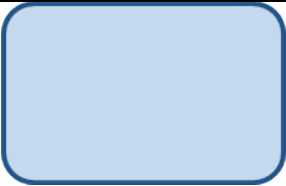
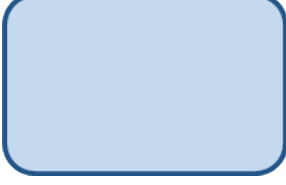
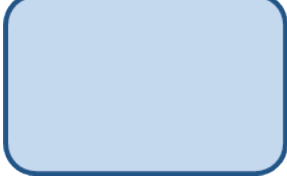
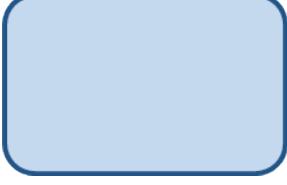
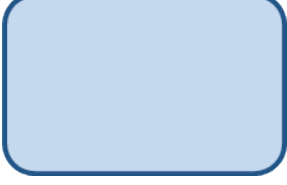
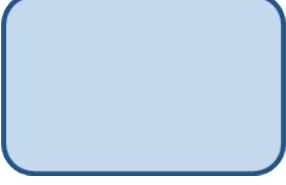
# CONCRÉTISATION D'UN DOMAINE QUI DONNE DU SENS À MA VIE

## ORGANIGRAMME À COMPLÉTER

Domaine ou sphère de vie prioritaire	<div style="text-align: center;">  </div>				
Général					
Opérationnalisé					
Concret					

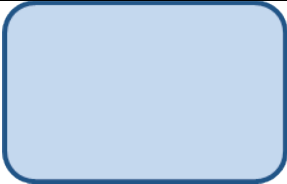
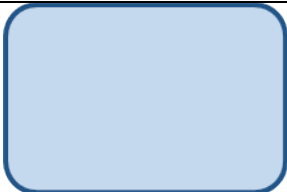
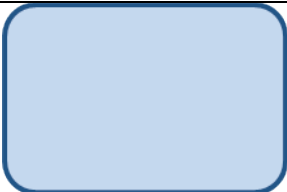




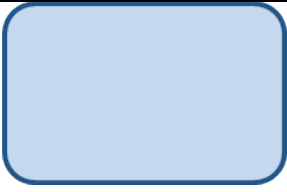
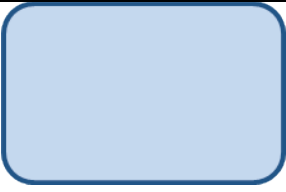
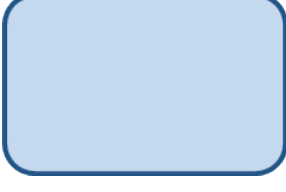
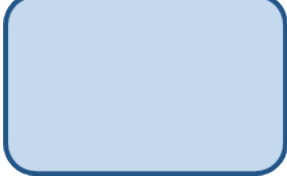
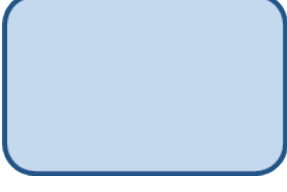
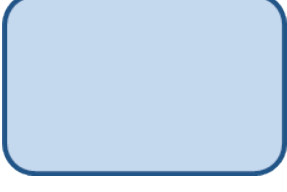
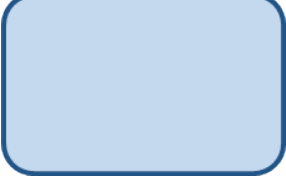
# CONCRÉTISATION D'UN DOMAINE QUI DONNE DU SENS À MA VIE

## ORGANIGRAMME À COMPLÉTER

Domaine ou sphère de vie prioritaire					
Général					
Opérationnalisé					
Concret					

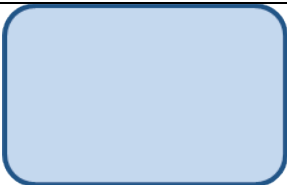
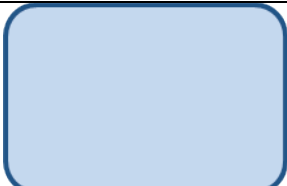
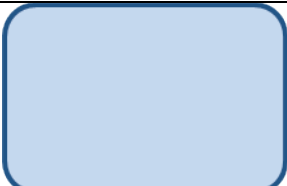
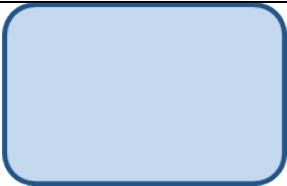
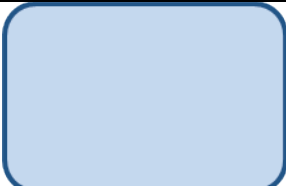
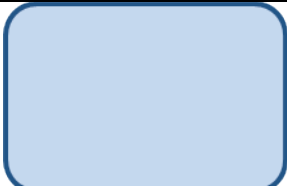
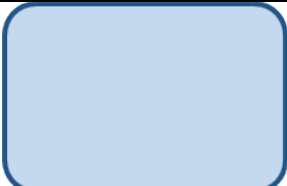
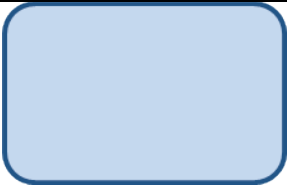
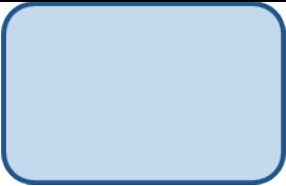
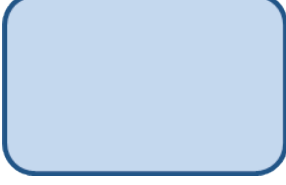
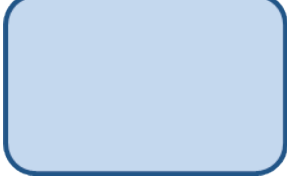
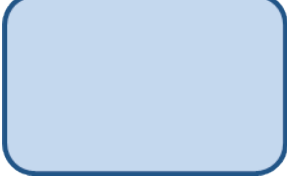
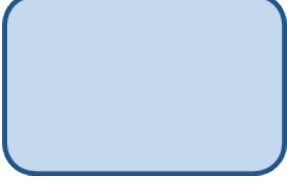
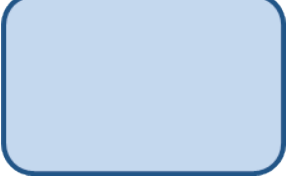
# CONCRÉTISATION D'UN DOMAINE QUI DONNE DU SENS À MA VIE

## ORGANIGRAMME À COMPLÉTER

Domaine ou sphère de vie prioritaire					
Général					
Opérationnalisé					
Concret					

# CONCRÉTISATION D'UN DOMAINE QUI DONNE DU SENS À MA VIE

## ORGANIGRAMME À COMPLÉTER

Domaine ou sphère de vie prioritaire					
Général					
Opérationnalisé					
Concret					

## **LISTE DES PROJETS OU BUTS PRIORITAIRES DONNANT DU SENS À MA VIE**

<b>Projets prioritaires</b>	<b>Sphères ou Domaines de la vie</b>	<b>En quoi chaque projet est important</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



**Rencontre 4**  
**Caractéristiques des buts prioritaires**  
**Formulation du projet retenu en comportement cible**

**Plan de la rencontre**

1. Examen des caractéristiques des buts prioritaires.
2. Choix du projet spécifique à réaliser au cours de la démarche et formulation en comportement cible.

**Documents**

- ❖ *Liste des projets ou buts prioritaires donnant du sens à ma vie (p. 24).*
- ❖ *Caractéristiques des buts ou projets personnels (p. 26).*
- ❖ *Examen des caractéristiques de mes projets personnels prioritaires (p. 27)*
- ❖ *Concrétisation du but retenu - Organigramme (p. 28)*
- ❖ *Formulation du projet (p. 29)*
- ❖ *Les projets des membres de mon groupe (p. 30)*

## CARACTÉRISTIQUES DES BUTS OU PROJETS PERSONNELS

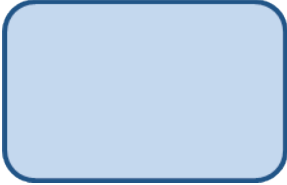
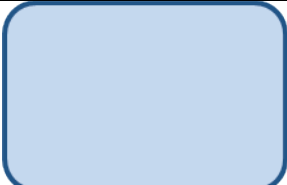
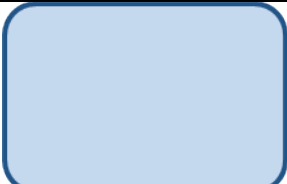
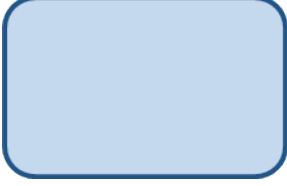
Vous copiez sur la grille *Examen des caractéristiques des projets personnels prioritaires* (p. 27), les mêmes quatre ou cinq projets que vous avez inscrits sur la *Liste des actions ou projets prioritaires* (p. 24). Vous les mentionnez par quelques mots seulement (à gauche de la feuille). Chaque projet sera évalué en fonction des caractéristiques qui apparaissent dans les colonnes. Si la caractéristique convient parfaitement au projet, vous inscrivez 10; si elle ne convient pas du tout, vous inscrivez 0; chaque but est ainsi évalué sur une échelle de 0 à 10 pour chacune des caractéristiques.

1. Importance : Jusqu'à quel point ce projet est-il important pour vous (0 à 10)? Pas du tout important = 0; Très important = 10.
2. Plaisir à faire : Quel plaisir pensez-vous éprouver à poursuivre ce projet (0 à 10)? Aucun plaisir = 0; Beaucoup de plaisir = 10.
3. Plaisir final : Quel plaisir pensez-vous éprouver lors de l'atteinte de votre objectif (0 à 10)?
4. Contrôle : Jusqu'à quel point pensez-vous avoir du contrôle (de la maîtrise) sur la poursuite ou l'atteinte du but; est-ce que cela dépend de vous (0 à 10)?
5. Stress : Jusqu'à quel point la poursuite de ce but provoque-t-elle du stress ou de l'anxiété pour vous (0 à 10)?
6. Effort : Quel degré d'effort ou d'énergie devrez-vous investir pour atteindre ce but (0 à 10)? Peu d'effort ou d'énergie = 0; Beaucoup d'effort ou d'énergie = 10.
7. Probabilité : Quelle est la probabilité que vous vous donniez d'atteindre le résultat désiré (0 à 10)?
8. Compétence : Jusqu'à quel point croyez-vous avoir les habiletés requises pour réaliser ce but (0 à 10)?
9. Appui social : Pouvez-vous compter sur l'appui ou l'aide d'autrui dans la poursuite de ce but (0 à 10)?
10. Résistance : Jusqu'à quel point avez-vous des pensées négatives, des doutes ou de la résistance à entreprendre et à poursuivre le but choisi (0 à 10)? Pas de résistance ou de doutes = 0; Beaucoup de résistance et de doutes = 10.

## EXAMEN DES CARACTÉRISTIQUES DE MES PROJETS PERSONNELS PRIORITAIRES

Projets prioritaires	1.Importance	2. Plaisir à faire	3. Plaisir final	4. Contrôle	5. Stress	6. Effort	7. Probabilité	8. Compétence	9. Appui social	10. Résistance
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										

## CONCRÉTISATION DU BUT RETENU

Domaine ou sphère de vie prioritaire	
Général	
Opérationnalisé	
Concret	

## FORMULATION DU PROJET

Nous n'avons pas besoin de faire une longue réflexion pour décider de « faire le ménage de sa chambre », mais il convient de bien y penser avant de décider de changer quelque chose dans sa vie. Si nous ne voulons pas que cette intention ait le même sort que nos résolutions du jour de l'An, il faut en planifier la réalisation, utiliser les techniques pertinentes, compter sur l'aide d'autrui, mais il faut surtout **que cette décision vienne de soi**, qu'elle reflète quelque chose de profond en soi; bref, pour se réaliser, notre but et nos projets exigent une motivation qui provient vraiment de soi, un **engagement personnel authentique**. Toute la démarche, toutes les techniques ne donneront rien s'il n'y a pas cet engagement et si le but ne signifie pas quelque chose d'important.

### Contrat avec soi-même

Je m'engage envers moi-même à poursuivre et à tenter d'atteindre le but concret suivant :

---

---

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

J'en informe les membres de mon équipe et je compte sur leur appui.

En retour, ils peuvent compter sur mon appui dans la poursuite de leurs buts et projets.

### LES PROJETS DES MEMBRES DE MON GROUPE\*

	PRÉNOM	BUT
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

**\*En toute confidentialité**

## **Rencontres 5 et 6**

### **Planification concrète du projet retenu**

#### **Plan de la rencontre**

1. Éléments essentiels à une bonne planification.
2. Prévoir les étapes et les moyens pour réaliser notre but.
3. Commentaires.

#### **Documents**

- ❖ *Liste des éléments essentiels à la planification des projets (p. 32)*
- ❖ *Rénover la salle de bain : exemple de planification (p. 33-34)*
- ❖ *Perdre 15 livres : exemple de planification (p. 35)*
- ❖ *Ma grille de planification personnelle (p. 36)*
- ❖ *Comment améliorer sa planification (p. 37-38)*

## LISTE DES ÉLÉMENTS ESSENTIELS À LA PLANIFICATION DES PROJETS

1. Temps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À quel moment je commence à m'occuper de mon but?</li> <li>• Combien de temps je lui consacrerai?</li> </ul>
2. Avec qui?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Y a-t-il d'autres personnes impliquées dans la réalisation de mon but?</li> <li>• Sont-elles au courant? Est-ce que je peux compter sur leur appui?</li> </ul>
3. Moyens (actions)	C'est l'aspect le plus important. Prévoir en <b>détail</b> comment je m'y prendrai (moyens et actions à entreprendre) : p. ex., l'étudiant qui prévoit étudier à <b>son bureau</b> ou à la bibliothèque avec <b>un copain</b> ou avec son équipe.
4. Étapes	Préciser les étapes à franchir (ordre dans lequel je dois faire les actions) : p. ex., l'étudiant fait 10 heures d'étude, mais veut passer à 20. Il planifie de passer d'abord à 12, puis à 15 et ainsi de suite jusqu'à 20.
5. Ressources	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce que je possède comme ressources personnelles (intellectuelles, affectives, financières) pour atteindre mon but?</li> <li>• Qui peut m'aider d'une façon ou d'une autre?</li> <li>• Qu'est-ce que j'ai dans mon environnement (dans ma maison, mon quartier, ma ville), dans tout ce qui m'entoure, qui pourrait m'aider à atteindre mon but?</li> <li>• Est-ce que ces ressources sont suffisantes?</li> </ul>
6. Difficultés	<p>Quelles sont les difficultés que je pourrais rencontrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celles venant de moi : idées, croyances, stéréotypes, etc.?</li> <li>• Celles venant d'autrui?</li> <li>• Celles venant de l'environnement?</li> <li>• Celles venant de mes conditions de vie?</li> <li>• Celles venant d'autres buts, obligations, etc.?</li> </ul>
7. Stratégies	Quelles stratégies je peux mettre en place pour affronter les difficultés comme le stress, la frustration, les obstacles, obtenir des ressources, etc.?
8. Récompenses	Quelles récompenses puis-je m'accorder à chaque étape afin de m'aider à me mettre en action et à persévérer?

Bref, je suis gestionnaire de mes projets et je dois prévoir et planifier comment les choses devraient se passer en vue d'une poursuite efficace. Si j'y tiens, cela vaut la peine.



## RÉNOVER LA SALLE DE BAIN : EXEMPLE DE PLANIFICATION

1. Temps	Je veux commencer les travaux le 8 avril pour les terminer le 1 <sup>er</sup> juillet. Je veux y consacrer au moins 10 heures par semaine (2 heures chaque matin durant les jours de la semaine).
2. Avec qui?	Mon conjoint va s'impliquer dans certaines étapes du projet et contribuer financièrement. Il est au courant, et je peux compter sur son appui.
3. Moyens ou actions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• M'inspirer de revues de décoration (moi),</li> <li>• Faire une tournée des magasins d'ameublement et de décoration (moi),</li> <li>• Magasiner les matériaux chez le quincailler (moi et mon conjoint),</li> <li>• Embaucher les professionnels nécessaires : plombier/électricien (moi),</li> <li>• Poser la céramique sur les murs et le sol (moi et mon conjoint),</li> <li>• Peinturer (moi).</li> </ul>
4. Étapes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder les revues de décoration,</li> <li>• Planifier la décoration en accord avec mon conjoint,</li> <li>• Évaluer les coûts et planifier le budget en accord avec mon conjoint,</li> <li>• Aller magasiner le nouvel ameublement,</li> <li>• Aller magasiner les matériaux,</li> <li>• Enlever le vieux papier peint,</li> <li>• Enlever les vieux meubles,</li> <li>• Embaucher les professionnels nécessaires : plombier et électricien,</li> <li>• Poser la céramique sur les murs et le sol,</li> <li>• Peinturer,</li> <li>• Poser les rideaux et la décoration.</li> </ul>
5. Ressources	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspect financier : environ 5000 \$,</li> <li>• Je suis bonne en décoration,</li> <li>• J'ai de bonnes habiletés manuelles et mon conjoint aussi,</li> <li>• Je dispose d'une autre salle de bain durant les travaux,</li> <li>• J'ai un couple d'amis qui peut nous aider en cas de besoin.</li> </ul>
6. Difficultés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Venant de moi : je suis impatiente, je n'aime pas le désordre,</li> <li>• Venant des autres : mon conjoint ne termine pas toujours ce qu'il commence et ne respecte pas toujours les échéanciers,</li> <li>• Venant de l'environnement : la disponibilité des plombiers et électriciens, les mauvaises surprises liées à l'âge de la maison.</li> </ul>

## RÉNOVER LA SALLE DE BAIN : EXEMPLE DE PLANIFICATION (SUITE)

7. Stratégies	<p>Venant de moi :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pour contenir mon impatience, je vais m'arrêter chaque fois que je sens qu'elle commence à monter, je vais prendre une grande respiration et me dire : « Là, ma fille, on se calme. Tu n'avanceras pas en t'énervant. »</li><li>• Je ferai le ménage chaque fois qu'il y aura des travaux d'exécutés.</li><li>• Je vais allouer un peu plus de temps que nécessaire à mon conjoint pour terminer les tâches et je vais lui demander de s'engager à terminer la tâche prévue pour la journée avant de passer à autre chose.</li><li>• Je vais consulter mon frère, entrepreneur en rénovation, si j'ai des pépins techniques.</li></ul>
8. Récompenses	<p>Chaque étape est une récompense en soi. Je ne pense pas avoir besoin de me récompenser d'une façon particulière.</p>

## PERDRE 15 LIVRES. EXEMPLE DE PLANIFICATION

1. Temps	Le 13 octobre, je commence à observer mes comportements alimentaires. Le 20 octobre, j'entreprends mon programme d'exercice et le changement de mes habitudes alimentaires.
2. Avec qui?	Je réaliserai seul ce but. En fait, je suis conscient que la réalisation de ce but dépend principalement de moi. Ma famille me soutiendra en me permettant de parler de la manière dont se déroule la réalisation de mon but.
3. Actions ou moyens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observation du comportement.</li> <li>• Vélo stationnaire chez moi.</li> <li>• Régime « Minçavi » pour changer mes habitudes alimentaires et non seulement perdre du poids.</li> </ul>
4. Étapes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observation du comportement pendant une semaine.</li> <li>• Début du programme d'exercice : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au début : 20 minutes de vélo 3 fois par semaine (mardi, jeudi, samedi) avant de prendre ma douche le matin.</li> <li>• Chaque semaine, j'ajouterai 1 minute jusqu'à ce que j'en arrive à 30 minutes de vélo.</li> <li>• Par la suite, j'augmenterai la résistance du vélo afin d'accroître l'intensité de mon travail.</li> </ul> </li> <li>• Régime : dès le début, respecter les éléments du régime « Minçavi ». (Pesée et récompense chaque mardi).</li> </ul>
5. Ressources	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le vélo stationnaire est dans mon appartement. Cela facilite le respect de mon engagement même en cas de pluie et de froid.</li> <li>• Ma grande volonté à perdre du poids étant donné mon petit budget pour changer de garde-robe.</li> <li>• Le soutien de ma famille.</li> </ul>
6. Difficultés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les sorties à l'extérieur du domicile lors des repas (p. ex., restaurant ou visites chez amis et parents).</li> <li>• Ma gourmandise.</li> <li>• Ma facilité à me trouver des excuses pour tricher en mangeant ce qui fait engraisser, mais que j'aime manger (p. ex., dessert).</li> <li>• Me trouver des excuses pour ne pas faire du vélo certains jours.</li> </ul>
7. Stratégies	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire du vélo tout de suite après avoir déjeuné.</li> <li>• Manger avant d'aller faire l'épicerie et préparer une liste avant d'y aller.</li> <li>• Prévoir les repas de la semaine pour éviter le plus possible la tentation de manger au restaurant ou de faire livrer le souper.</li> </ul>
8. Récompense	Récompense hebdomadaire : prendre un bon bain chaud avec des bulles pendant une heure avec de la musique douce et une chandelle.

## MA GRILLE DE PLANIFICATION PERSONNELLE

Mon but est :

1. Temps	
2. Avec qui?	
3. Actions ou moyens	
4. Étapes	
5. Ressources	
6. Difficultés	
7. Stratégies	
8. Récompenses	

## COMMENT AMÉLIORER SA PLANIFICATION

### 1. Anticipation des obstacles et choix du but

1. Avez-vous précisé clairement le comportement-cible?
2. Avez-vous prévu comment vous allez résister aux tentations?
3. Avez-vous tenu compte de vos croyances en votre efficacité personnelle ou de votre optimisme/pessimisme?
4. Avez-vous considéré la possibilité que vous soyez **ambivalent** à propos de votre changement ou la possibilité de **conflits** entre buts et projets à court et à long terme?
5. Avez-vous précisé des sous-buts (étapes)?
6. Avez-vous écrit un contrat avec vous-même?

### 2. Auto-observation

1. Avez-vous mis au point un système d'observation que vous pouvez utiliser quand le comportement problématique survient?
2. Est-ce que vous notez le comportement dès qu'il se produit?
3. Conservez-vous vos observations (afin de les comptabiliser, de faire un bilan)?
4. Avez-vous apporté des changements dans la manière de préciser la cible à mesure que votre compréhension s'améliore en vous observant?
5. Retenez-vous les succès (pas seulement les échecs)?

### 3. Contrôle des antécédents

1. Si votre but est de diminuer la fréquence d'un comportement indésirable, avez-vous pris les moyens pour découvrir et éliminer ce qui vous amène à adopter ce comportement?
2. Avez-vous développé un plan en vue de changer les pensées qui vous amènent à adopter ce comportement?
3. Avez-vous examiné vos pensées afin de vérifier si elles ne contribuent pas au problème?
4. Avez-vous repéré les états ou les conditions physiques qui sont des indices que vous allez vous mettre en difficulté, et prévu un plan pour adopter un comportement approprié?
5. Avez-vous trouvé les conditions physiques, sociales ou les états émotifs qui vous amènent à adopter ce comportement et avez-vous un plan pour les modifier?

6. Avez-vous trouvé les conditions qui favoriseront le comportement désiré?
7. Avez-vous des pensées qui serviront à vous préparer au comportement désiré?
8. Est-ce que votre plan inclut des « instructions à vous-même » (langage intérieur)?
9. Avez-vous demandé à quelqu'un de vous encourager ou de vous aider à structurer votre environnement afin que vous puissiez adopter ou mettre en place des conditions aidantes?

#### 4. Apparition de nouveaux comportements

1. Avez-vous essayé d'adopter de nouveaux comportements?
2. Si votre but consiste à faire disparaître (ou à diminuer) un comportement indésirable, avez-vous planifié d'adopter un **comportement incompatible** à la place?
3. Si votre problème (ou projet) implique de la tension, de l'anxiété, avez-vous commencé à pratiquer la relaxation?
4. Avez-vous prévu **pratiquer** tout nouveau comportement que vous voulez voir apparaître?
5. L'avez-vous pratiqué en pensée?

#### 5. Conséquences (ou récompenses)

1. Avez-vous découvert ce qui peut récompenser le comportement non désiré?
2. Avez-vous prévu utiliser la même récompense (ou une autre), mais, cette fois, en vue de renforcer le comportement désiré?
3. Avez-vous mis au point un plan dans lequel vous êtes récompensé lorsque vous franchissez une étape dans votre plan de changement?
4. Avez-vous pensé utiliser la technique de l'auto-récompense, celle des jetons ou à recourir à n'importe quel comportement plaisant comme récompense?
5. Avez-vous prévu des rappels?
6. Avez-vous une liste de vraies récompenses?

## **Rencontres 7, 8 et 9**

### **Poursuite du but**

#### **Plan de la rencontre**

1. Bilan de la semaine précédente : évaluation des difficultés et des progrès, ajustements aux imprévus, efficacité des actions ou des moyens, accessibilité aux ressources prévues.
2. Y a-t-il des choses à revoir dans la planification?
3. Comment s'adapter et contourner les obstacles?
4. Commentaires

#### **Documents**

- ❖ *Ma grille de planification personnelle* (p. 36)
- ❖ *Aide-mémoire pendant la réalisation du projet* (p. 40)
- ❖ *Pour éviter qu'une chute ne provoque une rechute et un abandon* (p. 41-42)
- ❖ *Carte de rappel en cas de chute* (p. 43)

## **AIDE-MÉMOIRE PENDANT LA RÉALISATION DU PROJET**

- Est-ce que je note mes progrès (auto-observation)?
- Est-ce que je demande de l'aide si nécessaire et est-ce que j'en reçois?
- Est-ce que je note les difficultés ou obstacles?
- Est-ce que je me récompense pour mes petits progrès?
- Est-ce que j'utilise le langage intérieur pour me motiver, me stimuler (me donner des instructions en utilisant ma voix intérieure)?
- Est-ce que je préviens les « tentations », les rechutes et la réaction de découragement qui peut s'ensuivre?
- Est-ce que je prévois l'après (quand la démarche actuelle sera terminée)?



## **POUR ÉVITER QU'UNE CHUTE NE PROVOQUE UNE RECHUTE (et un abandon)**

### **1. Déceler les situations à « haut risque »**

Elles sont assez facilement reconnaissables et prévisibles :

- a) Vivre des émotions négatives : ici, l'auto-observation est fort utile en vue de déceler ce qui se passe et de savoir quoi faire : relaxation, langage intérieur, etc.
- b) Se trouver dans des situations sociales « tentantes » (qui créent une grande pression).
- c) Consommer de l'alcool, ce qui rend moins vigilant.
- d) Être exposé à des « tentations » non anticipées. L'auto-observation aide à les prévoir et à se donner un plan : « **Si..., alors** ». « **Si** je vais au restaurant, **alors** je commanderai une salade en plat d'accompagnement plutôt que des frites ». S'il y a chute, continuer l'observation de son comportement et corriger le plan au besoin.

### **2. Affronter les situations à risque**

La règle d'or est d'éviter les situations à risque! Mais, puisqu'il n'est pas toujours possible de les éviter, utiliser la technique de la résolution des problèmes en vue de les affronter. Voici quelques conseils :

- a) S'avertir soi-même : « **DANGER!** »
- b) Se donner des directives : « détends-toi », « sois affirmatif », « pars », etc.
- c) Nommer ses rationalisations (justifications) et se rappeler qu'on ne veut pas succomber.
- d) Se rappeler les avantages de changer.
- e) Se distraire.
- f) Prendre de la distance par rapport à son état émotif.
- g) Se rappeler ses succès passés dans des situations semblables.

- h) Faire une simulation mentale du comportement à adopter dans les situations à risque.
- i) Demander à quelqu'un de « tirer sur notre veste » ou de nous rappeler à l'ordre...

### **3. Et s'il y a chute ...**

- a) Faire un plan « en cas de chute » : une espèce de plan d'urgence.
  - Faire de l'auto-observation (afin de savoir ce qui a causé la chute).
  - Se faire un contrat en vue de retourner au plan initial (antécédents, façonnement, récompense, pratique imaginée, relaxation...).
  - Avoir avec soi une « carte de rappel » est fort utile après la chute.
- b) Éviter de penser qu'il s'agit d'une « impulsion subite ». L'auto-observation permet de déceler les situations qui précèdent le comportement).
- c) Attention à la réaction (« C'est l'enfer, merde »).
- d) Éviter de se sentir coupable (ce qui est encore plus nocif).

### **4. Prendre la pleine responsabilité de son comportement**

L'atteinte du but dépend de soi; il s'agit de prendre les moyens pertinents, de bien planifier, d'appliquer les techniques apprises.

## CARTE DE RAPPEL EN CAS DE CHUTE

Il est suggéré de copier ce texte (ou les principales idées) sur une carte que vous gardez avec vous (dans vos poches ou votre porte-monnaie, etc.) et de la relire en cas de chute ou d'échec.

- Tout le monde peut faire un faux-pas.
- Cela ne signifie pas que j'ai échoué ou que j'ai perdu le contrôle de mon comportement.
- Je me sentirai probablement coupable pour ce faux-pas et je serai porté à me blâmer.
- Ce sentiment est même prévu, on l'appelle « l'effet de violation d'une règle ».
- Il n'y a pas de raison pour me laisser aller à ce sentiment. Il va passer.
- Il n'y a pas raison de continuer à poser ce comportement indésirable.
- Cette erreur est une occasion d'apprendre.
- Qu'est-ce qui m'a poussé à cette chute?
- Quelle réaction appropriée aurais-je dû avoir dans la situation?
- Une erreur, une faiblesse ne veut pas dire que je suis perdant, que je manque de volonté ou qu'il n'y a plus d'espoir.
- Je dois considérer cette erreur comme un événement unique, quelque chose qui peut être évité à l'avenir en trouvant la réaction appropriée.

## **Dernière rencontre**

### **Évaluation des acquis**

#### **Plan de la rencontre**

1. Évaluation des progrès, des apprentissages et de la satisfaction.
2. Ce que j'ai appris sur moi-même, ce que je retiens de la démarche.
3. Ce que j'ai apprécié du groupe.

#### **Documents**

- ❖ *Évaluation* (p. 45-47)
- ❖ *Pour maintenir les gains* (p. 48)

## ÉVALUATION

Mon projet était : \_\_\_\_\_

1. Est-ce que je suis satisfait(e) d'avoir choisi ce projet?

Tout à fait											Tout à fait
insatisfait(e)											satisfait(e)
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

2. Est-ce que je suis satisfait(e) de la planification que j'ai faite pour réaliser ce projet?

Tout à fait											Tout à fait
insatisfait(e)											satisfait(e)
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

3. À quel point suis-je satisfait(e) des progrès faits dans la réalisation de mon projet?

Tout à fait											Tout à fait
insatisfait(e)											satisfait(e)
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

4. Je considère qu'il me reste \_\_\_\_\_ de travail à faire pour atteindre mon objectif.

Pas du tout											Énormément
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

5. Par rapport à la *démarche* (ensemble des rencontres), je suis...

Tout à fait											Tout à fait
insatisfait(e)											satisfait(e)
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

6. Par rapport à l'*expérience du groupe*, je suis...

Tout à fait insatisfait(e)										Tout à fait satisfait(e)	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

7. Par rapport à l'*animation*, je suis...

Tout à fait insatisfait(e)										Tout à fait satisfait(e)	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

8. Dans la *réalisation de mon projet*, je considère que j'ai consacré...

Peu d'effort				Moyennement				Beaucoup d'effort			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

9. Jusqu'à quel point ces rencontres ont répondu à mes attentes?

Pas du tout										Complètement	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

10. Pensez-vous continuer à appliquer la démarche...

a) pour continuer à travailler le même projet?

Je ne pense pas				Peut-être				Certainement			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

b) pour réaliser un autre projet?

Je ne pense pas				Peut-être				Certainement			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

11. Qu'est-ce qui vous a motivé(e) à vous inscrire à cette démarche?

---

---

12. Qu'avez-vous appris? Que retenez-vous de cette démarche?

---

---

---

13. Recommanderiez-vous cette démarche à une autre personne? Pourquoi?

---

---

---

14. Commentaires ou suggestions.

---

---

## **POUR MAINTENIR LES GAINS**

(après les ateliers)

1. Pratiquer le comportement désiré (p. ex., manger sainement) en utilisant les renforçateurs simples et naturels. Au besoin, se récompenser soi-même.
2. Prévenir la disparition du comportement désiré en instaurant progressivement des récompenses intermittentes.
3. S'ajuster au manque de récompense de la part d'autrui (en se récompensant soi-même, par exemple).
4. Maintenir sa confiance face au maintien du comportement désiré :
  - a) Garder en tête que votre comportement est sous votre contrôle.
  - b) Ne pas arrêter le programme d'une façon abrupte.
  - c) Prévoir les situations difficiles.
  - d) Utiliser le langage intérieur (se donner des instructions avec notre voix intérieure).
5. Programmer le transfert du comportement indésirable vers le comportement désiré. Le transfert exige un effort conscient. Il faut pratiquer le nouveau comportement dans des situations variées.
6. Prévenir les rechutes.

Il est fortement suggéré de continuer longtemps à observer son comportement.



## BIBLIOGRAPHIE

- Bouffard, L. (2017a). Le bonheur, c'est les autres. *Revue québécoise de psychologie*, 38(2), 81-100.
- Bouffard, L. (2017b). La vie de couple et le bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 38(2), 101-126.
- Bouffard, L. (2019). *Homo Beatus. Petite somme sur la science du bonheur*. Persée.
- Bouffard, L., Bastin, É., & Lapierre, S. (1991). Extension temporelle des buts et âge chronologique au cours de la vieillesse. *Revue canadienne du vieillissement*, 10(3), 271-288.
- Bouffard, J., Bastin, É., & Lapierre, S. (1994). The personal future in old age. Dans Z. Zaleski (Éd.), *Psychology of future orientation* (pp. 75-94). Presses universitaires de l'Université de Lublin.
- Bouffard, L., Bastin, É., & Lapierre, S. (1996). Future time perspective according to women's age and social role during adulthood. *Sex Roles*, 34(3/4), 253-285.
- Bouffard, L., Bastin, É., Lapierre, S., & Dubé, M. (2001). La gestion des buts personnels : un apprentissage significatif pour les étudiants universitaires. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 503-522.
- Bouffard, L., Dubé, M., Lapierre, S., & Bastin, E. (1996). Le bien-être psychologique des personnes âgées par la poursuite des buts personnels. *Revue québécoise de psychologie*, 17(2), 115-135.
- Bouffard, L., & Lapierre, S. (2017). Le Bonheur 3.0. Présentation. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 1-22.
- Bouffard, L., & Lapierre, S. (2017). Le Bonheur 3.0. (2<sup>e</sup> partie). Présentation. *Revue québécoise de psychologie*, 38(2), 1-3.
- Bouffard, L., & Lapierre, S. (2011). Buts « égoïstes » et non conscients : de l'insoutenable automaticité des buts. *Revue québécoise de psychologie*, 32(2), 195-214.
- Bouffard, L., Lapierre, S., & Bastin, É. (1989) Extension temporelle des projets personnels au cours de la vieillesse. *Journal international de psychologie*, 24(3), 265-291.
- Bouffard, L., Lapierre, S., Leblanc, Y., & Lemaire, R. (1987). La perspective future dans le comportement humain. *Revue québécoise de psychologie*, 8(1), 2-26.
- Côté, L., Dubé, M., St-Onge, M. & Beauregard, L. (2013). Helping persons with Usher syndrome type II adapt to deafblindness: An intervention program centered on managing personal goals. *British Journal of Visual Impairment*, 31(2), 139-149.
- Desrochers, C., Lapierre, S., & Alain, M. (2002). Les facteurs influençant le bien-être psychologique à la retraite. *Revue canadienne du vieillissement*, 21(4), 505-519.
- Dubé, M., Bouffard, L., & Lapierre, S. (2008). *Favoriser une meilleure adaptation à un vécu d'agression à caractère sexuel par la gestion des buts personnels. « Je prends ma vie en main »*. Guide d'animation. Programme adapté par Claudine Dubé du Centre d'aide Aqua-R-Elle et Laboratoire de gérontologie, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S. & Alain, M. (2003). Actualisation du potentiel, buts personnels et bien-être psychologique chez les jeunes retraités. *Interactions*, 7(2), 71-88.
- Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S., & Alain, M. (2005). La santé mentale par la gestion des projets personnels : une intervention auprès de jeunes retraités. *Santé mentale au Québec*, 30(2), 321-344.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., & Alain, M. (2002). Gestion des buts personnels et

- développement du potentiel chez les jeunes retraités : un programme d'intervention. *Vie et vieillissement*, 1(1), 59-65
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., & Alain, M. (2003). Actualisation du potentiel, buts personnels et bien-être psychologique chez les jeunes retraités. *Interactions*, 7(2), 71-88.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., & Alain, M. (2007). Impact of a personal goal management program on the subjective well-being of young retirees. *European Review of Applied Psychology*, 57(3), 183-192.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., & Alain, M. (2009). Situations of crisis transition: How to adapt intervention programs and make them effective for various populations? Personal Goals Management Program. Dans Nathalie Nader-Grosbois (Éd.), *Resilience, regulation, and quality of life* (pp. 37-43). Presses universitaires de Louvain.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., & Alain, M. (2011). L'amélioration des capacités de résilience chez l'adulte par la réalisation des projets personnels. *Bulletin de psychologie*, 63(6), 435-440.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., & Labelle, R. (2000). Le bien-être psychologique par la gestion des buts personnels : une intervention de groupe auprès des retraités. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 255-280.
- Julio, L. (2017). Processus de réalisation des buts personnels et bien-être subjectif : synthèse et applications. *Revue québécoise de psychologie*, 38(2), 81-99.
- Lapierre, S. (2016, septembre). Donner vie à nos buts pour donner du sens à notre vie. *Le Propageur. Bulletin d'information de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec*. 6-7.
- Lapierre, S., & Bouffard, L. (2009). Poursuite de buts personnels et santé mentale. Présentation. *Revue québécoise de psychologie*, 30(2), 5-13.
- Lapierre, S., & Bouffard, L. (2009). Poursuite de buts personnels et santé mentale. Épilogue. *Revue québécoise de psychologie*, 30(2), 131-135.
- Lapierre, S., Bouffard, L., & Bastin, É. (1993). Motivational goal objects in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 36(4), 279-292.
- Lapierre, S., Bouffard, L., & Bastin, É. (1997). Personal goals and subjective well-being in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 45(4), 287-303.
- Lapierre, S., Bouffard, L., Dubé, M., Labelle, R., & Bastin, E. (2001). Aspirations and well-being in old age. Dans P. Schmuck, & K. M. Sheldon (Éds), *Life goals and well-being: Toward a Positive Psychology of Human Striving* (pp. 102-115). Hogrefe & Huber Publishers.
- Lapierre, S., Desjardins, S., Dubé, M., Marcoux, L., Miquelon, P., & Boyer, R. (2017). "On the road to a better life": An innovative suicide prevention program based on the realization of meaningful personal goals. *Journal of Depression and Therapy*, 1, 8-22. <https://openaccesspub.org/article/408/jdt-16-1306.pdf>
- Lapierre, S., Dubé, M., Bouffard, L., Alain, M. (2003). Positive aging and the pursuit of personal projects after retirement. *Intercom*, 10(4), 4-5.
- Lapierre, S., Dubé, M., Bouffard, L., & Alain, M. (2006). Retraite précoce et réalisation de buts personnels : une approche novatrice pour contrer les idéations suicidaires. *Vie et vieillissement*, 5(4), 29-37.
- Lapierre, S., Dubé, M., Bouffard, L., & Alain, M. (2007). Addressing suicidal ideations through the realization of meaningful personal goals. *Crisis*, 28(1), 16-25.
- Lapierre, S., Dubé, M., Bouffard, L., & Labelle, M. (1998). Le développement des projets personnels : pour faire de la vieillesse une période de croissance. *Le Gêrontophile*, 20(3),

17-21.

- Lapierre, S., Marcoux, L., Desjardins, S., Dubé, M., Cantinotti, M., Miquelon, P., Boyer, R., Alain, M., & Duchesne-Beauchamp, M. (2017). Un programme innovateur de promotion du bien-être psychologique chez des personnes âgées dépressives. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 185-206. <https://www.erudit.org/fr/revues/rqpsy/2017-v38-n1-rqpsy03082/1040075ar.pdf>
- Lapierre, S., Miquelon, P., Desjardins, S., Marcoux, L., Dubé, M., Bouffard, L., & Alain, M. (2013). L'importance des projets personnels pour la santé mentale et le bien-être des aînés : un programme d'intervention. *Le Partenaire*, 21(2), 8-11.
- Lavigne, A. (2008). *Évaluation de l'impact du programme de Gestion des buts personnels chez une jeune femme présentant des symptômes dépressifs* [Thèse de doctorat]. Université du Québec à Trois-Rivières.
- Navratil, F., & Lapierre, S. (2009). La réorientation des buts après un divorce au mitan de la vie. *Revue québécoise de psychologie*, 30(2), 71-91.
- Rivest, L., Dubé, M., & Dubé, C. (2009). Effet du programme Gestion des buts personnels sur la santé mentale des femmes victimes d'agressions à caractère sexuel. *Revue québécoise de psychologie*, 30(2), 93-111.
- Roussy, K., Lapierre, S., Alain, M., & Bouffard, L. (2003). Projets de retraite et satisfaction conjugale. *Revue canadienne du vieillissement*, 22(1), 83-94.
- Trépanier, L., Lapierre, S., Baillargeon, J., & Bouffard, L. (2001). Ténacité et flexibilité dans la poursuite de projets personnels: Impact sur le bien-être à la retraite. *Revue canadienne du vieillissement*, 20(4), 557-576.