

Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et assiduité envers la pratique d'une activité physique : une étude prospective sur six mois

Julie Boiché, Philippe Sarrazin

► **To cite this version:**

Julie Boiché, Philippe Sarrazin. Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et assiduité envers la pratique d'une activité physique : une étude prospective sur six mois. Psychologie Française, Elsevier Masson, 2007, 52, pp.417-430. hal-00389744

HAL Id: hal-00389744

<https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00389744>

Submitted on 29 May 2009

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Running Head: MOTIVATION CONFLIT ET ASSIDUITE SPORTIVE

Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et
assiduité envers la pratique d'une activité physique : une étude prospective
sur six mois

Self-determined motivation, perceived conflict and instrumentality and
exercise adherence: a six-months prospective study

Julie Boiché et Philippe Sarrazin

Université Joseph Fourier, Grenoble I

Psychologie Française (2007), 52, 417-430.

La correspondance pour cet article doit être adressée à Philippe Sarrazin (Ph.D)
ou Julie Boiché (Ph.D), Laboratoire Sport et Environnement Social (E.A., 3742),
Université Joseph Fourier - UFRAPS, BP53, 38041 Grenoble cedex 9, France.
+33 475.78.15.52 (téléphone); +33 475.78.15.50 (fax). E-mail:
philippe.sarrazin@ujf-grenoble.fr, julie.boiche@ujf-grenoble.fr

Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et assiduité envers la pratique d'une activité physique : une étude prospective sur 6 mois

Self-determined motivation, perceived conflict and instrumentality and exercise adherence: a 6-months prospective study

Résumé

La pratique régulière d'une activité physique constitue un enjeu de santé publique majeur. L'objectif de cette étude était de prolonger les travaux basés sur la théorie de l'autodétermination en s'intéressant aux perceptions de conflit/instrumentalité liées à la pratique. Une étude prospective sur 6 mois a été réalisée auprès de 62 adultes. En janvier, un questionnaire a mesuré leur motivation autodéterminée envers l'exercice et le travail, et leurs perceptions liées au rôle de pratiquant. Leur présence aux séances a été contrôlée jusqu'à la fin de la saison sportive. Les analyses montrent un lien négatif entre motivation autodéterminée et conflit de rôles, et entre cette variable et l'assiduité observée. Ces résultats sont discutés au regard des implications pratiques concernant l'adhésion à l'exercice.

Mots-clés : activité physique, motivation autodéterminée, conflit de rôles, instrumentalité, persistance

Abstract

Exercising regularly represents a challenging public health issue. The purpose of this study was to extend prior research based on self-determination theory by considering perceptions of conflict/instrumentality with regard to physical activity. A 6-month prospective study was conducted among 62 adults. In January, their self-determined motivation toward exercise and work was assessed by questionnaire, as well as their perceptions associated to the role of exerciser. Their presence was then controlled until the end of the season. The analyses revealed a negative relationship between self-determined motivation and role conflicts, and between this variable and observed assiduity. Those results are discussed with regard to their practical implications for exercise adherence.

Key-words: physical activity, self-determined motivation, role conflict, role instrumentality, persistence

1. Introduction

Le rôle bénéfique de l'activité physique sur la santé n'est aujourd'hui plus à démontrer. L'exercice physique régulier est considéré comme un élément primordial dans la prévention et/ou la réhabilitation de différentes pathologies, comme l'obésité (e.g., Avenell, Brown, McGee, Campbell, Grant, Broom, Jung, & Smith, 2004), le diabète (e.g., Smith & McFall, 2005) ou les maladies cardiovasculaires (e.g., Miller, Balady, & Fletcher, 1997) (voir Pedersen & Saltin, 2006 pour une revue de littérature sur le rôle salvateur de l'exercice physique dans le cas de maladies chroniques). En outre, une relation positive a été observée entre l'activité physique et le bien-être psychologique, celle-ci semblant avoir un rôle protecteur vis-à-vis de certains troubles comme la dépression ou l'anxiété (e.g., Atlantis, Chow, Kirby, & Singh, 2004).

Trente minutes d'activité modérée minimum, la plupart des jours de la semaine, semblent nécessaires afin de garantir ces effets bénéfiques (Ministère de la Santé, 2003). Une part importante de la population reste néanmoins en deçà du seuil d'activité physique recommandée, en particulier les femmes : plus de 60% d'entre elles seraient concernées, contre 40% des hommes (Ministère de la Santé, 2003). Par ailleurs, une récente étude menée à grande échelle par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, indique que le temps moyen de pratique décroît de façon continue avec l'âge, pour les hommes comme pour les femmes (MJS/INSEP, 2001). Il semble donc important de mieux comprendre les facteurs de l'engagement et du désengagement dans les activités physiques, si on veut pouvoir inciter les gens à être physiquement actif.

Parmi les différents facteurs psychologiques considérés comme déterminants de l'activité physique exercée, la motivation joue un rôle prépondérant (Buckworth & Dishman, 2002 ; Sarrazin et Guillet, 2001). L'un des modèles motivationnels ayant montré ses qualités heuristiques dans le domaine de la persistance ou de l'abandon, notamment d'activités sportives, est la théorie de l'autodétermination (TAD ; Deci & Ryan, 2000).

1.1. Le continuum de motivation

Le propre de la TAD est de supposer l'existence de différentes formes de motivations à l'origine des comportements humains. Plus précisément, les motivations développées par l'individu varieraient selon leur degré d'autodétermination, c'est-à-dire en fonction du « degré avec lequel [l'activité] est effectuée avec un sentiment de totale volition et de choix » [traduction libre] (Deci & Ryan, 2000, p. 237). Autrement dit, l'individu va éprouver un locus de contrôle (Rotter, 1966) plutôt interne (i.e., sentiment de choisir librement de faire ce comportement) dans le cas d'une forme de motivation autodéterminée, ou plutôt externe (i.e., sentiment d'obligation de faire ce comportement), dans le cas d'une forme de motivation non autodéterminée, ou « contrôlée ».

Selon cette théorie, les différentes formes de motivation peuvent être placées sur un continuum théorique, allant du plus faible au plus fort degré d'autodétermination. La forme de motivation la plus autodéterminée est la *motivation intrinsèque*. Ce type de motivation est présent lorsque la personne effectue un comportement pour le plaisir et la satisfaction que celui-ci lui procure.

Ainsi, une personne qui se rend à un centre de remise en forme parce qu'elle anticipe une séance amusante fait preuve de motivation intrinsèque.

Les formes de motivation que l'on trouve ensuite sur le continuum correspondent à une motivation extrinsèque. Autrement dit, l'activité n'est plus effectuée pour elle-même mais est considérée comme un moyen efficace d'atteindre une fin désirable (i.e., récompense matérielle ou symbolique) ou d'éviter une conséquence néfaste (i.e., punition). Quatre formes de régulations comportementales extrinsèques sont distinguées. Du niveau d'autodétermination le plus élevé au plus faible, on trouve les régulations intégrée, identifiée, introjectée et externe.

La *régulation intégrée* apparaît quand l'individu accomplit une activité parce qu'il la considère comme une « partie de lui-même », quelque chose de cohérent avec ses valeurs et besoins. Bien que ce construit partage certaines caractéristiques avec la motivation intrinsèque (Ryan & Deci, 2002), en particulier un fort sentiment d'autodétermination, il reste extrinsèque puisque le comportement n'est pas effectué pour le plaisir ou la satisfaction qu'il procure en lui-même, mais pour les conséquences positives qu'il engendre (i.e., faire une activité conforme au style de vie que l'on recherche ou à la personnalité que l'on revendique). La *régulation identifiée* se manifeste quand l'individu valorise une activité et s'y engage volontiers, parce qu'il a identifié ce à quoi elle pouvait lui servir. Par exemple, la personne qui se rend à une séance de danse aérobic parce qu'elle a compris que c'était un bon moyen de se sentir bien et/ou d'évacuer le stress, manifeste une telle motivation.

Les deux dernières formes de motivation extrinsèques sont conçues comme non autodéterminées parce que l'individu n'effectue plus les activités par choix, mais pour répondre à une pression. Celle-ci est *interne*, dans le cas de la *régulation introjectée*. Avec ce type de motivation, l'individu s'oblige à effectuer une activité (par exemple, se rendre à une salle de remise en forme), pour éviter d'éprouver des remords ou de culpabiliser. Il s'agit de se conformer à des règles ou des normes qui n'ont pas été pleinement acceptées par l'individu (e.g., être svelte). La pression pour réaliser une activité peut également être *externe*, quand l'individu effectue un comportement de façon contingente à une demande ou une exhortation émanant de son environnement. On parle dans ce cas, de *régulation externe*. Une personne qui pratiquerait une activité physique pour éviter les remarques désobligeantes de ses proches, témoignerait d'une telle régulation.

L'extrémité la moins autodéterminée du continuum, enfin, est constituée par *l'a-motivation*, qui reflète une absence de régulation face à un comportement. Dans ce type de situation, l'individu ne perçoit aucun lien entre ses actions et les conséquences qu'il pourrait en attendre sur l'environnement. Une personne qui commencerait à s'interroger sur l'intérêt de sa pratique physique, en particulier parce qu'elle ne réussit rien, ferait preuve d'amotivation.

1.2. Motivation autodéterminée et persistance

Plusieurs travaux, menés dans le contexte du sport (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002 ; Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001) mais aussi dans le cadre de l'exercice physique d'entretien (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, & Sheldon, 1997 ; Fortier et Grenier, 1999) ont utilisé le cadre de la

TAD afin de prédire la persistance envers l'activité pratiquée (voir Sarrazin, Boiché, & Pelletier, *sous presse*, pour une revue). Globalement, ces travaux soutiennent l'hypothèse selon laquelle le développement d'une motivation autodéterminée constitue un facteur favorable au maintien de l'investissement sportif. Ainsi, les athlètes ayant abandonné leur activité faisaient preuve de moins de motivation autodéterminée (e.g., intrinsèque ou identifiée) et à l'inverse, de plus de motivation contrôlée (e.g., régulation externe et amotivation) dans les mois précédents leur arrêt (Pelletier et al., 2001 ; Sarrazin et al., 2002). Dans un échantillon de joueuses de handball (Sarrazin et al., 2002), le degré d'autodétermination, représenté par un indice, était relié positivement à la persistance au bout de 21 mois. De façon similaire, au sein d'un échantillon de nageurs (Pelletier et al., 2001), un lien positif a été observé entre les formes autodéterminées de motivation et la persistance à moyen (10 mois) et long terme (22 mois). Pour les formes de motivations non autodéterminées, les résultats étaient à nuancer. Ainsi, la régulation introjectée était reliée positivement à la persistance à moyen terme, alors que la régulation externe était reliée négativement à la persistance à long terme, l'amotivation étant, pour sa part, reliée négativement à la persistance à moyen comme à long terme.

Dans le cadre de l'exercice d'entretien, plusieurs études prospectives confirment, elles aussi, le rôle positif joué par la motivation autodéterminée dans l'adhérence envers diverses activités. Ainsi, deux études menées auprès de jeunes adultes fréquentant une salle de remise en forme ont démontré un taux d'adhérence supérieur chez les pratiquants ayant des motifs de pratique

intrinsèques (i.e., l'amusement), alors que les motifs de nature non autodéterminée comme l'apparence physique ne menaient pas à plus de persistance (Ryan et al., 1997). De même, une étude menée auprès d'un échantillon d'adultes fréquentant un centre sportif a indiqué que la motivation autodéterminée envers l'exercice, représentée par un indice d'autodétermination, était reliée positivement au temps d'activité physique exercé pendant les quatre semaines ayant suivi le remplissage du questionnaire (Fortier et Grenier, 1999).

1.3. Conflit et instrumentalité entre les rôles

Bien que les recherches menées dans le cadre de la TAD confirment l'intérêt de prendre en compte les motivations développées à l'égard de l'activité pratiquée lorsque l'on souhaite prédire l'adhésion ou l'abandon, ces travaux comportent une limite importante, puisqu'ils étudient la motivation de façon isolée. Autrement dit, ils ne prennent pas en compte ce qui se passe dans d'autres contextes de vie. Or, parmi les raisons spontanément invoquées par les adultes pour justifier le fait de ne pas pratiquer d'activité physique régulière, le manque de temps et d'énergie occupent une place de première importance (Willis & Campbell, 1992).

Il semble donc que le domaine de l'exercice puisse parfois entrer en concurrence avec d'autres rôles sociaux, comme le travail, la vie familiale, ou d'autres loisirs, et créer ainsi un « conflit de rôles ». Cette variable est généralement définie comme la difficulté de concilier les demandes attachées à un rôle particulier avec celles d'un ou plusieurs autres rôles (e.g., Settles, Sellers, & Damas, 2002). Dans cette étude (pour plus d'informations, se rapporter à la

section méthode), nous avons évalué la présence de conflits de rôles en demandant aux participants d'estimer jusqu'à quel point leur pratique physique était incompatible *versus* favorable à d'autres rôles qu'ils pouvaient être amenés à jouer (e.g., travailleur, parent, conjoint, ami). Cette procédure, utilisée par Emmons (1986), nous a paru intéressante dans la mesure où elle permet non seulement d'envisager l'incompatibilité/le conflit qui existe entre différents rôles, mais également l'« instrumentalité » – c'est-à-dire, la possibilité qu'un rôle soit facilitant pour la réalisation d'un autre. Il est en effet possible que la pratique d'une activité physique puisse être bénéfique à d'autres rôles, comme celui de travailleur (e.g., par le stress qu'elle permet d'évacuer), ou celui d'ami (e.g., par les rencontres qu'elle facilite).

Concernant le conflit inter-rôles, des travaux réalisés dans le domaine du sport dans le cadre du modèle de l'engagement sportif (e.g., Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993) révèlent que plus les athlètes sont attirées par des activités alternatives à leur pratique sportive, moins ils s'y sentent engagés, et plus vite ils tendent à l'abandonner (Guillet, Sarrazin, Carpenter, Trouilloud, & Cury, 2002).

Concernant l'instrumentalité entre les rôles, bien qu'il n'existe pas à notre connaissance d'études réalisées avec des adultes, certains travaux conduits auprès d'étudiants anglo-saxons (e.g., Marsh & Kleitman, 2003) ont montré que la pratique sportive (en l'occurrence, une pratique de haut niveau) pouvait avoir des effets positifs sur d'autres domaines comme le travail scolaire (e.g., elle facilitait l'accession à certaines universités prestigieuses) et/ou les relations sociales (e.g.,

elle améliorerait le statut social et la popularité). Il semble donc particulièrement pertinent d'étudier les relations de conflit ou d'instrumentalité que la pratique d'une activité physique est susceptible d'entretenir vis-à-vis d'autres rôles qu'est amené à jouer le pratiquant, lorsqu'on cherche à prédire les comportements d'engagement et de désengagement dans ce domaine.

1.4. Motivation autodéterminée et conflit de rôles

Si le conflit inter-rôle est susceptible d'entraver la pratique d'une activité physique, des formulations récentes de la TAD suggèrent que la présence ou l'absence de conflit entre différentes activités ou rôles présents chez l'individu, serait fonction du type de motivation développé à leur égard. Selon Ryan et Deci (2002), un individu sera d'autant moins susceptible d'éprouver des conflits entre des activités qu'il sera motivé de façon autodéterminée pour celles-ci. En effet, un individu autodéterminé agit en fonction de ses propres choix, valeurs et décisions. Il est donc plus enclin à intégrer dans un tout cohérent les différents rôles et fonctions qu'il est amené à jouer (Ryan, 1993). A l'inverse, lorsque la motivation à l'égard des différents rôles n'est pas autodéterminée (i.e., a-motivation, régulation externe ou introjectée) l'individu est davantage enclin à éprouver des conflits. En effet, ayant le sentiment de réaliser un ou plusieurs rôles par conformisme ou obligation (c'est-à-dire, en fonction de ce que d'autres personnes veulent), il est susceptible de ne pas se sentir « authentique », c'est-à-dire, de ne pas pouvoir exprimer son soi véritable.

Cette hypothèse du conflit motivationnel a donné lieu à trois études récentes dans le cadre de la TAD (Ratelle, Vallerand, Senécal, & Provencher, 2005 ;

Senécal, Julien, & Guay, 2003 ; Senécal, Vallerand, & Guay, 2001). L'objectif de ces travaux était double : il s'agissait, d'une part, de montrer l'existence d'un lien négatif entre motivation autodéterminée et conflit de rôles, et d'autre part, d'examiner l'impact de ce type de conflit.

Concernant le premier aspect, les résultats se sont révélés plutôt concluants. En effet, des motivations non autodéterminées pour les activités familiales, professionnelles, scolaires ou les relations interpersonnelles, étaient reliées à davantage de conflit de rôle, qu'il s'agisse d'un conflit travail/famille (Senécal et al., 2001), école/relations interpersonnelles (Senécal et al., 2003) ou encore école/loisir (Ratelle et al., 2005). En ce qui concerne le deuxième aspect, les deux études consacrées au domaine éducatif ont confirmé que les perceptions de conflit étaient reliés à un moins bon fonctionnement scolaire (plus de procrastination, de résignation, moins d'intention de poursuite d'études et de concentration). Dans la troisième étude, plus les personnes percevaient un conflit travail/famille, plus elles ressentaient d'épuisement émotionnel (Senécal et al., 2001).

1.5. Objectifs de l'étude

L'objectif de cette étude était de tester un modèle motivationnel de l'adhérence à l'exercice intégrant une mesure de conflit/instrumentalité associés au rôle de pratiquant sportif. Le modèle testé est visible sur la Figure 1. Il présume tout d'abord que la motivation autodéterminée envers l'activité physique d'une part, et envers le rôle de travailleur d'autre part, est reliée négativement au degré de conflit éprouvé par les pratiquants (ou positivement au degré d'instrumentalité perçue). Le choix du domaine professionnel se justifie par le fait que des ressources

importantes lui sont consacrées par l'individu – en termes de temps et d'énergie – et qu'il est par conséquent probable que des conflits importants surviennent entre ce rôle et le contexte de l'activité physique. Deuxièmement, le modèle prévoit une relation positive entre l'instrumentalité entre les rôles et la persistance pour l'activité physique : plus l'activité physique semble instrumentale pour réaliser d'autres rôles— ou moins elle entre en conflit avec ces derniers – et plus le pratiquant sera assidu. En définitive, une troisième hypothèse est présumée dans ce modèle : l'instrumentalité *versus* le conflit de rôles est une variable médiatrice de l'influence des motivations envers les différents contextes sur la persistance. Afin de tester ce modèle hypothétique, une étude longitudinale sur 6 mois a été menée auprès de 62 adultes afin d'examiner les liens entre les variables psychologiques du modèle et l'assiduité envers une activité physique d'entretien.

2. Méthodologie

2.1. Participants et Procédure

Les participants étaient des adultes (N = 103 ; 95 femmes et 8 hommes ; âge moyen = 43,9 ans) pratiquant une activité de remise en forme (gymnastique volontaire, gymnastique douce, gymnastique tonique, stretching ou encore musculation). Ils ont été recrutés à partir d'un questionnaire diffusé au mois de janvier, auprès de différentes associations proposant de telles activités. La présence des répondants à leurs cours de remise en forme jusqu'à la fin de la saison a été vérifiée chaque semaine à l'insu des pratiquants, afin de ne pas induire de biais chez ces derniers. Sur les 103 personnes ayant rempli un questionnaire, il a été possible de récupérer les présences de 80 participants

seulement. Le plus souvent, cette information n'a pas pu être obtenue car les personnes n'avaient pas rempli la partie du questionnaire permettant de les identifier ultérieurement et d'apparier leurs réponses au contrôle des présences. Parmi ces 80 participants, les données étaient complètes pour 62 d'entre eux. Les analyses ont donc été conduites sur la base de cet échantillon¹.

2.2. Mesures

2.2.1. Motivation autodéterminée pour l'exercice physique

Une version française de l'échelle de motivation autodéterminée pour l'exercice physique de Li (1999) a été utilisée pour mesurer les différentes formes de motivations présentes chez les pratiquants. L'amorce de cette échelle était : « Je pratique cette activité parce que... ». L'échelle comportait quatre items pour chaque type de motivations, à savoir la *motivation intrinsèque à la stimulation* (MI ; e.g., « pour le plaisir d'éprouver des sensations agréables » ; $\alpha = .79$), la *régulation intégrée* (MIN ; e.g., « parce que l'exercice est l'un des aspects importants de ma personne » ; $\alpha = .69$), la *régulation identifiée* (MID ; e.g., « parce que c'est une bonne chose pour mon bien-être personnel » ; $\alpha = .63$), la *régulation introjectée* (MIJ ; e.g., « parce que je me sentirais coupable si je ne prenais pas le temps d'en faire » ; $\alpha = .70$), la *régulation externe* (ME ; e.g., « parce que certaines personnes pensent que c'est bon pour moi » ; $\alpha = .80$), et enfin l'*amotivation* (AM ; e.g., « je n'en ai aucune idée » ; $\alpha = .54$). Pour chacun

¹ Plusieurs attitudes peuvent être adoptées lorsque le chercheur se trouve face à ce phénomène de données manquantes. L'une d'entre elles consiste à estimer les valeurs manquantes afin de retenir tous les cas disponibles dans l'analyse. Les analyses effectuées à partir d'un fichier où les données manquantes avaient été imputées selon une stratégie d'attente-maximisation (Tabachnick & Fidell, 2001) ayant conduit à des résultats similaires, nous présenterons ici les résultats obtenus à partir des données complètes.

des items, les pratiquants devaient énoncer leur degré d'accord sur une échelle de type Likert allant de (1) « pas du tout d'accord » à (6) « tout à fait d'accord ».

2.2.2. *Motivation autodéterminée pour les activités professionnelles*

Une version abrégée de l'échelle de Motivation au Travail (Blais, Brière, Lachance, Riddle, & Vallerand, 1991) a été utilisée. La question posée dans cette échelle était « Globalement, pourquoi travaillez-vous ? ». Une liste d'énoncés représentant quatre formes de motivation était proposée. L'échelle comportait trois items par forme de motivation : la *motivation intrinsèque* (e.g., « Pour les moments de plaisir intense que m'apporte ce travail » ; $\alpha = .87$), la *régulation identifiée* (e.g., « Parce que c'est le type de travail que j'ai choisi pour réaliser mes projets de carrière » ; $\alpha = .79$), la *régulation externe* (e.g., « Pour les différents avantages sociaux associés à ce travail » ; $\alpha = .54$), et l'*amotivation* (e.g., « Je ne le sais pas, j'ai l'impression que je n'ai pas ce qu'il faut pour bien faire ce travail » ; $\alpha = .82$). Les participants disposaient pour répondre d'une échelle de type Likert en 6 points, de (1) « pas du tout d'accord » à (6) « tout à fait d'accord ».

Pour chaque échelle de motivation, un *index d'autodétermination* (IDXM) a été calculé. Cet indicateur a été utilisé avec succès par le passé (e.g., Senécal et al., 2001, 2003 ; pour davantage de détails sur cette procédure, voir Vallerand, 1997) dans le but de rendre compte de la motivation autodéterminée pour différents contextes. Cette variable est calculée en pondérant les scores obtenus aux différentes sous-échelles et en additionnant les valeurs ainsi obtenues. Les coefficients sont déterminés en fonction de la place qu'occupe la forme de motivation concernée sur le continuum théorique d'autodétermination. Ainsi, les

formes non autodéterminées (i.e., régulation introjectée, externe et amotivation) se voient adjuger un coefficient négatif, alors qu'un coefficient positif est attribué aux formes autodéterminées (i.e., motivation intrinsèque, régulation intégrée et identifiée). Etant données les contraintes relatives à la passation du questionnaire, l'ensemble des formes de motivation a pu être mesuré seulement pour le contexte de l'exercice physique. Pour le contexte professionnel, une version plus brève a du être adoptée. Les calculs ont été effectués selon les formules suivantes :

$$\text{IDX M Exercice} = [3 \times \text{MI} + 2 \times \text{MIN} + \text{MID}] - [\text{MIJ} + 2 \times \text{ME} + 3 \times \text{AM}]$$

$$\text{IDX M Travail} = [2 \times \text{MI} + \text{MID}] - [\text{ME} + 2 \times \text{AM}].$$

2.2.3. *Conflit versus instrumentalité entre les rôles*

Une mesure basée sur la matrice d'instrumentalité des buts d'Emmons (1986) a été utilisée. Dans le but d'évaluer le degré de conflit ou d'instrumentalité entre les buts poursuivis par un individu, cet auteur préconise une procédure en deux étapes : tout d'abord, décrire 15 buts personnellement valorisés ; puis compléter une matrice qui permet d'évaluer les relations entre ces différents buts. La relation perçue peut en effet être codée négativement (« la poursuite de ce but me pénalise dans la poursuite de l'autre »), positivement (« la poursuite de ce but est favorable à la poursuite de l'autre ») ou encore de façon neutre (« il n'y a aucun lien entre la poursuite de ces deux buts »).

Dans le cadre de cette étude, nous avons choisi d'utiliser une liste pré-établie de rôles sociaux avec lesquels l'activité physique pourrait entrer en interaction. Les rôles retenus étaient ceux de travailleur(se), de parent, de conjoint(e), d'ami(e), ainsi que les rôles liés au genre (masculin ou féminin).

Néanmoins, chacun des rôles pouvant occuper une place plus ou moins grande dans la vie de chaque participant, nous leur avons demandé, dans un premier temps, de se prononcer sur l'importance qu'ils accordaient à ces différents rôles (e.g., « De manière générale, l'un des buts que je poursuis est de réussir professionnellement »), selon une échelle catégorielle allant de (0) « pas du tout important » à (3) « tout à fait important ». Ensuite, les participants devaient évaluer la relation existant entre l'activité physique et chacun de ces rôles (e.g., « Ma pratique physique est défavorable/favorable à ma réussite professionnelle »). Ils disposaient pour cela d'une échelle catégorielle allant de (-2) « très défavorable » à (+2) « très favorable ». Ainsi, un score positif indiquait une forte instrumentalité des rôles, alors qu'un score négatif traduisait la présence d'un conflit entre l'activité physique et l'un des rôles.

Le calcul d'un score global d'instrumentalité des rôles s'est fait en plusieurs étapes. Tout d'abord, nous avons ajouté 3 points aux réponses formulées à la deuxième question – relation entre l'activité physique et les autres rôles – afin de disposer d'un score positif (de 1 à 5) indiquant le degré relatif d'instrumentalité des rôles. Ces scores ont ensuite été pondérés par l'importance accordée au rôle en question. La cohérence interne étant élevée entre les différents scores ainsi obtenus ($\alpha = .73$), la moyenne des cinq scores a été calculée et utilisée dans les analyses ultérieures.

2.2.4. Mesure de l'assiduité pour l'activité physique

Au cours des cinq mois ayant suivi la passation du questionnaire, la présence des pratiquants a été vérifiée à chaque séance par les intervenants. Etant

donné que les données ont été recueillies sur différents sites, le nombre total de semaines sur lesquelles l'assiduité a été contrôlée était variable. Cette différence s'explique essentiellement par le fait que certaines structures continuaient à proposer leurs activités pendant les vacances scolaires et d'autres non. Afin d'obtenir un indice comparable d'un participant à l'autre, nous avons calculé le rapport entre le nombre de présences du pratiquant sur le nombre total de semaines au cours desquelles elles ont été contrôlées. Les valeurs vont donc de « 0 » (quand le participant n'a participé à aucune des séances) à « 1 » (quand le participant n'a raté aucune séance possible).

3. Résultats

Les valeurs minimales et maximales, les moyennes et les écarts-types des variables, de même que les corrélations de Bravais-Pearson entre les variables, sont indiquées dans le Tableau I.

Afin de tester les hypothèses présentées, une série d'analyses de régression multiple a été effectuée. Le rôle de médiateur joué par la perception de conflit d'instrumentalité des rôles sociaux et l'exercice physique, dans la relation entre motivation autodéterminée et assiduité, a été testé en suivant une procédure en quatre étapes (e.g., Kenny, Kashy, & Bolger, 1998).

La première étape est nécessaire pour monter l'existence d'une relation entre variables initiales et variable dépendante. Pour tester celle-ci, l'assiduité des pratiquants a été régressée sur les deux indices de motivation autodéterminée (l'exercice, et le travail). Globalement, le modèle n'était que tendanciel : $F(2, 59)$

= 2,38 ; $p < 0,10$; $R^2 = 0,07$. Néanmoins, un effet principal est apparu pour la motivation envers l'exercice ($\beta = 0,29$; $t(59) = 2,18$; $p < 0,05$).

La deuxième étape permet de montrer que les variables initiales sont corrélées à la variable potentiellement médiatrice. Ainsi, le degré d'instrumentalité des rôles a été régressé sur les deux indices de motivation autodéterminée. Globalement, le modèle s'est révélé significatif : $F(2, 59) = 6,66$; $p < 0,01$; $R^2 = 0,18$. Des effets principaux sont apparus pour l'index de motivation envers l'exercice ($\beta = 0,26$; $t(59) = 2,09$; $p < 0,05$) et le travail ($\beta = 0,27$; $t(59) = 2,15$; $p < 0,05$).

Enfin, une dernière analyse est nécessaire pour d'une part, examiner l'effet de la variable médiatrice sur la variable dépendante (troisième étape), et d'autre part, observer ce qu'il advient de la relation entre variables initiales et variable dépendante alors qu'on contrôle l'effet de la variable médiatrice (quatrième étape). Si cette relation devient nulle, il est possible de conclure à une médiation totale. Dans le cas contraire, il s'agit d'une médiation partielle. L'assiduité des pratiquants a été régressée sur le degré d'instrumentalité des rôles et sur les deux indices d'autodétermination. Globalement, le modèle s'est révélé significatif : $F(3, 58) = 4,62$; $p < 0,01$; $R^2 = 0,19$. Un effet principal est apparu uniquement pour le degré d'instrumentalité des rôles ($\beta = 0,38$; $t(58) = 2,92$; $p < 0,01$).

En conclusion, les différentes étapes du test de médiation ont été concluantes puisque (a) la motivation pour l'exercice a prédit l'assiduité de façon significative, (b) les motivations ont prédit le degré d'instrumentalité des rôles de façon significative (c) le degré d'instrumentalité des rôles a prédit l'assiduité de

façon significative, et (d) la relation entre motivation et assiduité a disparu lorsque l'analyse a pris en compte le degré d'instrumentalité des rôles en lien avec l'exercice. Il semble donc que cette variable joue un rôle de médiateur dans la relation entre motivation autodéterminée et assiduité. L'ensemble des résultats est synthétisé sur la Figure 1.

4. Discussion

La pratique régulière d'une activité physique semble à l'heure actuelle un enjeu de santé particulièrement important, du fait de son impact avéré sur la santé physique (e.g., Pedersen & Saltin, 2006) comme psychologique (e.g., Atlantis et al., 2005). Les questions relatives à l'adhésion, à la persistance, ou à l'abandon de ces pratiques, présentent un intérêt scientifique et une pertinence sociale indéniable. La motivation est considérée comme l'un des facteurs essentiels qui déterminent le maintien de l'engagement dans de telles activités (e.g., Sarrazin et Guillet, 2001). Plus précisément, plusieurs travaux empiriques indiquent que le développement d'une motivation autodéterminée est lié à davantage de persistance (voir Sarrazin, et al., *sous presse*, pour une revue). Toutefois, une caractéristique récurrente dans ce type de travaux est l'étude de la motivation contextuelle de façon isolée, sans prendre en compte d'autres domaines de vie qui peuvent s'avérer pertinents pour comprendre les choix et comportements des pratiquants. Une perspective de recherche est donc d'étendre l'angle d'investigation à une variété de rôles sociaux que les adultes sont amenés à assumer. Il est en effet probable que la façon dont la pratique de l'activité physique s'harmonise ou au contraire, entre en conflit avec les autres rôles

sociaux, influence significativement le degré de persistance dans l'activité.

L'objectif de cette étude était donc d'examiner les relations entre motivation autodéterminée, conflit *versus* instrumentalité des rôles, et assiduité envers l'activité physique. Dans ce but, une étude prospective sur 6 mois a été conduite auprès d'adultes pratiquant une activité physique de remise en forme. Les motivations des pratiquants vis-à-vis de leur activité physique et de leur travail, de même que leur perception d'instrumentalité ou au contraire de conflit entre cette activité et les autres rôles sociaux, ont été mesurées par questionnaire. Le lien entre ces variables et le comportement de persistance dans l'activité a été ensuite analysé grâce à un relevé systématique de leur participation aux séances prévues. Le modèle hypothétique est visible sur la Figure 1.

4.1. Conflit/instrumentalité des rôles sociaux et assiduité

L'un des enjeux de ce travail était de mieux cerner les processus menant à un comportement de persistance envers l'activité physique de remise en forme. Les analyses ont indiqué la présence d'une relation positive entre le degré d'instrumentalité des rôles sociaux en lien avec l'activité physique, et l'assiduité. Ainsi, les pratiquants chez qui l'activité physique a été intégrée de façon harmonieuse au sein de l'ensemble des rôles sociaux à assumer (i.e., ceux qui trouvaient que leur pratique physique était très favorable à l'accomplissement d'autres rôles qu'ils pouvaient jouer), se sont montrés les plus persévérants. A l'inverse, lorsque des relations conflictuelles étaient ressenties entre certains rôles et l'activité physique, la régularité de la pratique de celle-ci en a pâti.

L'objectif de ce travail était en outre de tester le rôle médiateur de cette

variable inter-rôles, dans la relation déjà établie entre motivation autodéterminée et persistance en sport ou dans le cadre de l'exercice physique. Pour ce faire, nous avons suivi la procédure en quatre étapes préconisée par Kenny et ses collaborateurs (e.g., Kenny et al., 1998). Les quatre étapes de ce test se sont révélées satisfaisantes. Il apparaît donc que le degré de conflit/instrumentalité des rôles sociaux en lien avec l'activité physique pratiquée, est effectivement un médiateur entre les motivations développées à l'égard de la pratique physique, et le comportement d'assiduité observé dans ce domaine. Ce résultat confirme l'intérêt de dépasser une approche centrée essentiellement sur des variables « sportives », comme cela a pu être le cas dans la plupart des travaux sur la persistance ou l'abandon jusqu'à présent. L'adoption d'un point de vue global des différents rôles sociaux auxquels les individus sont soumis, dans une perspective motivationnelle, constitue dans ce cadre une piste intéressante.

4.1. Motivation autodéterminée et conflit/ instrumentalité des rôles

Les propositions récentes de la TAD suggèrent que les motivations autodéterminées seraient liées à une bonne intégration des différents rôles sociaux que l'individu doit assumer, alors que des motivations non autodéterminées conduiraient à davantage de conflit. Cette proposition a reçu le soutien empirique de plusieurs études, réalisées entre autres, auprès d'adultes sur le conflit motivationnel travail/famille (Senécal et al., 2001), et d'étudiants sur les conflits école/relations amicales (Senécal et al., 2003) ou école/loisirs (Ratelle et al., 2005). Cette étude s'inscrit dans la lignée de ces recherches, qu'elle prolonge et complète grâce à l'utilisation d'un plan prospectif et par l'examen des

conséquences de ce type de conflit sur une variable comportementale objective (i.e., non auto-rapportée).

Les analyses ont révélé une relation positive entre motivation autodéterminée envers le travail et l'exercice physique, et le degré d'instrumentalité des rôles. Ainsi, lorsque les participants avaient des motivations autodéterminées pour leur activité physique et pour leur travail, cela se traduisait par la perception d'une relation plus harmonieuse entre l'exercice physique et les autres rôles sociaux qu'ils étaient amenés à jouer (i.e., familial, professionnel). A l'inverse, des motivations non autodéterminées étaient reliées à la perception d'une relation plus conflictuelle entre ces différents domaines et l'activité physique. Ces résultats confirment pour le contexte sportif qu'un individu autodéterminé parvient davantage à intégrer dans un tout cohérent les différents rôles et fonctions qu'il est amené à jouer (Ryan, 1993), mais qu'à l'inverse, le sentiment de réaliser un ou plusieurs rôles par obligation, est associé à plus de conflit. Il semble donc particulièrement important de mettre en place des conditions propices au développement et/ou au maintien de régulations comportementales de type autodéterminé.

4.3. Contexte et Motivation Autodéterminée

Selon la TAD, les motivations développées à l'égard d'une activité sont contingentes du degré de satisfaction éprouvé vis-à-vis de trois besoins psychologiques fondamentaux. Ainsi, il est supposé que la motivation intrinsèque et les formes de régulations extrinsèques autodéterminées (i.e., régulation identifiée) sont favorisées dans un contexte social facilitant les perceptions de

compétences (i.e., l'individu se sent à même d'interagir de façon efficace avec son milieu), d'autonomie (i.e., il estime pouvoir effectuer un certain nombre de choix et avoir le contrôle des décisions qui le concernent), et de proximité sociale (i.e., il s'estime compris et approuvé par les personnes qui l'entourent). Un contexte qui ne permet pas le développement de telles perceptions est plutôt susceptible de générer des formes de régulation non autodéterminées, voire de l'amotivation envers l'activité pratiquée.

Différentes recherches ont permis de mettre en évidence les caractéristiques d'un climat favorables aux besoins fondamentaux et à la motivation autodéterminée (i.e., climat soutenant l'autonomie) ou à l'inverse, néfaste à ces perceptions (i.e., climat contrôlant ; voir Sarrazin et al., *sous presse*, pour une illustration en contexte sportif). Dans un climat soutenant l'autonomie, l'entraîneur prend le temps d'écouter les apprenants, il respecte leur point de vue, valorise leurs performances et leurs progrès, justifie le choix des tâches qu'il leur propose, et favorise leur initiative et leur participation aux prises de décision. Par contraste, un climat contrôlant se caractérise par beaucoup de consignes délivrées de façon autoritaire, l'apport de solutions toutes prêtes aux apprenants, des critiques formulées à leur encontre, et une pression importante qui peut être accompagnée de récompenses et de menaces. Il est intéressant de constater que les perspectives appliquées de la TAD sont en accord avec d'autres perspectives théoriques. Ainsi, la théorie de l'engagement se présente comme la théorie qui unit un individu à ses actes (Joule et Beauvois, 1998 ; 2002). Cette perception est favorisée par un contexte dans lequel la personne a un statut de sujet libre pour

effectuer le comportement, ce qui lui permet de trouver en elle-même la responsabilité de son acte. Une réflexion plus approfondie pourrait mettre davantage en lumière les proximités existant entre ces deux paradigmes.

4.4. Limites et perspectives

Certaines limites sont à souligner et doivent être gardées à l'esprit dans l'interprétation des résultats. Tout d'abord, la méthode utilisée et la période de passation des questionnaires ont maximisé les chances que les participants les plus motivés pour l'activité physique soient sur-représentés dans notre échantillon. En effet, de nombreux travaux indiquent que le taux d'abandon est maximal pendant les 6 premiers mois d'un programme d'activité physique. Il est donc probable qu'en Janvier, au moment où les questionnaires ont été remplis, une partie des abandons avait déjà eu lieu. D'autre part, la participation à l'étude était strictement volontaire. Là encore, il y a de fortes chances pour que les personnes les plus motivées par leur pratique aient participé, au détriment des personnes les moins enthousiastes, et donc les plus susceptibles d'abandonner. Les scores particulièrement élevés que l'on a pu observer pour la motivation autodéterminée envers l'exercice physique vont dans ce sens (voir Tableau I). Il est donc possible que le poids des motivations trouvés dans cette étude soit moins important que celui que l'on aurait pu trouver avec un échantillon moins homogène sur ces variables.

En outre, pour des raisons de faisabilité, nous avons mesuré dans cette étude la motivation autodéterminée pour deux contextes seulement – l'exercice physique et le travail – alors que nous nous sommes intéressés aux perceptions

des pratiquants entre leur activité physique et cinq autres rôles. Il semble important dans les travaux ultérieurs de tester les relations entre la motivation autodéterminée contextuelle et les perceptions de conflit ou d'instrumentalité liées à d'autres rôles (e.g., la famille, les relations amicales).

Par ailleurs, l'échantillon interrogé était composé essentiellement de femmes. Même si ces dernières sont généralement majoritaires dans le cadre des activités physiques d'entretien en milieu associatif, il semblerait intéressant de répliquer les résultats obtenus dans cette étude avec un échantillon plus équilibré au niveau du genre, afin d'examiner d'éventuelles différences en fonction de cette variable. En effet, il est possible que la relation perçue entre l'activité physique pratiquée et certains autres rôles sociaux ait un impact différent sur les comportements des hommes et des femmes. Par exemple, malgré les évolutions sociales des dernières décennies, le rôle familial reste davantage l'apanage des femmes et le rôle professionnel celui des hommes. Une étude intégrant suffisamment de participants des deux sexes pourrait permettre de tester ces éventuelles différences.

Une dernière limite, inhérente à la plupart des études de terrain, est liée à la nature corrélationnelle de la recherche. Il est en effet toujours possible que l'omission de certaines variables explique les relations observées entre les variables effectivement mesurées dans l'étude, du fait de l'existence de relations significatives entre celles-ci et la/les variable(s) omise(s) (e.g., Judd & McClelland, 1989). Afin d'établir la relation causale entre motivation autodéterminée et perception d'une relation inter-rôles conflictuelle *versus*

instrumentale, il semble nécessaire de conduire une étude expérimentale afin d'examiner de façon plus rigoureuse la relation entre ces variables grâce à la manipulation du contexte (e.g., en instaurant un climat propice au développement d'une motivation autodéterminée ou à l'inverse, contrôlée ; voir Deci, Eghari, Patrick, & Leone, 1994).

4.5. Conclusion

L'objectif de cette étude était d'inclure une mesure de la relation perçue entre la pratique physique et d'autres rôles sociaux pertinents à l'âge adulte, dans un modèle motivationnel de l'adhésion à l'exercice. Les résultats obtenus à partir d'un devis prospectif indiquent que le degré d'instrumentalité de l'activité pratiquée au sein du système de rôles sociaux est un médiateur entre la motivation autodéterminée et la persistance mesurée de façon objective. D'un point de vue pratique, cette étude suggère qu'au delà de la seule motivation sportive, il est important de s'interroger sur la façon dont les pratiquants jonglent avec les différents rôles qu'ils ont à assumer, lorsqu'on souhaite favoriser le maintien de leur investissement dans la pratique d'une activité physique.

Références

- Atlantis, E., Chow, C.M., Kirby, A., Singh, M.F., 2004. An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures : a randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 39(2), 424-434.
- Avenell, A., Brown, T.J., McGee, M.A., Campbell, M.K., et al., 2004. What interventions should we add to weight reducing diets in adults with obesity ? A systematic review of randomized controlled trials of adding drug therapy, exercise, behavioral therapy or combinations of these interventions. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 17(4), 293-316.
- Blais, M.R., Brière, N.M., Lachance L., Riddle, A.S., Vallerand R.J., 1993. L'inventaire des motivations au travail de Blais. *Revue Québécoise de Psychologie*, 14, 185-205.
- Buckworth, J., Dishman, R.K., 2002. *Exercise Psychology*. Champaign, IL : Human Kinetics Publisher.
- Deci, E.L., Eghari, H., Patrick, B.C., Leone, D., 1994. Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.
- Deci, E.L., Ryan, R.M., 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination Theory. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

- Emmons, R.A., 1986. Personal Striving : An Approach to Personality and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058-1068.
- Fortier, M.S., Grenier, M.N., 1999. Les déterminants personnels et situationnels de l'adhérence à l'exercice: une étude prospective. *STAPS*, 48, 25-37.
- Guillet, E., Sarrazin, P., Carpenter, P., Trouilloud, D., Cury, F., 2002. Predicting persistence or withdrawal in female handballers with Social Exchange theory. *International Journal of Psychology*, 37(2), 92-104.
- Harter, S., 1999. *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: The Guilford Press.
- Joule, R-V., Beauvois, J-L. 1998. *La soumission librement consentie*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Joule, R-V., Beauvois, J-L. 2002. *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*. Grenoble : Presses Universitaires de Grenoble.
- Judd, C.M., McClelland, C.H., 1989. *Data analysis: A model-comparison approach*. Orlando: Harcourt Brace Jovanovitch.
- Kenny, D.A., Kashy, D.A., Bolger, N., 1998. *Data analysis in social psychology*. In : Gilbert D.T., Fiske, S.T., Lindsey, G. (Eds.), *The Handbook of Social Psychology*. New York: Oxford University Press, pp. 233-265.
- Kiesler, C.A. 1971. *The psychology of commitment. Experiments liking behavior to belief*. New York: Academic Press.
- Li, F., 1999. The exercise motivation scale: its multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 97-115.

INPES, 2005. Baromètre santé 2005, Premiers résultats.

<http://www.inpes.sante.fr/>

INSEE, 2003. Le sport, aussi une affaire de classe.

http://www.inegalites.fr/article.php3?id_article=156&var_recherche=sport

Miller, T.D., Balady, G.J., Fletcher, G.F., 1997. Exercise and its role in the prevention and rehabilitation of cardiovascular disease. *Annals of Behavioral Medicine*, 19(4), 220-229.

Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative, 2001. La France sportive: premiers résultats de l'enquête "pratiques sportives 2000".

<http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/stats/stat-info/Stats-Pratiques2000.pdf>

Ministère de la Santé et des Solidarités, 2003. Sédentarité et inactivité physique.

<http://www.sante.gouv.fr/htm/dossiers/losp/06sedentarite.pdf>

Pedersen, B.K., Saltin, B., 2006. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16(s1), 3-63.

Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., Brière, N., 2001. Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.

Ratelle, C.F., Vallerand, R.J., Senécal, C., Provencher, P., 2005. The relationship between school-leisure conflict and educational and mental health indexes: A motivational analysis. *Journal of Applied Social Psychology*, 35(9), 1800-1823.

Rotter, J., 1966. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.

- Ryan, R. M. 1993. Agency and organization: intrinsic motivation, autonomy, and the self in psychological development. In J. E. Jacobs (Ed.), Nebraska symposium on motivation, 1992: Developmental perspectives on motivation: Current theory and research in motivation (Vol. 40, pp. 1–56). University of Nebraska Press.
- Ryan, R.M., Deci, E. L., 2002. On assimilating identities to the self: a self-determination perspective on integration and integrity with cultures. In : Leary, M.R, Tangney, J.P. (Eds.), Handbook of self and identity. New York: The Guilford Press, pp. 253-272.
- Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepes, D., Rubio, N., Sheldon, K.M., 1997. Intrinsic motivation and exercise adherence. International Journal of Sport Psychology, 28(4), 335-354.
- Sarrazin, P.G., Boiché, J.C.S., Pelletier, L.G., in press. A self-determination theory approach to dropout in athlete. In : Hagger, M., Chatzisarandis, N. (Eds.), Self-Determination in Exercise and Sport. Champaign, IL : Human Kinetics Publisher.
- Sarrazin, P. Guillet, E. 2001. « Mais pourquoi ne se réinscrivent-ils plus ? », in F. Cury & P. Sarrazin, Théories de la motivation et pratiques sportives : état des recherches. Paris : PUF, pp. 223-254.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., Cury, F., 2002. Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. European Journal of Social Psychology, 32(3), 395-418.

- Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Schmidt, G.W., Simons, J.P., Keeler, B., 1993. An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1–15.
- Senécal, C., Vallerand, R.J., 1999. Construction et validation de l'Échelle de Motivation envers les Activités Familiales (ÉMAF). *Revue européenne de psychologie appliquée*, 49(3), 261-274.
- Senécal, C., Julien, E., Guay, F., 2003. Role conflict and academic procrastination: a self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1), 135-145.
- Senécal, C., Vallerand, R.J., Guay, F., 2001. Antecedents and Outcomes of Work-Family Conflicts: toward a Motivational Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 176-186.
- Settles, I. H., Sellers, R. M., Damas, A. 2002. One or Two? The Function of Psychological Separation in Role Conflict. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 574-582.
- Smith, D.W., McFall, S.L., 2005. The relationship of diet and exercise for weight control and the quality of life gap associated with diabetes. *Journal of Psychosomatic Research*, 59(6), 385-392.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S., 1998. *Using multivariate statistics* (4th Ed.). Needham Heights : Allyn and Bacon.
- Vallerand, R.J., 1997. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In Zanna M.P. (Ed.), *Advances in experimental Social Psychology*. New York: Academic Press, pp. 271-360.

Willis, J.D., Campbell, L.F., 1992. Exercise Psychology. Champaign, IL : Human Kinetics Publisher.

Tableau I : Valeurs minimales, maximales, moyennes et écart-types des variables et corrélations de Bravais-Pearson

	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart-type	2.	3.	4.
1. Indice d'autodétermination envers l'exercice	8,08	27,08	19,30	4,98	0,32*	0,35*	0,35*
2. Indice d'autodétermination envers le travail	-10	13,17	6,63	5,25		0,35*	0,01
3. Degré d'instrumentalité des rôles	0	15	8,72	2,71			0,38*
4. Assiduité envers l'exercice	0	1	0,68	0,26			

Note. * $p < .05$.

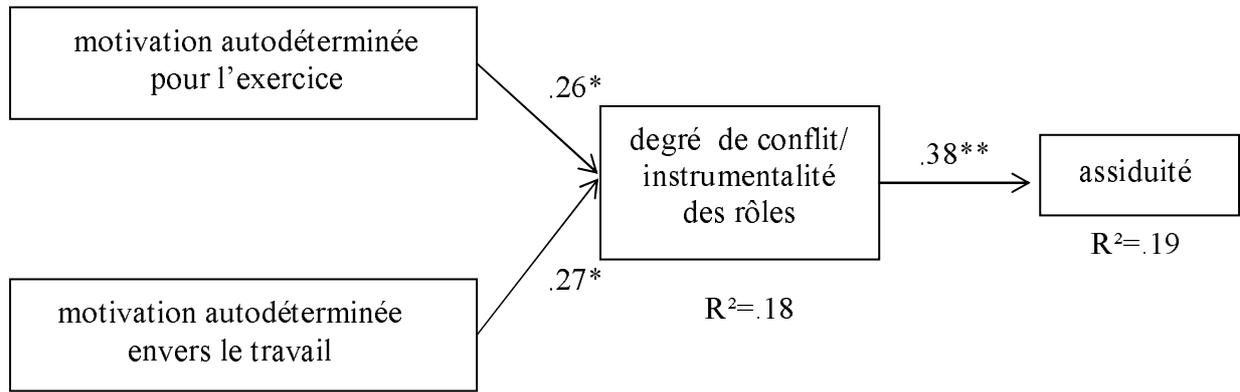


Figure 1 : Synthèse des résultats du test de médiation