

---

## L'influence de la distance temporelle et de la motivation sous-tendant les objectifs sur les imaginations épisodiques orientées vers le futur

**Auteur :** Rokic, Justine

**Promoteur(s) :** D'Argembeau, Arnaud

**Faculté :** Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

**Diplôme :** Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée

**Année académique :** 2023-2024

**URI/URL :** <http://hdl.handle.net/2268.2/22068>

---

### *Avertissement à l'attention des usagers :*

*Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.*

*Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.*

---



Année académique 2023-2024

# L'influence de la distance temporelle et de la motivation sous-tendant les objectifs sur les imaginations épisodiques orientées vers le futur

Promoteur : D'ARGEMBEAU Arnaud

Lecteurs : BASTIN Christine et HANSENNE Michel

Mémoire présenté par **ROKIC Justine**

*En vue de l'obtention du grade de Master en Sciences Psychologiques à finalité spécialisée en  
Neurosciences Cognitives et Comportementales, filières Psychologie et Neurosciences  
Cognitives et Neuropsychologie*

## REMERCIEMENTS

---

De prime abord, je souhaite remercier l'ensemble des personnes qui ont contribué directement ou indirectement à l'aboutissement de ce travail qui marque la fin de cinq années d'apprentissage.

Plus spécifiquement, j'aimerais exprimer ma gratitude envers mon promoteur, Monsieur D'Argembeau Arnaud, pour sa supervision, son accompagnement et sa disponibilité tout au long de la réalisation de ce projet. Je souhaite souligner sa bienveillance, son écoute ainsi que particulièrement ses précieux conseils qui m'ont grandement permis d'évoluer et d'apprendre tout au long du processus de concrétisation de ce travail.

Je désire également remercier mes lecteurs, à savoir Madame Bastin Christine ainsi que Monsieur Hansenne Michel, pour l'intérêt porté à mon sujet et pour le temps consacré à la lecture du présent mémoire.

Mes remerciements s'adressent également à l'intégralité des volontaires ayant montré de l'intérêt pour ce projet et qui ont consacré leur temps et leurs efforts à l'approfondissement du savoir neuroscientifique. Sans leur aide, la finalité de ce travail n'aurait pas été envisageable.

Plus personnellement, ma reconnaissance se tourne vers mon entourage et les personnes qui me sont chères. Je pense en premier lieu à mes parents qui ont manifesté un soutien et des encouragements indéfectibles. Je tiens également à remercier mes amies pour leur générosité, leur écoute et leur patience sans faille. Sans l'accompagnement de ces personnes, l'aboutissement de ce projet aurait été impensable.

## TABLE DES MATIÈRES

---

<b>RÉSUMÉ.....</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCTION THÉORIQUE .....</b>	<b>7</b>
<b>1. Concepts et définitions.....</b>	<b>9</b>
1.1. L'imagination épisodique future.....	9
1.1.1. Le rôle de la mémoire épisodique .....	9
1.1.1.1. Définition et relation avec la mémoire sémantique .....	10
1.1.1.2. Hypothèse de simulation épisodique constructive.....	10
1.1.1.3. Distinctions avec la mémoire sémantique .....	11
1.1.2. La conscience auto-noétique.....	12
1.1.3. Le rôle de la mémoire autobiographique.....	13
1.2. Le système mnésique de soi .....	15
<b>2. Les objectifs et l'imagination future.....</b>	<b>16</b>
2.1. Apport de l'association aux objectifs pour l'imagination du futur.....	16
2.2. Influences spécifiques des objectifs sur les pensées orientées vers l'avenir .....	17
<b>3. Orientation motivationnelle .....</b>	<b>19</b>
3.1. Théorie de l'auto-concordance des objectifs .....	20
3.2. L'impact de l'auto-concordance sur l'imagination épisodique future .....	20
<b>4. La distance temporelle des événements .....</b>	<b>22</b>
4.1. La théorie des niveaux d'analyse.....	22
4.1.1. Le niveau d'abstraction de l'action.....	23
<b>5. Question de recherche et objectifs de l'étude .....</b>	<b>25</b>
<b>6. Hypothèses principales .....</b>	<b>26</b>
6.1. Caractéristiques sensori-perceptives.....	26
6.2. Intégration autobiographique, croyance en l'occurrence et expérience auto-noétique	26
6.3. Satisfaction des besoins psychologiques .....	28
<b>7. Objectifs secondaires .....</b>	<b>29</b>
7.1. Fréquence d'imagination .....	29
7.2. Facilité d'imagination.....	29
7.3. Distance temporelle subjective .....	29
7.4. Caractéristiques émotionnelles .....	30
7.5. Motifs identitaires.....	30
<b>MÉTHODOLOGIE .....</b>	<b>31</b>
<b>1. Participants.....</b>	<b>31</b>

<b>2. Procédure et matériels .....</b>	<b>32</b>
<b>RÉSULTATS .....</b>	<b>38</b>
<b>1. Vérification de l’auto-concordance des objectifs .....</b>	<b>38</b>
<b>2. Analyses confirmatoires .....</b>	<b>39</b>
2.1. Première hypothèse.....	39
2.1.1. Caractéristiques sensori-perceptives .....	39
2.2. Deuxième hypothèse.....	40
2.2.1. Croyance en l’occurrence.....	40
2.2.2. Expérience autooétique .....	41
2.2.3. Connaissances autobiographiques.....	41
2.2.3.1. Importance personnelle.....	41
2.2.3.2. Association à d’autres événements personnels.....	41
2.3. Troisième hypothèse .....	42
2.3.1. Sentiment d’autonomie .....	42
2.3.2. Sentiment de compétence.....	42
2.3.3. Sentiment d’appartenance .....	43
<b>3. Analyses exploratoires .....</b>	<b>43</b>
3.1. Motifs identitaires.....	43
3.1.1. Sentiment de continuité.....	43
3.1.2. Sentiment d’estime de soi .....	46
3.1.3. Sentiment de distinctivité de soi.....	46
3.1.4. Sentiment de significativité .....	47
3.1.5. Sentiment d’efficacité.....	47
3.1.6. Sentiment d’appartenance .....	47
3.2. Caractéristiques émotionnelles .....	47
3.2.1. Émotion anticipatoire .....	47
3.2.2. Émotion attendue.....	48
3.3. Fréquence d’imagination .....	48
3.4. Facilité d’imagination.....	48
3.5. Distance temporelle subjective .....	49
<b>DISCUSSION .....</b>	<b>52</b>
<b>1. Interprétation des résultats .....</b>	<b>52</b>
1.1. Caractéristiques sensori-perceptives.....	52
1.2. Sentiments cognitifs et connaissances autobiographiques .....	54
1.2.1. Sentiments cognitifs .....	54
1.2.1.1. Expérience autooétique.....	54
1.2.1.2. Croyance en l’occurrence .....	54
1.2.2. Intégration aux connaissances autobiographiques .....	56
1.3. Satisfaction des besoins psychologiques .....	57
1.4. Motifs identitaires.....	58
1.5. Les caractéristiques émotionnelles .....	58

<b>2. Recommandations pour des recherches ultérieures .....</b>	<b>59</b>
<b>3. Limitations de l'étude .....</b>	<b>60</b>
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>62</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>64</b>
<b>ANNEXES.....</b>	<b>71</b>
<b>1. Annexe 1 - Tableaux des statistiques descriptives.....</b>	<b>71</b>
<b>2. Annexe 2 - Exemples d'événements spécifiques.....</b>	<b>74</b>
<b>3. Annexe 3 - Protocole complet des expérimentations.....</b>	<b>75</b>
<b>4. Annexe 4 - Questionnaire présenté aux volontaires.....</b>	<b>85</b>
<b>5. Annexe 5 - Fiches fournies aux participants.....</b>	<b>91</b>
<b>6. Annexe 6 - Fiche des résumés des événements .....</b>	<b>92</b>
<b>7. Annexe 7 - Liste des participants – Remarques .....</b>	<b>93</b>
<b>8. Annexe 8 - Formulaire d'information au volontaire .....</b>	<b>96</b>
<b>9. Annexe 9 - Formulaire de consentement éclairé .....</b>	<b>100</b>

## RÉSUMÉ

Alors que la recherche scientifique s'accorde sur l'importance des projets personnels dans l'imagination du futur, les connaissances relatives aux mécanismes sous-tendant la construction des pensées épisodiques associées à des objectifs ne sont que peu développées et comprises (Ernst et al., 2018). La présente étude considère spécifiquement l'appréhension des processus motivationnels qui sous-tendent les objectifs personnels associés à la distance temporelle des événements imaginés. En effet, on distingue les objectifs selon deux catégories motivationnelles, à savoir les projets à motivation interne (qu'un individu *veut* particulièrement poursuivre) et les objectifs à motivation externe (qu'un individu *doit* atteindre) (Ryan & Deci, 2000; Sheldon & Elliot, 1998, 1999). En outre, la distance temporelle, selon que les imaginations futures soient proches ou lointaines du présent, influe sur le degré d'abstraction et de spécificité de ces dernières (Trope & Liberman, 2003, 2010).

Ainsi, les participants ont été invités à imaginer oralement des événements en lien avec des objectifs associés à chaque catégorie motivationnelle qui pouvaient se réaliser dans un avenir proche (une semaine) ou lointain (un an) à partir de la date de testing. Par la suite, les volontaires devaient en évaluer les caractéristiques phénoménologiques sur base d'un questionnaire.

Les résultats mettent en lumière que les représentations d'événements proches du présent disposent d'une vivacité, croyance en l'occurrence ainsi que de conscience auto-néotique accrues. Quant aux expériences lointaines du présent, elles dévoilent davantage de significativité et d'importance personnelle. En outre, concernant l'orientation motivationnelle des objectifs, contrairement aux études antérieures (Ernst et al., 2018), les événements associés à des projets à motivation interne semblent seulement bénéficier d'une importance personnelle accrue et de la satisfaction des besoins psychologiques élémentaires (c.-à-d., compétence, appartenance, autonomie).

Finalement, l'implication des résultats concernant ces mécanismes exerçant une influence sur l'imagination du futur sont discutés en s'appuyant sur la littérature scientifique. Enfin, ce mémoire souligne l'importance de la poursuite de la recherche scientifique portant sur la conceptualisation des pensées spécifiques orientées vers l'avenir.

## INTRODUCTION THÉORIQUE

---

Tantôt destructrice, tantôt créatrice, l'imagination du futur permet à tout individu sain de visionner un monde où les possibilités sont infinies, qu'elles soient aversives ou, au contraire, désirées. À l'inverse d'autres domaines scientifiques tels que la physique ou encore la mécanique, où les situations à venir sont prévisibles et présagées par des règles prédéfinies objectives, la simulation du futur ne peut être envisagée avec une telle justesse et une telle stabilité (Conway et al., 2016). Bien que l'humain puisse prétendre avoir le pouvoir de contrôler ses propres imaginations de situations futures, le temps ne tarde guère à lui rappeler que lui seul est le maître de toute création.

Alors que le temps est représenté, dans la plupart des cas, de façon linéaire, l'imagination du futur n'est rendue possible que si elle est associée au vécu personnel de l'individu. Ces histoires personnelles se retrouvent dans la dimension temporelle du passé, maîtresse des savoirs concernant l'univers et des récits de toute chose. Le passé permet non seulement, pour un individu, de se construire en tant qu'être à part entière, mais également de prédire le futur en lui donner un sens et une continuité (D'Argembeau & Garcia Jimenez, 2023; Duval et al., 2012).

Le futur est associé au passé grâce au moment présent qui assure le rôle de jonction entre ces deux temporalités et qui permet de représenter le point d'ancrage du self (c.-à-d., du « soi »). Ce point de référence permet à tout être humain de se penser rétrospectivement en revivant les expériences passées ou en se projetant dans le futur où des expériences pourront être construites et vécues avant même de réellement les réaliser. C'est dans la dimension temporelle présente que s'enracine le « possible self », autrement dit le self possible, concept avancé par Markus et Nurius en 1986. Selon la représentation qu'une personne a de son identité dans le moment présent, le self possible incarne les envies, besoins, aspirations, rêves et souhaits de ce qu'elle pourrait devenir ou, au contraire, les changements qu'elle méprise et rejette dans l'avenir (D'Argembeau & Garcia Jimenez, 2023; Markus & Nurius, 1986).

Enfin, le futur, de nature si abstraite, exerce une influence considérable sur nos choix, nos planifications, nos objectifs et nos comportements et ne peut, dès lors, être négligé (D'Argembeau, 2020). En effet, les représentations de l'avenir du self permettent à chacun d'anticiper et d'appréhender certaines situations, sollicitées ou indésirées, qui pourraient se réaliser. Ces imaginations futures contribuent à l'adaptation des pensées, attitudes et comportements d'un individu au regard d'un événement futur (Charretier et al., 2022). Elles



reposent sur des mécanismes subjectifs et sont dépendantes de toute une série de facteurs propres à chaque individu ainsi qu'à son environnement culturel et social.

Effectivement, la simulation d'événements crédibles se distingue de l'imagination d'événements fictifs. En effet, l'imagination d'événements plausibles est guidée par la mémoire, la culture et la société qui fournissent des contextes typiques dans lesquels ces expériences devraient, en toute logique, être vécues. Ces contextes cadrent alors les possibilités d'imagination de l'avenir (Conway et al., 2016). À contrario, pour l'imagination de situations irréelles et farfelues, l'individu peut s'abandonner à une fiction où la gamme de possibilités est illimitée.

Dans le cadre de ce mémoire, l'étude de la dimension future sera envisagée selon l'imagination d'événements vraisemblables dont la mémoire épisodique assure le rôle principal de chef d'orchestre. L'intérêt scientifique pour ce type d'imagination épisodique a d'ailleurs fortement augmenté au cours des dernières années (Schacter et al., 2017). Cependant, l'élaboration des mécanismes sous-tendant les objectifs et leurs rôles effectifs dans l'avenir n'est que peu élaborée (Ernst et al., 2018). Dans la partie théorique de ce mémoire, des explications relatives à la mémoire épisodique, jouant un rôle crucial dans l'imagination du futur, seront envisagées. Ensuite, la mémoire sémantique et la mémoire autobiographique, ainsi que le système autoréférentiel de la mémoire de Conway (2001, 2005, 2009) seront à leur tour élucidés et mis en lumière, compte tenu de la relation étroite qu'ils entretiennent avec la mémoire épisodique. La conscience auto-néotique permettant le voyage mental temporel sera ultérieurement discutée suivie de l'impact plus spécifique des objectifs sur l'imagination du futur. Enfin, la distance temporelle sera envisagée via la théorie des niveaux d'analyse (Trope & Liberman, 2003, 2010), de même que l'orientation motivationnelle par la voie de la théorie de l'auto-concordance (Sheldon & Elliot, 1999) et de celle de l'auto-détermination (Deci & Ryan, 1985, 1991). Par la suite, la question de recherche ainsi que les objectifs et les hypothèses de la présente étude seront abordés. Enfin, la méthodologie et les résultats seront présentés. Finalement, les analyses seront suivies d'une discussion qui a pour but de mettre en relation les données obtenues avec la littérature existante en soulignant l'apport de ce mémoire dans le cadre du progrès scientifique.

# 1. Concepts et définitions

## 1.1. L'imagination épisodique future

Dans cette section, le rôle central de la mémoire épisodique dans l'imagination de l'avenir sera abordé de manière approfondie. Premièrement, la définition de la mémoire épisodique sera envisagée selon les nombreuses similarités qu'elle partage avec la mémoire sémantique. En second lieu, l'explication de l'hypothèse de simulation épisodique constructive ainsi que de la nuance apportée à cette suggestion par Duval et al. (2012) permettra de souligner l'importance de ces deux types de mémoire dans l'imagination du futur. Ensuite, les particularités propres à la mémoire épisodique quant à sa fonction unique dans l'imagination d'événements futurs seront abordées. Des cas cliniques seront notamment évoqués dans cette même sous-section afin d'appuyer les distinctions entre la mémoire sémantique et la mémoire épisodique. Par la suite, le rôle de la conscience autoévaluative dans la projection de l'avenir sera abordé. Enfin, cette section traitant de l'imagination épisodique future sera clôturée par des explications relatives à la mémoire autobiographique, intrinsèquement associée à la mémoire épisodique et sémantique, et qui permet l'attribution d'un sentiment de continuité à l'individu par rapport à son vécu personnel à travers le temps.

### 1.1.1. Le rôle de la mémoire épisodique

La projection dans le futur est une capacité utilisée de manière prédominante et récurrente chez l'être humain. D'Argembeau et al. (2011) ont démontré, dans une étude évaluant la fréquence des pensées orientées vers le futur, qu'un individu expérimenté, en moyenne, 59 projections futures par jour. Ceci démontre l'importance relative de cette capacité occupant une place primordiale au sein des esprits de chaque personne au quotidien. Les pensées dirigées vers l'avenir permettent d'envisager des scénarios plausibles, engendrant chez un individu la capacité à planifier ses actions et comportements. Elles contribuent également à la sollicitation de la mémoire prospective (désignant la capacité de se rappeler de mener une action prévue à un moment spécifique dans le futur, McDaniel & Einstein, 2007) ainsi que de l'imagerie mentale pour atteindre un état souhaité, suivant les projets personnels de l'individu (Charretier et al., 2022). Cette investigation de l'avenir impacte nos comportements, nos cognitions et nos pensées afin d'obtenir un état désiré ; c'est ce que l'on appelle la théorie de la prospection pragmatique (Bronk & Mitchell, 2022).

#### 1.1.1.1. Définition et relation avec la mémoire sémantique

C'est à la mémoire épisodique que les recherches scientifiques attribuent le rôle de voyage mental dans le temps. Cette forme mnésique a été premièrement définie il y a plus d'une cinquantaine d'années, plus précisément en 1972, par Tulving. Tout d'abord, Tulving (1972) a considéré la mémoire épisodique en termes de similitudes avec la mémoire sémantique. La première est envisagée selon un espace de stockage où sont repris les épisodes et événements spécifiques qui se sont réalisés à un endroit particulier et à une date précise durant un court laps de temps (allant de quelques minutes à quelques heures, soit moins d'une journée, D'Argembeau, 2020). La mémoire épisodique répond donc aux questions « où », « quand », « quoi » (Tulving, 2002). À contrario, la seconde, la mémoire sémantique, reprend en son sein l'ensemble des informations concernant le monde et le vécu de chaque individu, mais sans le contexte dans lequel ces informations ont été acquises. Ces deux types de mémoire représentent des systèmes cognitifs complexes d'acquisition et de manipulation des informations externes (c.-à-d., provenant de l'environnement extrinsèque au sujet) ou internes (c.-à-d., émanant du système intrinsèque à la personne comme ses pensées, croyances, valeurs, besoins, etc.) qui permettent à un individu d'envisager le monde qui l'entoure de manière cohérente selon une certaine continuité (Wheeler et al., 1997).

Les similitudes entre la mémoire épisodique et la mémoire sémantique se retrouvent également dans l'encodage des informations en mémoire. Ces deux types de mémoire sont inter-corrélés puisque l'encodage d'un élément en mémoire épisodique ne peut se réaliser sans correspondance de ce même élément en mémoire sémantique, et inversement pour une information encodée en mémoire sémantique. En raison de leurs diverses analogies, ces deux formes mnésiques ont été regroupées sous le terme de mémoire déclarative qui, selon Wheeler et al. (1997), désigne le souvenir de quelque chose.

#### 1.1.1.2. Hypothèse de simulation épisodique constructive

Les représentations personnelles épisodiques et sémantiques sont particulièrement importantes dans l'imagination de l'avenir. Schacter et Addis (2007) ont suggéré une relation entre le passé et la projection dans l'avenir, selon l'hypothèse de la simulation épisodique constructive (« constructive episodic-simulation hypothesis »). Celle-ci propose que l'imagination d'événements futurs et la rétrospection des expériences passées invoquent des structures similaires de référence au self et de représentation du self dans le temps, à l'aide de mécanismes d'imagerie mentale. Les pensées épisodiques orientées vers l'avenir seraient alors

le résultat d'une recombinaison et d'une reconstruction d'éléments qui se sont réalisées dans le passé de façon cohérente (D'Argembeau & Mathy, 2011; Schacter & Addis, 2007). La qualité de l'imagination future repose ainsi grandement sur la qualité de la mémorisation d'événements passés et sur la flexibilité que cette reconstruction comprend (Charretier et al., 2022). Par conséquent, la simulation épisodique future implique davantage de ressources énergétiques constructives que la remémoration du passé (Schacter et al., 2012).

Cependant, les résultats de l'étude de Duval et al. (2012) nuancent cette hypothèse. En effet, ces auteurs se sont intéressés à l'impact que peut provoquer la démence sémantique sur la projection du futur. Ceux-ci ont mis en évidence que les patients souffrant de cette démence présentaient des difficultés importantes d'imagination de l'avenir. Ces patients se représentaient le futur de manière appauvrie, que ce soit d'un point de vue sémantique ou épisodique. Ceci suggère l'importance relative de la mémoire sémantique dans la projection de soi dans l'avenir, et non uniquement de la mémoire épisodique comme l'ont suggéré Schacter et Addis (2007) avec leur hypothèse de simulation épisodique constructive (Duval et al., 2012).

#### 1.1.1.3. Distinctions avec la mémoire sémantique

Néanmoins, malgré les nombreuses similitudes entre ces deux formes mnésiques, la mémoire épisodique se distingue de la mémoire sémantique par la capacité qu'elle offre à un individu de revivre une expérience passée et d'anticiper des événements futurs. En effet, la rétrospection et la prospection sont des mécanismes qui nécessitent tous deux une simulation consciente. L'imagination d'événements, par un individu, qui pourraient probablement se produire dans son avenir personnel lui permet d'évaluer et de se préparer mentalement, mais aussi physiquement, à de telles éventualités dans le but d'éviter des conséquences négatives pour soi mais aussi d'atteindre un état idéalisé et désiré (Henry, 2020). La mémoire épisodique symbolise désormais non seulement la reconstitution d'événements provenant du passé, mais essentiellement « un des principaux systèmes de mémoire neurocognitive », Tulving (2002, p.5). Les processus qu'elle dégage à travers le voyage dans le temps nécessite, certes, la mémoire sémantique, mais la mémoire épisodique va au-delà de cette dernière (Tulving, 2002).

En outre, la mémoire épisodique est le seul type de mémoire capable de maintenir des souvenirs épisodiques spécifiques qui consistent en des inventaires où sont repris toute une série d'éléments comme les caractéristiques structurelles, perceptuelles, ou encore affectives de ces événements passés. Ceci permet aux souvenirs épisodiques d'assurer une fonction essentielle dans la préservation de registres spécifiques des propriétés d'une expérience en accord avec le

traitement des objectifs actuels. Les représentations en mémoire épisodique permettent ainsi de vérifier et monitorer la poursuite des objectifs en cours (Conway, 2001, 2009).

Dans l'histoire du savoir neuroscientifique, l'étude de cas clinique par l'appréhension de la neuropsychologie a permis de déterminer la contribution de chaque composante mnésique dans le fonctionnement cérébral. Le cas clinique d'un patient dénommé K.C. dont la mémoire épisodique a été spécifiquement altérée mais qui présentait une préservation relative des connaissances sémantiques et autobiographiques, met en évidence de manière intéressante l'importance de la mémoire épisodique dans la projection du futur. En effet, le patient K.C. présentait une amnésie antérograde sévère pour les informations sémantiques et épisodiques récemment acquises. Cependant, en ce qui concerne les éléments assimilés avant son traumatisme crânien, seuls les événements épisodiques étaient inaccessibles, contrairement aux connaissances sémantiques et autobiographiques qui se sont avérées relativement intactes. Les perturbations engendrées par le traumatisme crânien subi par le patient ont affecté tant ses capacités de projection future que ses habiletés de rétrospection du passé. Par conséquent, le patient K.C. se retrouvait dans l'incapacité de se projeter dans l'avenir, que celui-ci soit proche ou lointain. Néanmoins, l'apprentissage de nouvelles informations était encore possible, bien que lent et laborieux, sans le contexte qui lui est associé (connaissances sémantiques, Charretier et al., 2022; Tulving, 2002). Ces découvertes rejoignent celles d'autres patients tels que le patient R.S. dont les connaissances épisodiques ont été gravement endommagées, au contraire des représentations sémantiques qui étaient préservées (Tulving, 2002). L'observation de ces cas cliniques neuropsychologiques suggère une dissociation entre la mémoire épisodique et la mémoire sémantique et souligne l'importance des représentations épisodiques quant à l'imagination du futur.

#### 1.1.2. La conscience autoéotique

Selon Tulving (2002), la capacité de prospection du futur est rendue possible grâce à la conscience autoéotique. Celle-ci permet à un individu d'observer sa propre existence au travers de l'ensemble des dimensions temporelles, donnant ainsi un sentiment de continuité du self. Elle est associée en grande partie à la mémoire épisodique, puisqu'il s'agit de la forme de conscience qui envisage l'existence d'un individu par sa propre subjectivité. Elle se base non seulement sur les caractéristiques perceptuelles des événements produits en mémoire, mais également sur leur pertinence et leur cohérence par rapport aux objectifs individuels (Berntsen & Bohn, 2010; D'Argembeau, 2020). La conscience autoéotique se distingue de la conscience noéotique, liée aux connaissances sémantiques, qui s'exprime lorsque l'on porte sa réflexion

consciemment sur les faits qui entourent le monde de manière objective (Tulving, 2002; Wheeler et al., 1997). La conscience noétique peut être externe, c'est-à-dire à propos d'éléments en dehors de soi, ou bien interne, qui concerne des faits sur le self mais qui n'est pas accompagnée d'un sentiment de revivre une expérience ou de la pré-expérimenter (p. ex., « lorsque je travaille, j'ai tendance à mal me positionner sur ma chaise, ce qui provoque des douleurs dorsales ») (Wheeler et al., 1997). Chez le patient K.C., la conscience auto-noétique était altérée, tandis que la conscience noétique était encore préservée (Tulving, 2002).

La conscience auto-noétique représente l'une des trois composantes indispensables au voyage mental dans le temps selon Tulving (2002). Les deux autres sont la perception d'une temporalité subjective et le self. La temporalité subjective désigne cette habileté propre à l'être humain de se percevoir soit au passé, soit au présent ou soit dans l'avenir. L'existence ne se limite pas seulement à la dimension présente, mais peut s'étendre au-delà de celle-ci vers d'autres horizons temporels. Quant au troisième critère, le voyage mental dans le temps ne peut être possible sans un être qui voyage, un soi qui peut s'affranchir de l'instant présent pour parcourir d'autres temporalités (Tulving, 2002).

Par ailleurs, cette capacité de conscience auto-noétique représente un des critères les plus distinctifs de la mémoire épisodique. En effet, la mémoire épisodique consiste en l'unique système spécifique à l'être humain, qui permet de revivre un événement passé ou de pré-expérimenter une expérience imaginée et anticipée dans l'avenir (Berntsen & Bohn, 2010; Szpunar, 2010; Tulving, 2002). Cependant, il n'est pas nécessaire de revivre ou de vivre à l'avance l'expérience. En effet, la conscience auto-noétique permet également simplement d'indiquer à un individu qu'un souvenir appartient au passé ou alors qu'il s'agit d'une imagination dans l'avenir. Cela permet ainsi de préciser, à l'individu, la temporalité dans laquelle il se projette (Conway, 2005).

### 1.1.3. Le rôle de la mémoire autobiographique

Le réseau neuronal activé lors de l'élaboration de pensées rétrospectives ou prospectives est hautement similaire aux régions activées lors de la récupération d'éléments provenant de la mémoire autobiographique (Addis et al., 2008). Ce constat n'est pas étonnant compte tenu de la proximité fonctionnelle et structurelle étroite qu'entretient la mémoire épisodique avec les connaissances autobiographiques. Ces dernières sous-tendent la forme mnésique qui, selon Picard (2009), « stocke l'ensemble des informations (c.-à-d., la composante sémantique) et des souvenirs spécifiques (c.-à-d., la composante épisodique) d'un individu accumulés depuis son

plus jeune âge et qui lui permettent de construire un sentiment d'identité et de continuité ». La mémoire autobiographique contribue ainsi au stockage d'informations conceptuelles et significatives à propos de soi, sans avoir à passer à tout prix par la remémoration ou l'imagination d'événements spécifiques. Dès lors, elle permet d'éviter la surcharge d'informations non pertinentes en mémoire induite par les expériences épisodiques qui sont souvent lourdes de détails (Conway, 2005).

Les représentations autobiographiques se présentent sous forme hiérarchique, où le niveau supérieur correspond aux périodes de vie offrant des descriptions générales à un niveau d'abstraction élevé et pouvant s'étendre sur quelques années (p. ex., études à l'Université de Liège). Les périodes de vie sont délimitées selon le thème attribué à chacune d'entre elles (p. ex., école, travail, enfance, adolescence, etc.). Ce niveau est suivi des événements généraux qui sont moins étendus dans le temps que les périodes de vie et qui contiennent en leur sein tout un ensemble d'événements spécifiques répétitifs ou catégoriques (p. ex., réalisation d'un stage en recherche neuroscientifique). Les événements généraux permettent l'accès à des informations d'un degré de spécificité plus élevé que les périodes de vie tout en évitant les coûts importants de la récupération d'éléments provenant des événements spécifiques. Enfin, en bas de la pyramide se trouve le dernier échelon, qui indique les événements spécifiques correspondant à des expériences de courte durée (moins de 24 heures), se réalisant à un lieu particulier et une date précise (p. ex., réunion d'équipe le mardi matin au B33 Trifac, Berntsen & Bohn, 2010; Conway, 2001, 2005; Conway & Pleydell-Pearce, 2000; D'Argembeau, 2020).

Ces connaissances autobiographiques permettent de donner un sens et une continuité à la vie d'un individu en lui fournissant un cadre de référence sur lequel il peut s'appuyer pour juger de la temporalité d'un événement qui appartient soit au passé, soit au présent ou soit à l'avenir. Pour qu'un événement soit perçu comme relatif au futur d'une personne, il doit être intégré selon les schémas induits par la mémoire autobiographique. Ceux-ci impliquent les choix, les objectifs personnels et les attentes concernant ce qu'une personne peut et ce qu'elle veut devenir dans le futur. Ces schémas guident et contraignent les possibilités d'imagination du futur en fonction de ce qui est réalisable et probable dans l'avenir personnel de l'individu (Berntsen & Bohn, 2010; Conway, 2001; Conway & Pleydell-Pearce, 2000; D'Argembeau, 2020). Les représentations autobiographiques permettent ainsi non seulement de structurer l'avenir en lien avec le contexte individuel de chaque personne, mais aussi de maintenir les connaissances conceptuelles de soi à un niveau d'abstraction supérieur à celui permis par la

mémoire épisodique, orientant ainsi la perception temporelle (Conway, 2001; D'Argembeau, 2020).

## 1.2. Le système mnésique de soi

Le système autoréférentiel de la mémoire (Self-Memory System ou « SMS », Conway, 2001, 2005, 2009) est un des modèles les plus reconnus en termes de descriptions structurelles du self en lien avec les dimensions mnésiques. Conway (2001, 2005, 2009) définit le self selon une hiérarchie en trois catégories interconnectées. Tout d'abord, le self de travail (« working self ») qui englobe non seulement les représentations abstraites conceptuelles du self telles que les valeurs, les croyances, la personnalité, les rôles sociaux et les images autoréférentielles, mais aussi le système d'objectifs de la personne. Ces deux structures coordonnent deux autres catégories : la mémoire autobiographique et la mémoire épisodique (Conway, 2001, 2005, 2009).

La mémoire autobiographique contient les périodes de vie anticipées dans l'avenir et les imaginations d'événements généraux, dont les expériences futures épisodiques provenant de la mémoire épisodique. Les simulations d'événements épisodiques spécifiques sont elles-mêmes définies selon leur degré d'abstraction, de spécificité et de complexité. Elles se déclinent en plusieurs événements épisodiques simples qui s'unissent et forment des expériences épisodiques complexes. À titre d'illustration, la défense du mémoire est considérée comme un événement complexe dans le sens où elle reprend en son sein divers sous-périétés, p. ex., rentrer dans la salle de cours, saluer les professeurs, mettre la clef USB sur un dispositif de l'Université pour projeter les diapositives, saisir le pointeur laser, l'allumer, etc. Les niveaux supérieurs fournissent un cadre conceptuel aux niveaux inférieurs. Par conséquent, le self de travail conceptualise la mémoire autobiographique qui, à son tour, fait de même avec la mémoire épisodique (Conway, 2009; Conway, Justice, & D'Argembeau, sous presse; D'Argembeau & Garcia Jimenez, 2023).

En ce qui concerne le système d'objectifs, il exerce une influence sur les représentations du self mais aussi sur les connaissances autobiographiques, puisqu'il permet de donner un sens et une continuité au self. La mémoire autobiographique engendre, elle aussi, un impact sur le système de projets. Elle confère une base à l'élaboration d'objectifs et de planifications futures en s'appuyant sur le vécu et l'identité de la personne. En outre, elle assure un rôle de conservation de ces projets en vue de maintenir l'engagement vers l'atteinte de ceux-ci sur le long terme. Quant aux niveaux plus concrets des événements épisodiques, ces derniers



permettent le maintien et le monitoring de la poursuite de sous-objectifs faisant partie de projets plus vastes et abstraits. Les imaginations d'événements épisodiques plausibles consistent alors à fournir des informations plus concrètes sur l'engagement et l'accomplissement de ces objectifs (Conway, 2009; D'Argembeau & Garcia Jimenez, 2023).

Bien que les mécanismes plus abstraits impactent les niveaux concrets, l'inverse est aussi observé. En effet, les structures concrètes issues de la mémoire épisodique exercent une influence sur les systèmes abstraits. Compte tenu de leur degré élevé de détails sensori-perceptifs, les événements épisodiques génèrent des images visuelles sur base desquelles vont être construites les images autoréférencées qui consistent en des représentations abstraites de soi et des objectifs poursuivis par rapport au passé, au présent et au futur. En outre, le self de travail va être constamment modelé par les informations issues de la mémoire autobiographique (Conway, 2005, 2009; D'Argembeau & Garcia Jimenez, 2023).

## 2. Les objectifs et l'imagination future

Comme évoqué précédemment, les objectifs guident la cognition et les comportements en vue d'atteindre un état désiré ultérieur (Conway, 2005). Ainsi, les projets influencent les pensées dirigées vers le futur et vice versa, ces deux concepts entretiennent alors une relation bidirectionnelle (Michaelian et al., 2016).

### 2.1. Apport de l'association aux objectifs pour l'imagination du futur

Les pensées épisodiques orientées vers le futur désignent le résultat de la représentation des connaissances autobiographiques en mémoire associées aux objectifs personnels que poursuit actuellement un individu (D'Argembeau, 2016; Henry, 2020). Elles se différencient des pensées irréalistes et farfelues puisqu'il s'agit d'un processus fondamentalement régi par des objectifs plausibles (D'Argembeau et al., 2010). Pour qu'un événement paraisse a priori réaliste et qu'il soit ainsi perçu comme potentiellement concrétisable, il doit être associé à ces connaissances autobiographiques (Henry, 2020). Les projets personnels envisagés font partie intégrante de l'identité de l'individu, ce qui entretient leur relation avec la mémoire autobiographique, s'inscrivant ainsi dans cette perspective identitaire de soi. L'identité est conceptualisée selon sa capacité à prodiguer de la stabilité chez un individu qui garde des caractéristiques propres à lui-même malgré le défilement du temps et les changements de vie auxquels il doit faire face (Duval et al., 2012). Les objectifs personnels sont définis comme étant des « représentations cognitives des états souhaités ou des résultats escomptés qui ont une

importance particulière pour l'individu » (Garcia Jimenez & D'Argembeau, 2024; Henry, 2020). Les objectifs personnels guidés par les schémas construits par la mémoire autobiographique facilitent la construction des événements imaginés pour l'avenir (Roderer et al., 2022). Ils permettent l'anticipation de situations sollicitées en instaurant des plans d'actions qui contribuent à la réalisation de ces expériences. En outre, les objectifs assurent un rôle de prévention des événements inopportuns et des obstacles éventuels pour leur concrétisation, ce qui entraîne l'adoption de comportements spécifiques à l'évitement ou au changement d'une telle situation (Bronk & Mitchell, 2022; D'Argembeau & Mathy, 2011; Garcia Jimenez & D'Argembeau, 2024).

Par conséquent, les imaginations épisodiques futures ne peuvent pas être comparées de manière équitable entre elles. En effet, il existe des simulations associées à des objectifs et d'autres qui se réfèrent à des schémas plus généraux n'émanant pas de projets personnels. Il s'avère que les imaginations en relation avec des projets individuels sont plus vivaces en termes de caractéristiques sensori-perceptives et sont plus fréquemment évoquées et simulées. L'individu leur attribue généralement une significativité personnelle, ce qui entraîne une perception de ces simulations comme étant plus importantes que celles décrivant un cadre vide de sens par rapport à l'image de soi. La conscience auto-noétique perçue est aussi supérieure au sein des événements en lien avec des objectifs (Garcia Jimenez & D'Argembeau, 2024; Roderer et al., 2022).

## 2.2. Influences spécifiques des objectifs sur les pensées orientées vers l'avenir

D'Argembeau & Mathy (2011) ont réalisé deux expérimentations en vue de tester l'hypothèse de la contribution éventuelle des objectifs personnels des individus dans la simulation d'événements épisodiques à venir. Ces auteurs ont tout d'abord étudié cette suggestion dans une étude où les participants devaient évoquer le plus grand nombre possible d'événements futurs personnels, plausibles et non routiniers qui leur venaient à l'esprit pendant une minute. Ces événements devaient soit faire allusion à des indices en relation avec des objectifs personnels poursuivis actuellement, soit avec des personnes que ces volontaires pensaient rencontrer couramment dans l'avenir ou soit avec des endroits familiers où les participants prévoyaient de se rendre fréquemment dans le futur. Les analyses ont démontré que les événements à venir liés à des projets personnels semblaient être plus facilement évoqués que les événements associés à des indices plus généraux (c.-à-d., des personnes et des endroits). Les objectifs paraissent ainsi jouer un rôle capital dans la structure et la composition des

événements futurs. Cependant, il n'a pas été demandé aux participants d'évoquer des événements épisodiques spécifiques. Par conséquent, les chercheurs ont envisagé une deuxième expérimentation portant sur la facilité d'imagination éventuelle d'événements spécifiques dans l'avenir suite à un indice indiquant un objectif personnel. Les participants devaient imaginer des événements spécifiques qui pouvaient se réaliser dans leur avenir personnel en réponse à un indice concernant des projets individuels. Les résultats de cette étude ont indiqué que la présentation d'indices liés à des objectifs a favorisé et simplifié l'accès à des détails épisodiques pertinents dans l'élaboration des événements spécifiques. D'Argembeau et Mathy (2011, études 2 et 3) suggèrent alors que les objectifs assurent un rôle d'encadrement des éléments récupérés dans la mémoire épisodique qui seront ensuite recombinaisonnés en un scénario futur plausible et cohérent.

Par ailleurs, les objectifs permettent non seulement d'organiser les imaginations futures (D'Argembeau & Mathy, 2011), mais aussi d'orienter leur structure selon différentes thématiques à venir (D'Argembeau & Demblon, 2012; Demblon & D'Argembeau, 2014). En effet, dans une étude réalisée par D'Argembeau et Demblon (2012), les participants devaient imaginer des événements spécifiques qui pouvaient se réaliser dans leur avenir personnel, soit dans un futur proche (c.-à-d., dans le mois qui suit), soit dans un avenir lointain (c.-à-d., 1 à 5 ans plus tard). Ces imaginations étaient ensuite utilisées comme indices pour d'autres imaginations ultérieures. Les analyses de cette étude ont alors démontré que les objectifs facilitent la prospection dans le futur. En effet, la fréquence de regroupement d'événements au sein de séquences thématiques était plus élevée pour les événements liés aux projets personnels, surtout si ces événements étaient éloignés dans le futur. De plus, les événements considérés comme plus importants étaient ceux associés à des projets personnels et imaginés dans un avenir lointain (D'Argembeau & Demblon, 2012).

En outre, une étude de Ben Malek et al. (2018) a observé l'influence potentielle des projets individuels sur la localisation des événements dans l'avenir. En effet, l'estimation du moment où un événement est supposé se réaliser pourrait particulièrement impacter la planification des étapes à suivre et la poursuite des objectifs. Tout d'abord, les participants devaient imaginer des événements spécifiques en lien avec des projets personnels. Ensuite, ils devaient décrire oralement tout ce qui leur venait en estimant le moment où l'événement imaginé pourrait se produire, le plus précisément possible. Les résultats ont démontré que les événements liés à des projets personnels menaient à de meilleures estimations de localisation temporelle. Ces événements intégrés à des objectifs étaient hautement assimilés à des périodes de vie

autobiographiques (p. ex., avoir un enfant, se marier, être diplômé, etc.). Ceci suggère que les projets contribueraient à la conception de la trame de vie de chaque individu et permettraient ainsi de structurer les imaginations orientées vers l'avenir.

Une autre étude a également permis de rendre compte de l'influence des objectifs dans l'imagination du futur. Garcia Jimenez & D'Argembeau (2024) ont étudié les caractéristiques des imaginations épisodiques futures en lien avec les propriétés des objectifs personnels. Les participants de cette étude devaient imaginer des événements spécifiques qui pouvaient se réaliser dans leur avenir en lien avec des objectifs personnels et, par la suite, en évaluer leurs caractéristiques. Un mois après, les volontaires devaient mentionner s'ils avaient ou non réalisé les événements qu'ils avaient imaginés un mois auparavant. Les résultats ont mis en évidence qu'en plus d'être influencées par leur éventuelle liaison avec des objectifs personnels, les simulations épisodiques futures étaient particulièrement sensibles à la nature de ces projets. Les événements liés à des objectifs à motivation interne de l'individu (qu'il *veut* réaliser personnellement, par intérêt, par plaisir ou parce que cela reflète ses valeurs) présentaient une croyance en l'occurrence plus importante qui impactait, par conséquent, l'occurrence réelle de ces événements. Ceci suggère que les objectifs, et spécifiquement leurs caractéristiques, assurent un rôle central dans la réalisation effective des événements futurs.

### 3. Orientation motivationnelle

Comme l'évoquent Garcia Jimenez et D'Argembeau (2024) dans leur étude, les objectifs ne présentent pas les mêmes caractéristiques selon la motivation<sup>1</sup> principale qui sous-tend ces projets. Sheldon et Elliot (1998, 1999) ont avancé la théorie de l'auto-concordance des objectifs qui suggère que tous les projets personnels ne sont pas égaux et peuvent être perçus et appréhendés différemment selon leur nature. Le caractère auto-concordant d'un objectif se manifeste selon le degré d'appropriation du projet par l'individu. La perception de la significativité personnelle d'un projet pour un individu est nécessaire pour que celui-ci engage ses ressources motivationnelles sur le long terme (Henry, 2020). La concordance des objectifs dépend des motifs principaux qui sous-tendent la poursuite de l'un d'entre eux. En effet, il existe, d'une part, les buts qu'une personne *veut* particulièrement atteindre, les objectifs liés à une motivation interne, et, d'autre part, les buts qu'elle *doit* réaliser, les objectifs associés à une motivation externe (Sheldon & Elliot, 1998, 1999).

---

<sup>1</sup> La motivation concerne « l'énergie, la direction, la persistance et l'équifinalité d'une situation, ou autrement dit tous les aspects de l'intention d'une action et de son activation » (Ryan & Deci, 2000).

### 3.1. Théorie de l’auto-concordance des objectifs

Cette théorie de l’auto-concordance (Sheldon & Elliot, 1998, 1999) se base sur la théorie de l’auto-détermination (Deci & Ryan, 1985, 1991 ; Ryan & Deci, 2000) qui conçoit les aspects motivationnels selon un continuum reprenant différentes sources qui influencent la cognition et le comportement. Les objectifs auto-concordants font référence à la motivation *autonome* (c.-à-d., les motivations internes, intrinsèques, intégrées et identifiées) qui répond à des intérêts, des valeurs, des croyances et des satisfactions personnelles (p. ex., avoir pour objectif de commencer des cours d’art pour son propre épanouissement personnel). Les objectifs non auto-concordants sous-tendent la motivation *contrôlée* (c.-à-d., les motivations externes, extrinsèques et introjectées) qui correspond à des comportements induits par une pression externe (soit parce qu’une personne le demande, soit parce que la situation l’exige) et qui sont réalisés par obligation (p. ex., devoir accompagner un proche à un rendez-vous médical parce que celui-ci le demande). Ces différentes sources de motivation sont influencées par le degré d’auto-détermination des objectifs. Selon cette théorie, la motivation interne favorise des comportements plus efficaces, la persistance d’un engagement volontaire dans l’atteinte des objectifs ainsi qu’un taux d’abandon réduit. Néanmoins, bien que cette définition puisse fournir une explication claire de cette distinction entre les deux aspects motivationnels, elle reste schématique. Il est couramment constaté, au quotidien, que la perception de l’orientation des motivations n’est pas aussi scindée, claire et nette. Effectivement, un projet spécifique qu’une personne poursuit peut s’avérer être guidé non seulement par une motivation interne mais également par une motivation externe. En effet, un individu peut s’approprier une motivation extrinsèque induite par un agent externe (p. ex., école, communauté, parents) et celle-ci peut alors devenir une motivation extrinsèque autonome (p. ex., j’étudie à l’école pour mon accomplissement personnel, Ernst et al., 2018; Garcia Jimenez & D’Argembeau, 2024; Ryan & Deci, 2000).

### 3.2. L’impact de l’auto-concordance sur l’imagination épisodique future

Une étude réalisée par Ernst et al. (2018) a mis l’accent sur cet aspect d’auto-concordance des objectifs. Ces auteurs se sont questionnés à propos des influences potentielles du type de motivation qui sous-tendent les objectifs sur les caractéristiques phénoménologiques des simulations d’événements épisodiques futurs. Chaque volontaire devait d’abord sélectionner six objectifs personnels, trois associés à une motivation plutôt interne et trois à une motivation principalement externe. Suite à l’élaboration des projets individuels, il a été

demandé aux participants d’imaginer oralement un événement spécifique futur avec le plus de détails possibles, en lien direct ou faisant partie de l’objectif. Aucune consigne n’a été fournie quant à la distance temporelle de ces événements. Après avoir simulé ces événements futurs, les participants devaient remplir un questionnaire évaluant diverses dimensions des événements sous forme d’échelles de Likert à 7 points. Ce questionnaire comprenait diverses composantes à évaluer en fonction des caractéristiques perçues de l’événement imaginé, à savoir : les sentiments cognitifs (croyance en l’occurrence et conscience auto-noétique), les caractéristiques sensori-perceptives (clarté globale, quantité de détails et perspective visuelle adoptée), l’intégration de l’expérience aux connaissances autobiographiques (importance personnelle, plausibilité et intégration à d’autres événements de vie de l’individu), les motifs identitaires associés (sentiments de continuité, de distinctivité, d’estime de soi, d’appartenance, d’auto-efficacité et de significativité), la valence et l’intensité émotionnelles (anticipatoire lors de l’imagination de l’événement et attendue au moment de vivre l’expérience), la fréquence d’imagination, la facilité de la simulation, la distance temporelle subjective et enfin la satisfaction des besoins psychologiques (c.-à-d., autonomie, appartenance et compétence).

Les résultats obtenus dans l’étude d’Ersnt et al. (2018) démontrent que les événements futurs associés à des objectifs à motivation interne développent une croyance en l’occurrence et une conscience auto-noétique plus importantes. Ces événements sont plus vivaces et sont également plus intégrés aux connaissances autobiographiques et rencontrent davantage les motifs identitaires que les événements liés à des objectifs à motivation externe. De plus, les expériences liées à des projets à motivation interne étaient perçues comme plus positives et étaient plus fréquemment et plus facilement imaginées. Aucune différence significative n’a été relevée en ce qui concerne la distance temporelle subjective entre les deux types d’événements épisodiques (interne vs. externe). En outre, les événements liés à des objectifs à motivation interne étaient perçus comme plus satisfaisants en termes de besoins psychologiques, au contraire des expériences associées à des projets à motivation externe. De plus, l’appropriation d’une motivation comme étant interne à soi est associée à des sentiments de bien-être, d’engagement accru et de joie lorsque l’objectif est atteint, puisqu’il correspond davantage aux caractéristiques identitaires (c.-à-d., valeurs, représentations, personnalité) de l’individu (Henry, 2020). Ces résultats démontrent que les caractéristiques phénoménologiques des événements épisodiques futurs imaginés dépendent non seulement de l’intégration de cette expérience épisodique aux objectifs personnels, mais aussi de la qualité de ces projets en termes de degré d’appropriation de ceux-ci au self (Garcia Jimenez & D’Argembeau, 2024).

## 4. La distance temporelle des événements

Cependant, Ernst et al. (2018) n'ont pas envisagé l'étude des événements spécifiques futurs associés à des objectifs en fonction de leur distance temporelle. Il s'avère pourtant que des divergences sont rencontrées non seulement en fonction du type de motivation qui sous-tend les objectifs, mais aussi selon la distance temporelle des imaginations futures. La distance temporelle des événements épisodiques, selon que l'on imagine l'expérience de manière lointaine (p. ex., partir en vacances en juillet de l'année prochaine) ou proche par rapport au moment présent (p. ex., la fête d'anniversaire d'une amie le week-end prochain) permet d'orienter et d'encadrer les choix ainsi que les prédictions de ce qui pourrait se passer dans l'avenir. Le présent agit alors comme point de référence et de jonction entre la dimension passée et celle du futur (D'Argembeau & Garcia Jimenez, 2023; Trope & Liberman, 2003).

### 4.1. La théorie des niveaux d'analyse

La temporalité des simulations épisodiques futures influence la représentation phénoménologique et structurelle des imaginations d'événements à venir. En effet, selon la théorie des niveaux d'analyse (c.-à-d., Construal<sup>2</sup> Level Theory) avancée par Trope et Liberman (2003, 2010), plus la distance temporelle d'un événement imaginé futur est lointaine par rapport au présent, plus les représentations seront abstraites (constructions de haut niveau) et plus la distance temporelle d'une situation est proche du présent, plus cet événement sera représenté de manière concrète (constructions de bas niveau). Cette distinction entre les processus de haut niveau et ceux de bas niveau n'est pas strictement catégorielle et dichotomique, elle s'envisage en effet selon un continuum d'abstraction sur lequel viennent s'inscrire les événements imaginés (Trope & Liberman, 2003, 2010).

Les expériences de haut niveau représentent les éléments décontextualisés et sont dépourvus de détails sensori-perceptuels jugés accessoires qui, eux, appartiennent davantage aux mécanismes de bas niveau. Les systèmes abstraits désignent ainsi les éléments conceptuels, généraux et associés à des objectifs supérieurs (p. ex., partir faire le tour du monde). Au contraire, les événements associés à des niveaux plus concrets de réalisation sont munis de

---

<sup>2</sup> Définition de « *construals* » selon le dictionnaire de Cambridge : « il s'agit de la façon dont une personne comprend le monde ou une situation particulière. » Ce terme peut être associé au niveau de compréhension et d'appréhension de l'environnement qui entoure l'individu (*Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus*, 2023).

contexte et de détails épisodiques spécifiques (p. ex., se rendre dans une agence de voyage pour organiser ce tour du monde, Berntsen & Bohn, 2010; Trope & Liberman, 2003).

Les représentations de bas niveau sont plus riches en détails, qu'ils soient hautement pertinents ou non par rapport au déroulement de l'événement. En raison du caractère concret des illustrations de bas niveau, celles-ci tendent à être plus complexes, plus variées et plus ambiguës en ce qui concerne les interprétations possibles d'un même élément. Elles sont également moins cohérentes par rapport aux schémas de vie prototypiques d'un individu, contrairement aux représentations de haut niveau. En ce qui concerne les constructions de haut niveau, elles assurent la pertinence et la cohérence d'éléments pertinents, ce qui permet de les assimiler à des connaissances contenues en mémoire à long terme, leur attribuant ainsi une significativité personnelle (Trope & Liberman, 2003, 2010). Les constructions de haut niveau sont donc perçues comme plus importantes par l'individu que celles de bas niveau (D'Argembeau et al., 2011).

#### 4.1.1. Le niveau d'abstraction de l'action

Ce niveau d'abstraction s'observe également selon les actions dirigées vers des objectifs qui peuvent s'interpréter d'un point de vue hiérarchique. Selon la théorie d'identification de l'action, il existe des actions superordonnées et des actions subordonnées. L'action superordonnée se base sur des informations abstraites, de haut niveau et, plus spécifiquement, le « pourquoi » du projet, c'est-à-dire la (ou les) raison(s) pour laquelle (lesquelles) un individu poursuit tel objectif (p. ex., vouloir devenir chercheur académique pour accroître l'estime de soi, pour donner un sens à sa vie, etc.). En ce qui concerne l'action subordonnée, elle repose sur des informations plus spécifiques, le « comment » de l'objectif., soit les moyens sur lesquels l'individu va s'appuyer pour atteindre l'objectif désiré (p. ex., réussir ses études, obtenir un doctorat, réaliser des expérimentations, écrire des articles scientifiques, etc., Trope & Liberman, 2003, 2010). D'Argembeau et al. (2011) ont envisagé ce phénomène de niveau d'interprétation temporelle dans une étude expérimentale, mettant en évidence que les imaginations du futur proche ont pour fonction principale la planification des actions dans la perspective de concrétisation de l'objectif. En revanche, les simulations futures lointaines, présentent des fonctions plus diversifiées, allant de la prise de décisions à la planification des actions, en passant par la régulation émotionnelle (D'Argembeau et al., 2011).

Les simulations de haut niveau ne permettent ainsi pas d'envisager les étapes de la concrétisation d'un objectif. Cependant, elles contribuent à rendre compte de



l'accomplissement final d'un objectif ainsi que de l'état sollicité et désiré par l'individu. Ces représentations abstraites sont centrales dans l'attribution d'une signification à une expérience particulière, puisqu'elles établissent des relations entre cet événement spécifique et les objectifs principaux guidant les actions (Trope & Liberman, 2003, 2010). Elles permettent également le maintien d'images du self à long terme, ce qui instaure de la stabilité par rapport à l'évolution des objectifs au fil du temps (Bronk & Mitchell, 2022). Quant aux constructions de bas niveau, elles évoquent les actions concrètes de réalisation d'un objectif mais ne sont pas directement associées à ces objectifs spécifiques (Trope & Liberman, 2003, 2010).

En outre, tout comme l'élaboration hiérarchique des connaissances liées au self, à la mémoire autobiographique et à la mémoire épisodique (voir le modèle SMS de Conway, 2001, 2005, 2009), les constructions de bas niveau et de haut niveau s'influencent mutuellement. En effet, les simulations de bas niveaux apportent des informations plus spécifiques et concrètes quant à la réalisation, à l'annulation ou au réarrangement de sous-objectifs de manière flexible en vue d'accomplir a posteriori un objectif supérieur. Inversement, les représentations abstraites dirigent et guident les comportements, les pensées, les affects et les perceptions qu'un individu va expérimenter dans un avenir proche. Par ailleurs, si des éléments abstraits sont modifiés, cela provoque des changements importants dans les représentations de bas niveau. Par conséquent, les simulations de haut niveau conceptualisent et structurent les constructions de bas niveau et ces derniers les concrétisent (Trope & Liberman, 2003, 2010).

Le niveau d'analyse des représentations futures est associé à la distance temporelle. En effet, le futur lointain implique des événements visant des objectifs superordonnés, tandis que le futur proche est plutôt représenté en termes d'expériences décrites par des objectifs subordonnés. Prenons un exemple, « faire un tour du monde dans dix ans » est un événement plutôt étendu dans le temps et encadre une perspective plus générale de l'avenir. Par contre, lorsque le futur proche est envisagé, tel que par l'évènement « aller au travail demain », l'avenir proche est alors constitué de différents détails spécifiques, comme le moyen de locomotion à prendre pour se rendre au travail, comment s'habiller selon la météo, etc. En outre, les détails sensori-perceptifs et les éléments secondaires d'un événement, c'est-à-dire les constructions de bas niveau, deviennent disponibles à mesure que l'évènement futur se rapproche du présent. Réciproquement, à mesure que les individus imaginent un événement comme lointain dans le futur, les niveaux d'analyse deviennent de plus en plus abstraits, schématiques et prototypiques où les éléments spécifiques sont regroupés dans des catégories vastes (Trope & Liberman, 2003, 2010).

Par ailleurs, bien qu'interconnectés, les deux concepts de distance temporelle et de niveau d'analyse ne sont pas interchangeables et se distinguent dans la mesure où ils ne définissent pas les mêmes processus. En effet, le niveau d'analyse explique la façon dont un événement spécifique, imaginé ou simulé dans le futur, va potentiellement être réalisé et envisagé. La distance temporelle, quant à elle, se rapporte à la perception qu'un individu a de l'instant où cet événement se produira et de l'endroit où il pourrait éventuellement se produire (Trope & Liberman, 2010).

## 5. Question de recherche et objectifs de l'étude

Compte tenu de l'influence que peut exercer le degré de concordance motivationnelle des objectifs sur l'imagination d'événements futurs épisodiques, comme l'expriment les résultats de l'étude d'Ernst et al. (2018), mais également de l'impact de la distance temporelle sur la structure de ces simulations (théorie des niveaux d'analyse, Trope & Liberman, 2003, 2010), si ces deux composantes sont associées, quels pourraient être leurs impacts sur les caractéristiques phénoménologiques des pensées épisodiques orientées vers le futur associées à des projets personnels ?

En effet, bien que les connaissances quant à l'imagination du futur et, en particulier, de la simulation épisodique future soient en constante évolution (Schacter et al., 2017), l'étude de la manière dont les objectifs et les projets façonnent les pensées épisodiques orientées vers l'avenir reste peu développée (Ernst et al., 2018). À notre connaissance, aucune expérimentation n'a encore envisagé de joindre le degré de concordance motivationnelle des objectifs à la distance temporelle des événements épisodiques en lien avec ces projets. En considérant l'importance de la motivation dans la poursuite des objectifs et de celle de la distance temporelle dans la conceptualisation structurelle des pensées orientées vers l'avenir, cette étude vise à fournir des réponses et des informations complémentaires nécessaires à la compréhension et à l'appréhension de la perspective future (Ernst et al., 2018; Trope & Liberman, 2003, 2010). Ainsi, les variables d'auto-concordance des objectifs ainsi que de distance temporelle des événements ont été manipulées expérimentalement afin d'observer l'impact spécifique de chaque dimension et leur éventuelle interaction sur les caractéristiques phénoménologiques des pensées futures épisodiques.

## 6. Hypothèses principales

### 6.1. Caractéristiques sensori-perceptives

Les événements imaginés dans un an (condition « futur lointain ») seraient représentés sous une forme plus abstraite et moins pourvue de détails sensori-perceptuels, selon la théorie des niveaux d'analyse de Trope et Liberman (2003, 2010), par rapport aux événements futurs proches (condition « semaine »). Ces derniers contiendraient plus de détails épisodiques spécifiques et seraient intégrés dans un contexte plus concret (Ernst et al., 2018; Trope & Liberman, 2003, 2010).

Aucune hypothèse n'a été conçue au préalable en ce qui concerne le type de motivation qui sous-tend les objectifs ainsi que l'interaction entre les deux variables pour les caractéristiques sensori-perceptives.

### 6.2. Intégration autobiographique, croyance en l'occurrence et expérience autooétique

La mémoire autobiographique assure un rôle capital dans l'intégration des événements imaginés dans un contexte de vie plus général. Elle permet ainsi de conceptualiser le self et de lui fournir un cadre de stabilité à travers les différentes dimensions temporelles. Par conséquent, les connaissances autobiographiques sont d'une importance essentielle par rapport à l'identité individuelle. En outre, son association étroite avec la mémoire épisodique laisse à penser que les événements en lien avec des objectifs à motivation interne et introjectée au self seraient plus intégrés à des connaissances autobiographiques en termes d'importance personnelle et d'associations à d'autres événements de vie de l'individu (D'Argembeau, 2020; Ernst et al., 2018). De plus, comme les représentations autobiographiques préservent les connaissances conceptuelles du self à un niveau d'abstraction élevé, les événements éloignés dans le futur pourraient sembler plus intégrés à ces connaissances autobiographiques, selon la théorie des niveaux d'analyse (Conway, 2001; D'Argembeau, 2020; D'Argembeau & Demblon, 2012; Trope & Liberman, 2003, 2010). Par rapport à l'interaction entre les deux variables, aucune hypothèse n'a été suggérée a priori.

La croyance en l'occurrence, c'est-à-dire la probabilité subjective qu'un événement va réellement se réaliser, est fortement associée à l'intégration des informations aux connaissances autobiographiques. La croyance en l'occurrence représente un indice permettant d'indiquer la pertinence relative d'un événement imaginé par rapport au self. En effet, la croyance en

l'occurrence s'avère être plus importante pour les simulations futures épisodiques qui relèvent d'une importance personnelle élevée et qui sont cohérentes avec les objectifs individuels (Ernst et al., 2018; Garcia Jimenez & D'Argembeau, 2024). Ceci amène à une autre sous-hypothèse selon laquelle les événements imaginés en lien avec des objectifs à motivation interne seraient liés à un niveau de croyance en l'occurrence plus important que les simulations associées à des objectifs à motivation externe. En outre, une autre sous-hypothèse pourrait être formulée, cette fois en relation avec la variable de distance temporelle. En effet, la croyance en l'occurrence d'un événement est partiellement prédite par la clarté des représentations futures (Garcia Jimenez & D'Argembeau, 2024). Selon la logique inférée par la théorie des niveaux d'analyse (Trope & Liberman, 2003, 2010), la croyance en l'occurrence devrait être plus forte pour les événements proches qui contiennent davantage de détails et qui sont globalement plus clairs, contrairement aux expériences lointaines. De plus, le futur lointain étant perçu comme plus incertain et abstrait, les individus se projettent plus souvent dans des expériences proches du moment présent (Berntsen & Bohn, 2010; D'Argembeau & Van Der Linden, 2004; Lehner & D'Argembeau, 2016). Par conséquent, la distance temporelle pourrait avoir un impact sur l'accroissement de la croyance en l'occurrence pour les expériences proches du moment présent. À nouveau, l'interaction entre les deux variables sera étudiée sans hypothèse préalable.

En outre, la conscience auto-néotique permettant à un individu d'observer son existence dans le temps se base sur la pertinence et la cohérence des événements par rapport aux objectifs individuels. Cette forme de conscience utilise comme point de référence le self et est donc par nature essentiellement subjective. Par sa connexion au self et son importance capitale pour le voyage mental dans le temps, une autre sous-hypothèse peut être formulée. En effet, les événements épisodiques à venir en lien avec des projets à motivation interne seraient associés à plus d'expérience auto-néotique en termes de projection future ainsi que de pré-expérience de l'événement, contrairement aux événements futurs associés à des motivations externes (Berntsen & Bohn, 2010; D'Argembeau, 2020; Ernst et al., 2018; Garcia Jimenez & D'Argembeau, 2024). De plus, la conscience auto-néotique dépend des caractéristiques sensori-perceptives et est un facteur déterminant pour déterminer ce qui pourrait se réaliser dans le futur (c.-à-d., croyance en l'occurrence), ce qui la rend particulièrement importante pour le contrôle des comportements dirigés vers l'avenir (D'Argembeau & Van Der Linden, 2012). Par conséquent, compte tenu de la théorie des niveaux d'analyse (Trope & Liberman, 2003, 2010), les événements proches dans le temps seraient plus susceptibles d'être associés à une expérience auto-néotique plus forte que les événements futurs lointains, qui sont plus abstraits en termes de

clarté et de détails et qui seraient liés à une croyance en l'occurrence moindre (Garcia Jimenez & D'Argembeau, 2024). À nouveau, aucune suggestion a priori n'a été élaborée pour l'interaction entre les deux variables.

En résumé, les événements liés à des objectifs à motivation interne seraient davantage intégrés à des connaissances autobiographiques et seraient associés à des sentiments de croyance en l'occurrence et d'expérience auto-noétique plus importants. En ce qui concerne la distance temporelle, la croyance en l'occurrence et la conscience auto-noétique seraient plus fortes pour les événements proches dans le temps que pour les expériences éloignées dans l'avenir. Au contraire, l'intégration des événements aux connaissances autobiographiques serait plus importante dans un futur lointain. De plus, en raison de l'absence d'hypothèse élaborée pour l'interaction entre les deux variables, cette dernière sera étudiée de manière exploratoire.

### 6.3. Satisfaction des besoins psychologiques

La théorie de l'auto-détermination de Deci et Ryan (1985, 1991) souligne la contribution essentielle de la satisfaction de trois besoins psychologiques, à savoir l'autonomie, la compétence et l'appartenance, dans l'accroissement et le maintien du bien-être et du développement psychologique. L'autonomie se réfère à la capacité d'un individu à s'approprier ses propres choix et pensées et à agir de façon libre et non contrainte par les exigences soit d'une situation, soit d'un individu externe ou soit pour éviter des sentiments désagréables de honte ou de culpabilité. Ensuite, la compétence fait référence aux croyances qu'un individu possède concernant ses propres performances dans la poursuite et l'atteinte d'un projet spécifique. Enfin, l'appartenance représente la qualité d'une personne à être en relation avec d'autres individus ou avec des groupes partageant les mêmes croyances, valeurs, mode de vie et intérêts (Deci & Ryan, 1985, 1991 ; Ryan & Deci, 2000; Sheldon & Elliot, 1999).

Ces trois besoins de base sont satisfaits s'ils sont associés à des objectifs en lien avec des motivations internes à l'individu. En effet, les individus qui s'approprient personnellement des projets montrent un effort accru pour atteindre ces objectifs et vont jouir de bénéfices plus importants suite à l'atteinte de ces buts, comparativement à ceux qui leur paraissent insignifiants d'un point de vue personnel (Sheldon & Elliot, 1998, 1999). Par conséquent, une troisième hypothèse pourrait être élaborée pour investiguer non seulement l'impact que pourrait avoir le type de motivation découlant des objectifs, mais aussi l'influence potentielle de la distance temporelle sur ces résultats. Ainsi, les événements en relation avec des objectifs à motivation externe seraient liés à des sentiments d'autonomie, de compétence et d'appartenance inférieurs

à ceux des expériences associées à des projets à motivation interne (Ernst et al., 2018). Aucune suggestion n'a été conçue au préalable en ce qui concerne l'impact potentiel de la distance temporelle sur la satisfaction des besoins psychologiques ainsi que l'interaction entre les deux variables indépendantes (ci-après : « VI »).

## 7. Objectifs secondaires

Aucune hypothèse n'a été élaborée a priori pour les variables relatives à la fréquence, la facilité d'imagination, la distance temporelle subjective, aux caractéristiques émotionnelles ainsi qu'au degré d'intégration des événements aux motifs identitaires (c.-à-d., les sentiments d'estime de soi, de distinctivité, d'appartenance, d'auto-efficacité, de continuité et de significativité). Cependant, certaines propositions, d'un point de vue exploratoire, pourraient être avancées.

### 7.1. Fréquence d'imagination

Des études antérieures ont démontré qu'à mesure que la distance temporelle s'éloignait du présent, la fréquence d'imagination des événements diminuait (D'Argembeau et al., 2011). En ce qui concerne l'orientation de la motivation des objectifs, il s'avère que les événements guidés par des motivations internes sont plus fréquemment imaginés que ceux en lien avec des motivations externes (Ernst et al., 2018; Henry, 2020). Les résultats obtenus dans ce mémoire permettront possiblement d'explorer ces deux propositions ainsi que d'envisager la fréquence d'imagination des événements selon l'interaction éventuelle des deux VI.

### 7.2. Facilité d'imagination

Dans l'étude sur la qualité des objectifs quant à l'imagination d'événements futurs épisodiques, Ernst et al. (2018) ont montré que les événements liés à des projets à motivation interne sont plus facilement imaginés et simulés que les expériences associées à des objectifs à motivation externe (Ernst et al., 2018). Par conséquent, l'étude présente pourrait fournir des informations complémentaires à celle d'Ernst et al. (2018) en regard des résultats obtenus par rapport à la distance temporelle.

### 7.3. Distance temporelle subjective

La distance temporelle, perçue indépendamment du moment durant lequel l'événement est supposé se réaliser, n'a montré aucune différence significative entre les événements en lien avec des objectifs à motivation externe et ceux associés à des projets à motivation interne (Ernst et

al., 2018). Cette étude vise à explorer cette variable en dirigeant la distance temporelle objective des événements spécifiques imaginés dans l'avenir.

#### 7.4. Caractéristiques émotionnelles

Un biais de positivité est observé dans l'imagination d'événements futurs liés à des objectifs. Il permet d'augmenter la motivation à atteindre un état souhaité et de favoriser ainsi un sentiment de bien-être (Bronk & Mitchell, 2022; D'Argembeau & Garcia Jimenez, 2023). Cette propension à l'optimisme pourrait être davantage envisagée selon les objectifs à motivation interne, puisque ces derniers seraient, entre autres, responsables de la satisfaction des besoins psychologiques (c.-à-d., compétence, appartenance et autonomie) et de l'intégration des représentations futures au self (Sheldon & Elliot, 1998, 1999). Il a, par ailleurs, été démontré que les événements en lien avec des objectifs à motivation interne étaient perçus plus positivement que les expériences associées à des projets à motivation externe (Ernst et al., 2018). L'étude présente permettrait éventuellement de considérer les caractéristiques émotionnelles plus spécifiquement selon la distance temporelle des événements associée à l'orientation motivationnelle.

#### 7.5. Motifs identitaires

Au sujet du type de motivation, les événements futurs épisodiques associés à des projets à motivation interne semblent rencontrer davantage l'ensemble des motifs identitaires (c.-à-d., les sentiments d'estime de soi, d'auto-efficacité, d'appartenance, de distinctivité, de significativité et de continuité) que les expériences liées à des objectifs à motivation externe, qui ne semblent pas correspondre à ces motifs (Ernst et al., 2018). Ainsi, les événements imaginés dans le futur en lien avec des objectifs à motivation interne combleraient davantage les motifs identitaires, puisqu'ils répondraient de manière plus adéquate aux besoins, aux croyances et aux valeurs d'un individu (Garcia Jimenez & D'Argembeau, 2024).

En outre, selon la théorie des niveaux d'analyse (Trope & Liberman, 2003, 2010), les représentations abstraites de haut niveau dans le futur lointain sont associées aux objectifs et sont perçues comme plus importantes, car elles contiennent davantage de significativité individuelle (D'Argembeau & Demblon, 2012). Il se pourrait alors que l'ensemble des motifs identitaires soit davantage ancré dans l'imagination d'événements futurs lointain du moment présent par rapport à ceux potentiellement réalisables dans un futur proche.

# MÉTHODOLOGIE

---

## 1. Participants

Quarante et un participants se sont portés volontaires pour réaliser l'étude. Cependant, les données de deux participants ont été exclues suite à des difficultés de leur part à suivre les instructions. En effet, l'événement survenant dans un an évoqué pour la condition de motivation interne était, en réalité, un événement à motivation externe pour le premier participant exclu. Pour le second, deux événements ne paraissaient guère cohérents par rapport au type de motivation demandée. En effet, l'événement associé à un objectif à motivation externe dans un an s'est avéré être finalement un projet à motivation interne. Il en est de même pour l'événement en lien avec un objectif à motivation interne dans une semaine qui s'est révélé être plutôt externe.

Finalement, trente-neuf volontaires ont participé à l'étude (29 femmes ; âge moyen = 24,3 ans, écart-type (ci-après « ET ») = 3,10 ; moyenne du nombre d'années d'étude réussies = 15,2, ET = 1,93). Le recrutement s'est effectué par le bouche-à-oreille ainsi que par les réseaux sociaux. L'ensemble des participants parlaient la langue française couramment et ont consenti délibérément à participer à cette étude. Les participants devaient avoir entre 18 et 35 ans. De plus, ils ne devaient pas être sujets à un traitement médicamenteux pouvant affecter la cognition et ne devaient pas présenter de trouble psychologique/psychiatrique (dépression, troubles anxieux, etc.), neuropsychologique (trouble du déficit de l'attention, etc.) ou neurologique (épilepsie, etc.). Seuls deux participants étaient soumis à une médication, l'un habituellement sous traitement somnifère (benzodiazépine) et l'autre sous traitement de l'hypothyroïdie (Lévothyroxine). Néanmoins, aucune difficulté notable n'ayant été observée lors des deux expérimentations, ces sujets ont été inclus dans l'échantillon final de volontaires. L'*annexe 7* présente les remarques individuelles de chaque participant ainsi que le lieu de passation des expérimentations.

La taille de l'échantillon a été calculée et déterminée a priori sur base de l'étude d'Ernst et al. (2018) sur le logiciel G\*Power 3.1, celle-ci devant être suffisante pour atteindre une puissance statistique de 80 % avec une probabilité d'erreur alpha de 0.05 et un *d* de Cohen moyen égal à 0,5 pour le calcul des différences intra-sujets dans une ANOVA à mesures répétées. Cette analyse a mis en évidence qu'un nombre de 34 participants serait nécessaire pour atteindre cette puissance. Néanmoins, dans le but d'anticiper les possibles exclusions et



afin d'obtenir suffisamment des données valides, 41 volontaires ont été recrutés. Le comité d'éthique de l'Université de Liège a donné son accord pour cette étude. L'ensemble des participants a été informé du déroulement de l'étude et a signé le formulaire de consentement éclairé en deux exemplaires, dont un a été fourni à chacun d'entre eux préalablement à la réalisation de l'étude.

## 2. Procédure et matériels

L'expérimentation s'est déroulée en une séance, soit dans un local prévu à cet effet à l'Université de Liège, au Sart-Tilman, bâtiment de psychologie (B32), soit au propre domicile de l'expérimentatrice ou celui des volontaires, ou soit à distance, en visioconférence. Dans le dernier cas, l'ensemble des documents a été partagé au participant avant le début de l'étude.

Compte tenu de l'objectif de l'expérimentation, à savoir l'observation de différences éventuelles intra-sujets selon la distance temporelle et l'orientation de la motivation des objectifs, la méthodologie de la présente étude s'est basée en globalité sur celle de l'étude d'Ernst et al. (2018) en s'assurant de contrôler les dimensions temporelles.

Après avoir fourni son consentement éclairé (voir *annexe 9*), chaque participant devait envisager un objectif personnel, associé soit à une motivation interne, soit à une motivation externe, qu'il poursuit actuellement. Les instructions données aux participants décrivaient un projet/objectif personnel comme étant « des choses auxquelles l'individu pense souvent, pour lesquelles il réalise des plans, qu'il veut mener à bien et qu'il parvient parfois à concrétiser ». Ces projets peuvent être plus ou moins difficiles à mettre en place et nécessiter plus ou moins de temps pour être menés à bien. Ils peuvent d'ailleurs toucher différents domaines de la vie tels que les études, le domaine professionnel, familial ou relationnel, les loisirs, les biens matériels, etc.

Les consignes fournies désignaient que chaque participant devait sélectionner quatre objectifs, deux liés à une motivation interne et deux autres en relation avec une motivation externe. Il a été mentionné, en effet, que les projets personnels sont généralement guidés, quotidiennement, par notre motivation. Schématiquement, il existe des projets guidés par une motivation dite interne sous l'influence de raisons autonomes (Ernst et al., 2018). Autrement dit, la personne va poursuivre cet objectif en raison du plaisir qu'il lui procure, de l'intérêt et de l'envie portés à celui-ci, de son importance relative ou encore puisqu'il reflète ses valeurs. Au contraire, les objectifs dirigés par une motivation davantage externe, soumis à des raisons

contrôlées (Ernst et al., 2018), sont poursuivis par obligation ou devoir, soit parce qu'une personne tierce le demande, soit parce que la situation l'exige, ou soit parce que l'individu se sentirait coupable, anxieux ou honteux de ne pas le faire.

Toutefois, bien que cette définition puisse fournir une explication claire de cette distinction entre les deux aspects motivationnels, elle reste schématique. Il a donc été précisé aux volontaires qu'il est couramment constaté au quotidien que la perception de l'orientation des motivations n'est pas aussi scindée, claire et nette. Effectivement, un projet spécifique qu'une personne poursuit peut s'avérer être guidé non seulement par une motivation interne, mais également par une motivation externe. Cependant, tout individu présente, généralement, la capacité à identifier la motivation principale qui le guide dans un projet particulier, c'est-à-dire la première raison pour laquelle il cherche à accomplir cet objectif. Par conséquent, il a été spécifié aux participants de sélectionner des projets personnels qui reflétaient le plus formellement possible une motivation interne ou externe, ou alors, une motivation principale qu'ils discernent comme appartenant à l'un des deux types.

Ensuite, selon l'objectif sélectionné, il a été demandé aux participants d'imaginer oralement un événement spécifique, pendant autant de temps qu'ils le souhaitaient, avec le maximum de détails possible, à accomplir soit dans une semaine (condition « futur proche »), soit dans un an (condition « futur lointain »). Autrement dit, un événement unique qui se déroule à un lieu précis, à une date précise et qui dure moins de 24 heures (des exemples peuvent être trouvés dans l'*annexe 2*). Les détails pouvaient se référer, entre autres, à la description du lieu, des personnes présentes, au déroulement de l'événement, aux émotions ressenties au moment de vivre l'expérience ou à l'instant où le participant imagine l'événement, les objets, les détails sensoriels (c'est-à-dire ce que la personne peut voir, entendre, sentir, etc.), etc.

En outre, cet événement devait soit être en lien direct avec l'aboutissement du projet, soit faire partie de la concrétisation de celui-ci. Par exemple, si l'objectif du volontaire est de réussir ses études, l'événement peut soit correspondre au résultat de l'aboutissement (comme le jour de la remise des diplômes), soit la personne pourrait s'imaginer la défense orale de son mémoire, qui représente un événement faisant partie de cette finalité. Les consignes mentionnaient que l'événement devait également ne pas être routinier et, en ce sens, unique. Enfin, il pouvait s'agir soit d'un événement qui était planifié, soit d'un événement qui ne l'était pas, mais qui pouvait raisonnablement se produire dans l'avenir personnel du participant en considération de son contexte de vie actuel (p. ex., une personne lambda ne peut prétendre imaginer son couronnement dans une année car cela n'est pas rationnellement productible).

L'ensemble des participants a été soumis à l'intégralité des 4 conditions, à savoir :

1. Un événement associé à un objectif à motivation interne qui pouvait se réaliser dans une semaine à partir de la date de l'expérimentation (condition « Interne/Semaine ») ;
2. Un événement en lien avec un projet à motivation interne qui pouvait possiblement s'effectuer dans un an à partir de la date de l'expérimentation (condition « Interne/Année ») ;
3. Un événement relatif à un objectif à motivation externe qui pouvait se concrétiser dans une semaine à partir de la date de l'expérimentation (condition « Externe/Semaine ») ;
4. Un événement en relation avec un projet à motivation externe qui pouvait potentiellement se concrétiser dans un an à partir de la date de l'expérimentation (condition « Externe/Année »).

L'ordre de passation et de présentation de chaque événement a été contrebalancé afin d'éviter tout biais éventuel associé à un effet d'ordre. Au total, les participants devaient évoquer quatre événements en lien avec quatre objectifs différents. Par ailleurs, la spécificité de chaque événement a été contrôlée en leur demandant, a priori, d'évoquer un titre clair et concis et d'estimer un lieu et une date précise (voir *annexe 6*). Chaque production orale a été enregistrée au moyen du téléphone et de l'ordinateur portable de l'expérimentatrice en vue de transcriptions ultérieures.

Par ailleurs, afin de garantir une meilleure compréhension de la part des participants, une fiche leur a été fournie avant chaque imagination (voir *annexe 5*). Celle-ci reprenait à la fois la définition de ce qu'est un événement spécifique ainsi que celle du type de motivation demandé.

Ensuite, après chaque événement spécifique imaginé durant quelques minutes, selon la quantité de détails fournis, les participants ont été invités à répondre à un questionnaire (voir *annexe 4*) reprenant des items de vérification de l'auto-concordance de la motivation principale des objectifs et des items d'évaluation des caractéristiques de l'événement en tant que tel. L'ensemble des items a été mesuré au moyen d'échelles de Likert.

L'orientation des objectifs vers une motivation interne ou, au contraire, en direction d'une motivation externe, a été vérifiée selon une échelle de Likert de neuf points, allant de 1 (« pas du tout pour cette raison ») à 9 (« tout à fait pour cette raison »). Deux items ont permis l'obtention d'un score de motivation externe à savoir : « Vous poursuivez cet objectif parce que quelqu'un d'autre le veut ou parce que la situation l'exige. » ; « Vous poursuivez cet objectif parce que vous vous sentiriez honteux, coupable ou anxieux si vous ne le faisiez pas. ». Deux

autres items ont évalué le score de motivation interne : « Vous poursuivez cet objectif en raison du plaisir qu'il vous procure. » ; « Vous poursuivez cet objectif parce que vous pensez qu'il est réellement important pour vous-même. ». Ces items permettant de distinguer les deux types motivationnels ont été inspirés par la méthodologie de la théorie de l'auto-concordance de Sheldon et Elliot (1998, 1999) qui classifie les objectifs selon la motivation principale qui guide l'individu à la poursuite de ce projet. Le score final de l'auto-concordance a été, par la suite, calculé en soustrayant la somme des scores obtenus pour les motivations externes à celle pour les motivations internes.

Ensuite, sur le même questionnaire, les volontaires devaient répondre à des items évaluant les caractéristiques de l'événement imaginé précédemment selon une échelle de Likert à 7 points. Ces items comprennent :

- La croyance en l'occurrence, la probabilité subjective qu'un événement va se réaliser (« En imaginant cet événement j'ai le sentiment qu'il va réellement se réaliser. », allant de 1 « Pas du tout » à 7 « Très fortement ») ;
- L'expérience auto-noétique (« En imaginant cet événement, j'ai le sentiment de vivre l'expérience comme si j'y étais. » qui mesure la propension à vivre l'expérience avant de véritablement la vivre et « En imaginant cet événement, j'ai l'impression de me projeter dans le futur et de me retrouver où cet événement se produira. » qui évalue la projection mentale dans l'avenir, allant de 1 « Pas du tout » à 7 « Très fortement ») ;
- Les caractéristiques sensori-perceptives (« Ma représentation de cet événement est claire et détaillée » qui mesure la clarté générale de l'événement, allant de 1 « Pas du tout claire » à 7 « Extrêmement claire » et « Ma représentation de cet événement comporte des détails sensoriels (p. ex., je peux voir ou entendre ce qui va se réaliser) » qui estime la quantité de détails sensoriels que l'imagination contenait, allant de 1 « Pas du tout » à 7 « Énormément »).
- L'intégration de l'événement dans le contexte autobiographique du participant, par son importance personnelle (« Cet événement est un moment important pour moi, par rapport à mes objectifs, mes valeurs, etc. », allant de 1 « Pas du tout important » à 7 « Très important ») ainsi que par son association avec d'autres événements personnels (« Lorsque j'ai imaginé cet événement, j'ai également pensé à d'autres événements personnels (que j'ai vécu dans le passé ou que je pourrais expérimenter dans l'avenir) », allant de 1 « Pas du tout » à 7 « Très fortement »).

- Le degré de correspondance de l'événement à des motifs identitaires qui intègrent des caractéristiques propres à la construction individuelle de tout individu selon une échelle de Likert allant de 1 « Pas du tout » à 7 « Énormément », à savoir :
  - Le sentiment de continuité et de cohérence entre les événements vécus dans le passé, ceux vécus dans le présent et ceux à venir (« Dans quelle mesure cet événement vous donne un sentiment de continuité entre votre vie passée, présente et future ? ») ;
  - Le sentiment d'estime de soi, l'appréciation plus ou moins positive que l'on a de sa propre personne (« Dans quelle mesure cet événement vous donne un sentiment d'estime de vous-même ? ») ;
  - Le sentiment de distinctivité de soi, le ressenti d'être différent(e) des autres personnes (« Dans quelle mesure cet événement vous donne un sentiment d'être différent(e) des autres personnes ? ») ;
  - Le sentiment de significativité de l'évènement, pourvu ou non de sens (« Dans quelle mesure cet événement vous donne un sentiment de donner un sens à votre vie ? ») ;
  - Le sentiment d'efficacité, de compétence dans la réalisation de cet événement (« Dans quelle mesure cet événement vous donne un sentiment de vous sentir efficace et compétent(e) dans ce que vous faites ? ») ;
  - Le sentiment d'appartenance, de proximité et d'inclusion avec autrui (« Dans quelle mesure cet événement vous donne un sentiment de vous sentir proche des autres ? »).
- Les critères de satisfaction des besoins psychologiques issus de la théorie de l'auto-détermination :
  - L'autonomie (« Je me sens libre d'agir et de penser comme je le veux » et « Je me sens obligé(e) de faire ou de penser certaines choses ») ;
  - La compétence (« Je me sens confiant(e) par rapport à moi-même » et « Je me sens compétent(e)/à la hauteur ») ;
  - L'appartenance (« Je me sens lié(e) à une ou plusieurs personne(s) » et « Je me sens apprécié(e) ou aimé(e) par une ou plusieurs personne(s) »).

Pour ces items, l'échelle de Likert était toujours représentée sur sept points, mais une mesure de neutralité a été incluse afin de permettre non seulement une évaluation plus précise et juste de ces concepts, mais également une meilleure cohérence à la

méthodologie préalable d'Ernst et al., (2018). L'échelle s'est alors déclinée selon des scores négatifs allant de -3 « Pas du tout d'accord » à +3 « Tout à fait d'accord », en passant par 0 « Ni en accord, ni en désaccord/non applicable ».

- Les caractéristiques émotionnelles :
  - L'émotion anticipatoire, c'est-à-dire l'émotion éprouvée au moment où le sujet a imaginé l'événement personnel (« L'émotion ressentie au moment où j'ai imaginé cet événement (c'est-à-dire à l'instant, lorsque vous l'avez évoqué) est ... ») ;
  - L'émotion attendue, ou autrement dit l'émotion que la personne pense ressentir au moment de vivre l'expérience (« Si cet événement se produisait, j'aurais une émotion (émotion attendue au moment de vivre l'expérience) ... ») ;

Ces deux items évaluant la valence des caractéristiques émotionnelles ont été mesurés au moyen d'une échelle de Likert sur sept points. Une mesure de neutralité a également été implémentée pour les mêmes raisons que les critères de satisfaction psychologique. La représentation de l'échelle s'est alors étendue de -3 « Très négative », 0 « Neutre/Absence d'émotion » à +3 « Très positive ».

- La fréquence d'imagination de l'événement (« Avant de l'évoquer aujourd'hui, j'ai déjà pensé ou parlé de cet événement », allant de 1 « Jamais » à 7 « Très souvent ») ;
- La facilité d'imagination de l'événement (« Imaginer cet événement était ... », allant de 1 « Très difficile » à 7 « Très facile ») ;
- La distance temporelle subjective, ou autrement dit la distance temporelle de l'événement perçue, indépendamment du moment où il va se produire (« Quel est votre sentiment subjectif de proximité temporelle en rapport à cet événement ? », allant de 1 « Très proche » à 7 « Très éloigné »).

L'*annexe 3* permet de visualiser le protocole complet.

## RÉSULTATS

---

Trente-neuf événements dans chaque condition (c.-à-d., interne/semaine, interne/année, externe/semaine et externe/année), dont leur caractère spécifique a été vérifié, ont été inclus dans les analyses de la présente étude, ce qui aboutit à un total de cent cinquante-six expériences personnelles. Les statistiques descriptives reprenant les moyennes, les écart-types ainsi que les intervalles de confiance peuvent être trouvés dans le Tableau 1 (voir *annexe I*).

### 1. Vérification de l'auto-concordance des objectifs

En premier lieu, une vérification de l'orientation de la motivation principale des objectifs a été effectuée afin de vérifier si les volontaires avaient correctement compris et envisagé la distinction entre les deux aspects motivationnels. Puisque les participants remplissaient l'ensemble des conditions, une analyse de la variance (ANOVA -Analysis Of Variance) 2x2 a été réalisée où les deux VI correspondent au type d'objectif (interne vs. externe) et à la distance temporelle (semaine vs. année) et la variable dépendante (ci-après : « VD ») concerne le score final de l'auto-concordance calculé dans chaque condition et pour chaque participant. Les scores négatifs de l'auto-concordance désignent les objectifs qui penchent davantage vers une motivation externe, et les scores positifs correspondent aux projets à motivation interne. En cohérence avec ce qui était attendu, les scores totaux d'auto-concordance des objectifs se sont avérés significativement supérieurs et positifs pour les objectifs liés à une motivation davantage interne (moyenne = 11,94, erreur standard (ci-après : « ES ») = 0,46, intervalle de confiance (ci-après : « IC ») = [11,01 ; 12,86]) par rapport aux scores d'auto-concordance obtenus pour les projets à motivation externe (moyenne = -7,69, ES = 0,44, IC = [-8,58 ; -6,81]),  $F(1,38) = 931,64, p < 0,001, \eta^2 p = 0,961$ . En ce qui concerne la variable de distance temporelle, les résultats totaux indiquent une différence significative dans l'auto-concordance en fonction de la distance,  $F(1,38) = 5,93, p = 0,02, \eta^2 p = 0,135$ . En effet, les projets sélectionnés pour la condition année se sont avérés plus interne (moyenne = 2,77, ES = 0,34, IC = [2,07 ; 3,46]) que ceux pour la condition semaine (moyenne = 1,47, ES = 0,47, IC = [0,53 ; 2,42]). Cependant, aucune interaction ne s'est révélée significative entre les deux VI,  $F(1,38) = 0,73, ET = 0,40, \eta^2 p = 0,019$ .

Compte tenu du design de l'étude, à savoir des ANOVA 2x2, les conditions de vérification des hypothèses préalables sont rencontrées. En effet, en considérant le nombre de modalités des mesures répétées (deux), la condition de sphéricité est automatiquement

rencontrée et validée. Dès lors, aucune correction de type Greenhouse – Geiser n'a été appliquée. L'homogénéité des variances via le test Levene est également systématiquement rencontrée puisque les analyses portent sur des mesures répétées intra-sujets (il y a donc une absence de facteur inter-sujet).

## 2. Analyses confirmatoires

L'ensemble des résultats obtenus pour les analyses confirmatoires peuvent être trouvées dans le Tableau 2. Les analyses se sont à nouveau portées sur des ANOVA 2x2 où les deux VI (type d'objectif et distance temporelle) ont été associées aux VD qui se réfèrent aux caractéristiques phénoménologiques des événements imaginés telles que la croyance en l'occurrence, l'expérience autoonéotique, les caractéristiques sensori-perceptives, l'intégration de l'événement à la mémoire autobiographique ainsi que la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux.

### 2.1. Première hypothèse

#### 2.1.1 Caractéristiques sensori-perceptives

Pour rappel, la première hypothèse posée portait sur les caractéristiques sensori-perceptives, en suggérant spécifiquement que les événements futurs lointains du moment présent (condition temporelle « année ») seraient davantage abstraits que les événements futurs proches (condition temporelle « semaine »). Pour répondre à cette hypothèse, deux items ont été regroupés et moyennés ensemble, il s'agit des items huit (« Ma représentation de cet événement est claire et détaillée ») et neuf (« Ma représentation de cet événement comporte des détails sensoriels (p. ex., je peux voir ou entendre ce qui va se réaliser) »). Aucun effet principal de la variable « objectif » ne s'est révélé significatif,  $F(1,38) = 1,99, p = 0,166, \eta^2 p = 0,05$ . Néanmoins, l'effet principal de la VI « distance » s'est avéré significatif, ce qui indique une différence notable entre les deux conditions de temporalité (semaine vs. année),  $F(1,38) = 8,27, p = 0,007, \eta^2 p = 0,179$ . Plus spécifiquement, les estimations des moyennes marginales démontrent que les événements proches de l'instant présent (moyenne = 5,28, ES = 0,17, IC = [4,93 ; 5,62]) comportaient davantage de détails et présentaient plus de clarté que les événement futurs lointains (moyenne = 4,79, ES = 0,17, IC = [4,45 ; 5,14]). Aucune interaction ne s'est révélée significative entre les deux VI,  $F(1,38) = 3,63, p = 0,064, \eta^2 p = 0,087$ .



## 2.2. Deuxième hypothèse

La seconde hypothèse portait sur la croyance en l'occurrence, l'intégration de l'événement aux connaissances autobiographiques ainsi que la dimension autoévaluative. Plus particulièrement, elle suggère que les événements liés aux objectifs à motivation interne seraient davantage intégrés dans le contexte autobiographique et seraient associés à un plus grand sentiment de réalisme ainsi qu'à une expérience autoévaluative accrue. De plus, en ce qui concerne la distance temporelle, la croyance en l'occurrence et l'expérience autoévaluative seraient plus importantes pour les événements imaginés dans un futur proche par rapport aux événements simulés dans un avenir lointain. Au contraire, l'intégration des événements aux connaissances autobiographiques serait plus prononcée pour les expériences futures lointaines.

### 2.2.1 Croyance en l'occurrence

Tout d'abord, en ce qui concerne la croyance en l'occurrence, l'effet principal de la VI « objectif » n'est pas significatif,  $F(1,38) = 0,08$ ,  $p = 0,774$ ,  $\eta^2 p = 0,002$ . À contrario, un effet principal significatif pour la VI « distance » a été observé,  $F(1,38) = 22,09$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 p = 0,368$ . En effet, les expériences imaginées dans une semaine (moyenne = 6,40, ES = 0,11, IC = [6,17 ; 6,62]) semblaient associées à une croyance en l'occurrence plus forte que celles évoquées dans une année (moyenne = 5,45, ES = 0,16, IC = [5,12 ; 5,78]). De plus, une interaction entre les deux VI s'est démontrée également significative,  $F(1,38) = 4,15$ ,  $p = 0,049$ ,  $\eta^2 p = 0,098$ . Une analyse post hoc avec la correction HSD de Tukey a alors été effectuée pour pouvoir observer l'orientation de cette interaction. La seule différence significative notable concerne la distinction entre les deux conditions « externe/semaine » et « externe/année » ( $t(38) = 5,27$ ,  $p < 0,001$ , ES = 0,23). En effet, les événements associés à des objectifs à motivation externe dans une semaine (moyenne = 6,51, ES = 0,13, IC = [6,26 ; 6,77]) présentent une croyance en l'occurrence plus forte que les expériences liées à des projets à motivation externe imaginés dans un futur lointain (moyenne = 5,28, ES = 0,21, IC = [4,86 ; 5,70]). Cependant, aucune divergence significative n'a été trouvée entre les conditions « interne/semaine » (moyenne = 6,28, ES = 0,17, IC = [5,94 ; 6,62]) et « interne/année » (moyenne = 5,62, ES = 0,20, IC = [5,20 ; 6,03]),  $t(38) = 2,61$ ,  $p = 0,06$ , ES = 0,26). Notons tout de même que la valeur  $p$  est proche de la valeur de significativité. Aucune différence n'a été relevée entre les conditions « interne/semaine » (moyenne = 6,28, ES = 0,17, IC = [5,94 ; 6,62]) et « externe/semaine » (moyenne = 6,51, ES = 0,13, IC = [6,26 ; 6,77]),  $t(38) = -1,16$ ,  $p = 0,66$ , ES = 0,20), ainsi qu'entre les conditions « interne/année » (moyenne = 5,62, ES = 0,20, IC = [5,20 ; 6,03]) et

« externe/année » (moyenne = 5,28, ES = 0,21, IC = [4,86 ; 5,70]),  $t(38) = 1,35$ ,  $p = 0,54$ , ES = 0,25).

### 2.2.2 Expérience autoévaluative

Ensuite, en ce qui concerne le sentiment de projection future, deux items ont été rassemblés et moyennés entre eux. Il s'agit des items six (« En imaginant cet événement, j'ai le sentiment de vivre l'expérience comme si j'y étais. ») et sept (« En imaginant cet événement, j'ai l'impression de me projeter dans le futur et de me retrouver où cet événement se produira. »). Seul un effet principal de la VI « distance » a été démontré,  $F(1,38) = 9,02$ ,  $p = 0,005$ ,  $\eta^2 p = 0,192$ . Les événements pouvant se concrétiser dans une semaine (moyenne = 6,02, ES = 0,12, IC = [5,77 ; 6,27]) présentent plus de projection future que ceux potentiellement réalisables dans un an (moyenne = 5,53, ES = 0,15, IC = [5,22 ; 5,84]). Cependant, aucun effet principal de la VI « objectif »,  $F(1,38) = 1,93$ ,  $p = 0,173$ ,  $\eta^2 p = 0,048$ , ainsi que d'interaction entre les deux VI,  $F(1,38) = 1,42$ ,  $p = 0,240$ ,  $\eta^2 p = 0,036$ , ne s'est avéré significatif.

### 2.2.3 Connaissances autobiographiques

#### 2.2.3.1 Importance personnelle

Enfin, en ce qui concerne l'intégration des événements au sein des connaissances autobiographiques de la personne et en particulier au sein de son importance personnelle, un effet principal de la VI « objectif » a été démontré,  $F(1,38) = 43,03$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 p = 0,531$ , ainsi qu'un effet principal de la VI « distance »,  $F(1,38) = 10,20$ ,  $p = 0,003$ ,  $\eta^2 p = 0,212$ . Ces résultats indiquent que les événements associés à des objectifs à motivation interne (moyenne = 5,74, ES = 0,13, IC = [5,47 ; 6,01]) sont perçus comme plus importants que ceux liés à des projets à motivation externe (moyenne = 4,08, ES = 0,24, IC = [3,59 ; 4,57]). De plus, l'importance personnelle se révèle significativement supérieure pour les événements lointains (moyenne = 5,27, ES = 1,89, IC = [4,89 ; 5,65]) que pour les expériences proches du moment présent (moyenne = 4,55, ES = 0,18, IC = [4,18 ; 4,92]). Néanmoins, aucune interaction significative n'a été observée entre les deux variables,  $F(1,38) = 0,81$ ,  $p = 0,375$ ,  $\eta^2 p = 0,021$ .

#### 2.2.3.2 Association à d'autres événements personnels

Par rapport à la liaison potentielle des événements à d'autres expériences personnelles, aucun effet significatif principal n'a été observé, pour la variable « objectif »,  $F(1,38) = 0,05$ ,  $p = 0,822$ ,  $\eta^2 p = 0,001$ , ainsi que pour la variable « distance »,  $F(1,38) = 0,22$ ,  $p = 0,640$ ,  $\eta^2 p = 0,006$ . Cependant, l'interaction entre les deux VI s'est avérée significative,  $F(1,38) = 5,25$ ,  $p =$

0,028,  $\eta^2 p = 0,121$ . Néanmoins, l'analyse post hoc avec la correction HSD de Tukey n'a démontré aucune différence notable concernant les comparaisons individuelles entre les événements, que cela soit entre les conditions « interne/semaine » (moyenne = 4,31, ES = 0,30, IC = [3,70 ; 4,91]) et « interne/année » (moyenne = 5,08, ES = 0,30, IC = [4,47 ; 5,69]),  $t(38) = -2,01$ ,  $p = 0,202$ , ES = 0,383, entre les conditions « externe semaine » (moyenne = 4,87, ES = 0,29, IC = [4,29 ; 5,46]) et « externe/année » (moyenne = 4,36, ES = 0,30, IC = [3,76 ; 4,96]),  $t(38) = 1,29$ ,  $p = 0,574$ , ES = 0,40, entre les conditions « interne/semaine » (moyenne = 4,31, ES = 0,30, IC = [3,70 ; 4,91]) et « externe/semaine » (moyenne = 4,87, ES = 0,29, IC = [4,29 ; 5,46]),  $t(38) = -1,28$ ,  $p = 0,581$ , ES = 0,44, et entre les conditions « interne/année » (moyenne = 5,08, ES = 0,30, IC = [4,47 ; 5,69]) et « externe/année » (moyenne = 4,36, ES = 0,30, IC = [3,76 ; 4,96]),  $t(38) = 1,63$ ,  $p = 0,375$ , ES = 0,44.

### 2.3. Troisième hypothèse

Finalement, la troisième hypothèse portait particulièrement sur la satisfaction des besoins psychologiques primaires, à savoir les sentiments d'autonomie, de compétence ainsi que d'appartenance. Plus spécifiquement, l'hypothèse suggérait que les événements associés à des objectifs à motivation externe seraient liés à des sentiments plus importants de compétence, d'appartenance ainsi que d'autonomie, que ceux liés à des objectifs à motivation interne.

#### 2.3.1 Sentiment d'autonomie

Premièrement, en ce qui concerne le sentiment d'autonomie, seul un effet principal significatif a été démontré pour la variable « objectif »,  $F(1,38) = 119,62$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 p = 0,759$ . En effet, on observe que le sentiment d'autonomie ressenti est significativement plus important pour les objectifs à motivation interne (moyenne = 2,01, ES = 0,15, IC = [1,71 ; 2,30]) que pour les projets associés à une motivation externe (moyenne = -0,57, ES = 2,20, IC = [-1,00 ; -0,14]). Aucun effet principal ne s'est révélé significatif pour la variable « distance »,  $F(1,38) = 3,17$ ,  $p = 0,083$ ,  $\eta^2 p = 0,077$ . De même, l'interaction entre les deux VI ne s'est pas avérée significative,  $F(1,38) = 0,17$ ,  $p = 0,679$ ,  $\eta^2 p = 0,005$ .

#### 2.3.2 Sentiment de compétence

Deuxièmement, par rapport au sentiment de compétence, seul l'effet principal s'est révélé significatif, à nouveau pour la variable « objectif »,  $F(1,38) = 35,38$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 p = 0,482$ . Tout comme le sentiment d'autonomie, la compétence perçue était significativement plus importante pour les projets à motivation interne (moyenne = 1,39, ES = 0,15, IC = [1,09 ; 1,70])

que pour ceux à motivation externe (moyenne = 0,35 ; ES = 0,19, IC = [-0,05 ; 0,74]). L'effet principal de la VI « distance » ne s'est pas démontré significatif,  $F(1,38) = 0,02, p = 0,882, \eta^2 p = 0,001$ . De manière équivalente, l'interaction entre les deux variables ne s'est pas avérée significative,  $F(1,38) = 0,39, p = 0,534, \eta^2 p = 0,010$ .

### 2.3.3 Sentiment d'appartenance

Troisièmement, relativement au sentiment d'appartenance, le même pattern de résultats que pour les deux sentiments précédents est observé. En effet, un effet principal significatif de la variable « objectif » apparaît,  $F(1,38) = 16,59, p < 0,001, \eta^2 p = 0,304$ , mais aucun effet principal notable pour la VI « distance »,  $F(1,38) = 1,14, p = 0,292, \eta^2 p = 0,029$ , ni pour l'interaction entre les deux variables,  $F(1,38) = 1,04, p = 0,315, \eta^2 p = 0,027$ . L'observation des estimations des moyennes marginales démontre que le sentiment d'appartenance est supérieur, à nouveau, pour les événements associés aux objectifs à motivation interne (moyenne = 1,60, ES = 0,16, IC = [1,27 ; 1,92]) que pour les objectifs à motivation externe (moyenne = 0,46, ES = 0,20, IC = [0,05 ; 0,88]).

## 3. Analyses exploratoires

L'ensemble des résultats obtenus pour les analyses exploratoires sont affichés dans le Tableau 3. Des ANOVA 2x2 ont été une fois de plus effectuées avec comme VD, associées aux deux VI (c.-à-d., type d'objectif et distance temporelle), l'intégration de l'événement aux motifs identitaires, les caractéristiques émotionnelles, la facilité et la fréquence d'imagination et la distance temporelle subjective.

### 3.1. Motifs identitaires

#### 3.1.1. Sentiment de continuité

En ce qui concerne les motifs identitaires auxquels se rapportent de manière plus ou moins intense les événements, et plus spécifiquement le sentiment de continuité, aucun effet significatif n'a été relevé, que cela soit pour l'effet principal de la VI « objectif »,  $F(1,38) = 4,08, p = 0,051, \eta^2 p = 0,097$  (notons tout de même que la valeur  $p$  de cet effet est fort proche de la valeur de significativité), pour l'effet principal de la VI « distance »,  $F(1,38) = 3,33, p = 0,076, \eta^2 p = 0,080$ ) ou pour l'interaction entre les deux variables,  $F(1,38) = 0,09, p = 0,765, \eta^2 p = 0,002$ .

**Tableau 2.**

Valeurs F (et les degrés de liberté), valeurs  $p$  ainsi que les  $\eta^2$  carré partiels des variables d'analyses confirmatoires selon l'effet principal de la première VI « type d'objectif » et l'effet principal de la seconde VI « distance temporelle » suivis de l'interaction entre ces deux variables.

	Effet principal – Objectif			Effet principal – Distance			Interaction Objectif * Distance		
	$F(1,38)$	$p$	$\eta^2 p$	$F(1,38)$	$p$	$\eta^2 p$	$F(1,38)$	$p$	$\eta^2 p$
Sentiments cognitifs									
Croyance en l'occurrence	0,08	0,774	0,002	22,09	< ,001*	0,368	4,15	0,049*	0,098
Expérience autoévaluative	1,93	0,173	0,048	9,02	0,005*	0,192	1,42	0,240	0,036
Caractéristiques sensori-perceptives									
Clarté et détails	1,99	0,166	0,05	8,27	0,007*	0,179	3,63	0,064	0,087
Intégration aux connaissances autobiographiques									
Importance personnelle	43,03	< ,001*	0,531	10,20	0,003*	0,212	0,81	0,375	0,021
Association à d'autres événements personnels	0,05	0,822	0,001	0,22	0,640	0,006	5,25	0,028*	0,121
Satisfaction psychologique									
Autonomie	119,62	< ,001*	0,759	3,17	0,083	0,077	0,17	0,679	0,005

Compétence	35,38	< ,001*	0,482	0,02	0,882	0,001	0,39	0,534	0,010
Appartenance	16,59	< ,001*	0,304	1,14	0,292	0,029	1,04	0,315	0,027

\* Indique les différences significatives.

### 3.1.2. Sentiment d'estime de soi

Les analyses des scores d'estime de soi démontrent un effet principal significatif de la VI « objectif »,  $F(1,38) = 15,19, p < 0,001, \eta^2 p = 0,286$ . Les estimations des moyennes marginales montrent que le sentiment ressenti d'estime de soi est plus important pour les événements associés à des objectifs à motivation interne (moyenne = 4,85, ES = 0,21, IC = [4,41 ; 5,28]) que pour les expériences liées à des projets à motivation externe (moyenne = 3,81, ES = 0,23, IC = [3,34 ; 4,28]). Aucun effet principal de la VI « distance » ne s'est avéré significatif,  $F(1,38) = 0,95, p = 0,337, \eta^2 p = 0,024$ . L'interaction entre les deux VI ne s'est également pas démontrée significative,  $F(1,38) = 0,03, p = 0,871, \eta^2 p = 0,001$ .

### 3.1.3. Sentiment de distinctivité de soi

Relativement au sentiment de distinctivité de soi par rapport aux autres individus, plusieurs effets significatifs sont notables. En premier lieu, l'effet principal de la VI « objectif » est significatif,  $F(1,38) = 28,30, p < 0,001, \eta^2 p = 0,427$ . En effet, le sentiment d'être différent(e) des autres est significativement plus important pour les objectifs à motivation interne (moyenne = 2,91, ES = 0,24, IC = [2,43 ; 3,39]) que pour les projets à motivation externe (moyenne = 1,58, ES = 0,18, IC = [1,22 ; 1,94]). En second lieu, l'effet principal de la variable « distance » s'est avéré également significatif,  $F(1,38) = 30,50, p < 0,001, \eta^2 p = 0,445$ . Ce motif identitaire de distinction de soi s'avère supérieur pour les événements pouvant se réaliser dans un an (moyenne = 3,08, ES = 0,25, IC = [2,58 ; 3,58]) que pour les expériences proches du moment présent (moyenne = 1,41, ES = 0,20, IC = [1,00 ; 1,82]). En dernier lieu, l'interaction entre les deux variables « objectif \* distance » s'est aussi montrée significative,  $F(1,38) = 20,20, p < 0,001, \eta^2 p = 0,347$ . Les analyses post hoc avec la correction HSD de Tukey révèlent deux différences significatives. Tout d'abord, une divergence entre les conditions « externe/semaine » et « externe/année » apparaît,  $t(38) = -6,58, p < 0,001, ES = 0,43$ , où le sentiment de distinction de soi par rapport aux autres s'est avéré être supérieur dans la condition « externe/année » (moyenne = 3,00, ES = 0,31, IC = [2,38 ; 3,62]) que dans la condition « externe/semaine » (moyenne = 0,15, ES = 0,25, IC = [-0,36 ; 0,67]). Une seconde différence apparaît également entre les conditions « interne/semaine » et « externe/semaine »,  $t(38) = 6,59, p < 0,001, ES = 0,38$ , ce qui démontre une importance plus accrue de l'appréciation de ce motif identitaire dans la condition « interne/semaine » (moyenne = 2,68, ES = 0,30, IC = [2,06 ; 3,28]), que dans la condition « externe/semaine » (moyenne = 0,15, ES = 0,25, IC = [-0,36 ; 0,67]). Aucun effet n'a été constaté entre les conditions « interne/semaine » et

« interne/année »,  $t(38) = -1,33$ ,  $p = 0,548$ ,  $ES = 0,37$ , ainsi qu'entre les conditions « interne/année » et « externe/année »,  $t(38) = 0,45$ ,  $p = 0,970$ ,  $ES = 0,34$ .

#### 3.1.4. Sentiment de significativité

Les résultats obtenus pour le sentiment de significativité de vie démontrent deux effets principaux, un pour la VI « objectif »,  $F(1,38) = 27,82$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 p = 0,423$ , et un pour la VI « distance »,  $F(1,38) = 12,29$ ,  $p = 0,001$ ,  $\eta^2 p = 0,244$ . En effet, les événements en lien avec des objectifs à motivation interne (moyenne = 4,67,  $ES = 0,24$ ,  $IC = [4,18 ; 5,16]$ ) semblent inspirer davantage de significativité, contrairement aux expériences à motivation externe (moyenne = 3,14,  $ES = 0,22$ ,  $IC = [2,70 ; 3,58]$ ). De plus, les expériences lointaines (moyenne = 4,33,  $ES = 0,20$ ,  $IC = [3,92 ; 4,75]$ ) semblent susciter plus de sens que celles proches du moment présent (moyenne = 3,47,  $ES = 0,23$ ,  $IC = [3,01 ; 3,94]$ ). Cependant, aucune interaction ne s'est avérée significative,  $F(1,38) = 0,34$ ,  $p = 0,566$ ,  $\eta^2 p = 0,009$ .

#### 3.1.5. Sentiment d'efficacité

Aucune différence ne s'est révélée significative pour le sentiment d'efficacité, que ce soit pour l'effet principal de la VI « objectif »,  $F(1,38) = 0,12$ ,  $p = 0,735$ ,  $\eta^2 p = 0,003$ , pour celui de la VI « distance »,  $F(1,38) = 1,01$ ,  $p = 0,321$ ,  $\eta^2 p = 0,026$ , ainsi que pour l'interaction entre ces deux variables,  $F(1,38) = 0,13$ ,  $p = 0,718$ ,  $\eta^2 p = 0,003$ .

#### 3.1.6. Sentiment d'appartenance

Relativement au dernier motif identitaire, à savoir le sentiment d'appartenance, seul l'effet principal de la VI « objectif » s'est démontré significatif,  $F(1,38) = 40,98$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 p = 0,519$ . Les événements associés à des objectifs à motivation interne (moyenne = 4,96,  $ES = 0,22$ ,  $IC = [4,51 ; 5,41]$ ) semblent être associés à davantage de sentiment d'appartenance que les expériences liées à des projets à motivation externe (moyenne = 3,10,  $ES = 0,21$ ,  $IC = [2,67 ; 3,53]$ ). Par contre, aucun effet principal notable de la VI « distance » n'a été décelé,  $F(1,38) = 1,33$ ,  $p = 0,255$ ,  $\eta^2 p = 0,034$ . L'interaction ne s'est pas révélée significative non plus,  $F(1,38) = 1,25$ ,  $p = 0,271$ ,  $\eta^2 p = 0,032$ .

### 3.2. Caractéristiques émotionnelles

#### 3.2.1. Émotion anticipatoire

Les analyses intra-sujets ont démontré, pour les caractéristiques émotionnelles et, en particulier, pour l'émotion ressentie au moment d'évoquer l'expérience, un effet principal



significatif de la VI « objectif »,  $F(1,38) = 172,01, p < 0,001, \eta^2 p = 0,819$ . En effet, les émotions anticipatoires à l'expérience imaginée étaient significativement plus positives pour les événements associés à des objectifs à motivation interne (moyenne = 2,28, ES = 0,14, IC = [2,00 ; 2,57]) que pour ceux en lien avec des projets à motivation externe (moyenne = -0,55, ES = 0,19, IC = [-0,93 ; -0,18]). Cependant, aucun effet principal de la VI « distance »,  $F(1,38) = 0,73, p = 0,397, \eta^2 p = 0,019$ , ainsi que d'interaction entre les deux variables,  $F(1,38) = 0,05, p = 0,821, \eta^2 p = 0,001$  ne s'est révélé significatif.

### 3.2.2. Émotion attendue

Relativement à l'émotion attendue au moment de vivre l'expérience, seul l'effet principal de la VI « objectif » s'est avéré significatif,  $F(1,38) = 275,61, p < 0,001, \eta^2 p = 0,879$ . Les émotions anticipées pour les événements en lien avec des projets à motivation interne (moyenne = 2,49, ES = 0,09, IC = [2,30 ; 2,68]) étaient davantage positives que celles attendues pour les expériences associées à des objectifs à motivation externe (moyenne = -0,35, ES = 0,18, IC = [-0,72 ; 0,03]). Néanmoins, aucune autre différence ne s'est avérée significative que cela soit pour l'effet principal de la VI « distance »,  $F(1,38) = 0,13, p = 0,718, \eta^2 p = 0,003$ , ou pour l'interaction entre les deux VI,  $F(1,38) = 0,05, p = 0,825, \eta^2 p = 0,001$ .

### 3.3. Fréquence d'imagination

En ce qui concerne la fréquence d'imagination et d'évocation des événements, seul l'effet principal de la VI « distance » a été significatif,  $F(1,38) = 7,40, p = 0,010, \eta^2 p = 0,163$ . En effet, les événements pouvant potentiellement se réaliser la semaine suivante (moyenne = 4,63, ES = 0,21, IC = [4,21 ; 5,04]) étaient plus fréquemment évoqués que ceux qui pouvaient se réaliser dans un an (moyenne = 3,90, ES = 0,25, IC = [3,40 ; 4,40]). Toutefois, aucun autre effet significatif n'a été observé, que ce soit pour l'effet principal de la VI « objectif »,  $F(1,38) = 2,02, p = 0,164, \eta^2 p = 0,050$ , ou pour l'interaction « objectif \* distance »,  $F(1,38) = 2,55, p = 0,119, \eta^2 p = 0,063$ .

### 3.4. Facilité d'imagination

Les analyses de la VD « facilité d'imagination » des événements ont mis en évidence deux effets significatifs. Tout d'abord, un effet principal de la VI « objectif » a été observé,  $F(1,38) = 17,19, p < 0,001, \eta^2 p = 0,311$ . Les événements les plus facilement imaginés étaient ceux liés à des objectifs à motivation interne (moyenne = 5,69, ES = 0,16, IC = [5,36 ; 6,02]), contrairement aux expériences associées à des projets à motivation externe (moyenne = 4,78,

ES = 0,22, IC = [4,34 ; 5,22]). Ensuite, un effet principal de la VI « distance » a été révélé,  $F(1,38) = 11,45$ ,  $p = 0,002$ ,  $\eta^2 p = 0,232$ . En effet, les événements plus proches de l'instant présent (moyenne = 5,58, ES = 0,19, IC = [5,19 ; 5,97]) sont imaginés plus aisément que les expériences lointaines (moyenne = 4,90, ES = 0,18, IC = [4,53 ; 5,26]). Cependant, aucune interaction ne s'est révélée significative,  $F(1,38) = 1,22$ ,  $p = 0,277$ ,  $\eta^2 p = 0,031$ .

### 3.5. Distance temporelle subjective

Concernant la distance subjective perçue indépendamment du moment où les événements se produiraient, seul l'effet principal de la VI « distance » s'est révélé significatif,  $F(1,38) = 103,87$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 p = 0,732$ . En effet, les événements lointains du moment présent (moyenne = 5,13, ES = 0,20, IC = [4,71 ; 5,54]) paraissent plus distants et éloignés que les expériences éventuellement réalisables dans une semaine (moyenne = 2,71, ES = 0,19, IC = [2,33 ; 3,08]). Les analyses n'ont démontré aucune autre différence significative de l'effet principal de la VI « objectif »,  $F(1,38) = 0,05$ ,  $p = 0,818$ ,  $\eta^2 p = 0,001$ , ni d'interaction entre les deux variables,  $F(1,38) = 0,13$ ,  $p = 0,720$ ,  $\eta^2 p = 0,003$ .

**Tableau 3.**

Valeurs  $F$  (et les degrés de liberté), valeurs  $p$  ainsi que les  $\eta^2$  carré partiels des variables d'analyses exploratoires selon l'effet principal de la première VI « type d'objectif » et l'effet principal de la seconde VI « distance temporelle », suivis de l'interaction entre ces deux variables.

	Effet principal – Objectif			Effet principal – Distance			Interaction Objectif * Distance		
	$F(1,38)$	$p$	$\eta^2 p$	$F(1,38)$	$p$	$\eta^2 p$	$F(1,38)$	$p$	$\eta^2 p$
<b>Motifs identitaires</b>									
Continuité	4,08	0,051	0,097	3,33	0,076	0,080	0,09	0,765	0,002
Estime de soi	15,19	< ,001*	0,286	0,95	0,337	0,024	0,03	0,871	0,001
Distinction de soi	28,30	< ,001*	0,427	30,5	< ,001*	0,445	20,20	< ,001*	0,347
Significativité	27,82	< ,001*	0,423	12,29	0,001*	0,244	0,34	0,566	0,009
Efficacité	0,12	0,735	0,003	1,01	0,321	0,026	0,13	0,718	0,003
Appartenance	40,98	< ,001*	0,519	1,33	0,255	0,034	1,25	0,271	0,032
<b>Caractéristiques émotionnelles</b>									
Émotion anticipatoire	172,01	< ,001*	0,819	0,73	0,397	0,019	0,05	0,821	0,001
Émotion attendue	275,61	< ,001*	0,879	0,13	0,718	0,003	0,05	0,825	0,001
<b>Imagination</b>									

Fréquence d'imagination	2,02	0,164	0,050	7,40	0,010*	0,163	2,55	0,119	0,063
Facilité d'imagination	17,19	< ,001*	0,311	11,45	0,002*	0,232	1,22	0,277	0,031
Distance temporelle subjective	0,05	0,818	0,001	103,87	< ,001*	0,732	0,13	0,720	0,003

\* Indique les différences significatives.

## DISCUSSION

---

Alors que la recherche scientifique s'accorde sur l'importance des projets personnels dans l'imagination du futur, les connaissances relatives aux mécanismes sous-tendant la construction des pensées épisodiques associées à des objectifs ne sont que peu développées et comprises (Ernst et al., 2018). En outre, bien qu'Ernst et al., (2018) aient envisagé la compréhension de l'aspect motivationnel quant à l'imagination du futur, ces auteurs n'ont pas pris en compte la variable potentiellement confondante de la distance temporelle. Par conséquent, compte tenu de l'importance de l'appropriation motivationnelle ainsi que de la distance temporelle dans la conceptualisation et la poursuite des objectifs, la présente étude avait pour but d'apporter des réponses et des informations complémentaires nécessaires à l'appréhension de la perspective future (Ernst et al., 2018; Trope & Liberman, 2003, 2010).

Pour répondre à cet objectif expérimental, les variables d'auto-concordance des objectifs ainsi que de distance temporelle des événements ont été manipulées de manière expérimentale afin d'observer l'influence spécifique de chaque dimension et leur potentielle interaction sur les caractéristiques phénoménologiques des pensées futures épisodiques. Ainsi, les participants devaient imaginer oralement des événements épisodiques spécifiques qui étaient prévus ou qui étaient potentiellement réalisables dans leur avenir personnel. Ces expériences futures devaient être en lien avec soit une motivation principalement interne, soit essentiellement externe. En outre, elles devaient s'effectuer soit dans une semaine (condition « futur proche ») ou soit dans un an (condition « futur lointain »). Ensuite, après chaque simulation épisodique, il a été demandé aux participants de répondre à un questionnaire reprenant tout d'abord des items de vérification de l'orientation motivationnelle. Ensuite, des items, relatifs aux caractéristiques phénoménologiques et structurelles des événements qu'ils avaient imaginés, leurs ont été présentés.

### 1. Interprétation des résultats

#### 1.1. Caractéristiques sensori-perceptives

En ce qui concerne les caractéristiques sensori-perceptives, les résultats de la présente étude se sont avérés significatifs pour la seule variable de distance temporelle. En effet, les événements imaginés dans un futur proche se sont révélés être plus riches en termes de détails et de clarté globale. Ils concordent ainsi avec la première hypothèse posée a priori qui se basait sur la théorie des niveaux d'analyse (Trope & Liberman, 2003, 2010) et sur la littérature

antérieure (Addis et al., 2008; Bronk & Mitchell, 2022; D'Argembeau et al., 2011; D'Argembeau & Van Der Linden, 2004; Demblon & D'Argembeau, 2014; Roderer et al., 2022). Pour rappel, la théorie des niveaux d'analyse stipule que les simulations d'un avenir proche du présent sont plus concrètes en termes de détails épisodiques que les imaginations futures lointaines.

Néanmoins, aucun effet ne s'est avéré significatif pour le type de motivation sous-tendant les objectifs. Ces résultats démontrent une ambivalence dans la littérature scientifique. En effet, ils concordent avec certaines études antérieures (D'Argembeau & Van Der Linden, 2004; Lehner & D'Argembeau, 2016) mais ne correspondent pas à l'idée que les événements en lien avec des objectifs appropriés personnellement sont imaginés de manière plus vivace (Bronk & Mitchell, 2022; Ernst et al., 2018). En effet, les résultats obtenus dans la présente étude divergent de ceux de l'étude d'Ernst et al. (2018). Ceci pourrait s'expliquer par la variable de distance temporelle. En effet, dans l'étude d'Ernst et al. (2018), aucune consigne n'a été donnée aux participants en ce qui concerne la distance temporelle des événements qu'ils devaient imaginer. Les volontaires avaient alors la possibilité de simuler des expériences personnelles futures, qu'elles soient supposées se réaliser le lendemain de l'expérimentation ou dans quelques années. Il se pourrait alors que ces participants aient imaginé des événements liés à des objectifs à motivation interne plus proches du présent que les événements liés à des objectifs à motivation externe. Par conséquent, la distance temporelle aurait alors potentiellement impacté la représentation des éléments spécifiques épisodiques ainsi que la clarté globale des événements imaginés.

Toutefois, cette hypothèse est à nuancer, puisque ces auteurs ont mesuré la distance objective selon la différence, en nombre de mois, entre la date de l'expérimentation et la date présumée de réalisation de l'événement. Ils ont alors découvert que les événements imaginés en lien avec des objectifs à motivation externe étaient plus proches du présent que ceux en lien avec des objectifs à motivation interne. En outre, il semble pertinent de souligner que la distance temporelle subjective n'a démontré aucune différence entre les deux types de motivations dans l'étude d'Ernst et al. (2018), tout comme dans la présente étude. Ceci amène à une autre hypothèse quant à la divergence des résultats. En effet, il se pourrait que, dans la présente étude, l'orientation d'une temporalité aux simulations futures ait supprimé les divergences de distances temporelles objectives. Par conséquent, ce contrôle de la distance temporelle objective aurait potentiellement eu un impact sur les représentations des événements en

diminuant ou en supprimant les différences en termes de détails et de clarté entre les deux types de motivation sous-tendant les objectifs.

## 1.2. Sentiments cognitifs et connaissances autobiographiques

### 1.2.1. Sentiments cognitifs

#### 1.2.1.1. Expérience autooétique

Les caractéristiques sensori-perceptives contribuent grandement à l'expérience autooétique (D'Argembeau & Van Der Linden, 2012; Roderer et al., 2022). Cette dernière s'est révélée significative pour la seule variable de distance temporelle. Ceci concorde avec l'hypothèse préalable selon laquelle les événements imaginés une semaine après la date de testing présenteraient un sentiment de voyage mental dans l'avenir plus important que les événements simulés dans une année. Ces résultats sont également cohérents avec des études antérieures indiquant que, compte tenu du caractère abstrait et incertain des événements futurs lointains, les individus ont tendance à se projeter davantage dans des expériences proches du moment présent. La vivacité importante des événements rapprochés semble encourager la projection du self dans l'avenir afin de pré-expérimenter une expérience personnelle. En effet, contrairement aux événements proches, les expériences lointaines pourraient ne pas correspondre à ce que l'individu représente à l'instant présent puisqu'il évolue et change continuellement au fil du temps. Par conséquent, les événements à venir proches du présent seraient hautement associés avec les objectifs qu'un individu poursuit actuellement et faciliteraient ainsi la projection de ce dernier dans son avenir individuel (Berntsen & Bohn, 2010; D'Argembeau & Van Der Linden, 2004; Lehner & D'Argembeau, 2016). De plus, la présente étude démontre que les événements épisodiques dans un an étaient plus difficilement imaginables que les expériences simulées une semaine après le testing.

#### 1.2.1.2. Croyance en l'occurrence

L'expérience autooétique jouerait un rôle déterminant dans la croyance qu'un individu a quant à ce qui pourrait effectivement se réaliser dans son avenir personnel. Par conséquent, les décisions quant à la planification, à l'appréhension et aux comportements posés sont influencées par l'impact que la conscience autooétique semblerait entraîner sur la croyance en l'occurrence (D'Argembeau & Van Der Linden, 2012). De fait, tout comme l'expérience autooétique, la croyance en l'occurrence s'est avérée être plus importante pour les expériences imaginées dans une semaine que pour celles simulées dans un an. Ces résultats, similaires à

ceux démontrés quant à la facilité d'imagination et aux caractéristiques sensori-perceptives, semblent démontrer à nouveau le postulat selon lequel ces deux dernières variables (c.-à-d., la facilité d'imagination et les caractéristiques sensori-perceptives) sont des prédicteurs importants du sentiment qu'un événement pourrait réellement se concrétiser dans l'avenir personnel d'un individu. De plus, la croyance en l'occurrence semble être également modulée par la fréquence d'imagination des événements (Garcia Jimenez & D'Argembeau, 2024). De fait, les événements imaginés une semaine après la date de testing se sont révélés être effectivement plus fréquemment imaginés et évoqués que les expériences simulées pour l'année suivante.

En revanche, bien que les événements associés à des objectifs à motivation interne semblaient être plus facilement imaginés que ceux à motivation externe, aucun effet ne s'est révélé significatif pour le type d'objectif en ce qui concerne les deux types de sentiments cognitifs. Ces résultats obtenus ne concordent pas avec la littérature scientifique et les hypothèses préalables qui suggéraient que les événements en lien avec des objectifs à motivation interne marqueraient des sentiments de conscience autoévaluative et de croyance en l'occurrence plus importants que les expériences en lien avec des projets à motivation externe (Berntsen & Bohn, 2010; D'Argembeau, 2020; Ernst et al., 2018; Garcia Jimenez & D'Argembeau, 2024; Lehner & D'Argembeau, 2016). Pour rappel, dans l'étude d'Ernst et al. (2018), la distance objective était plus proche pour les événements liés à des objectifs à motivation externe que pour ceux à motivation interne. De plus, la distance subjective n'a pas démontré de différence entre les deux types de motivation. Comme l'ont suggéré ces auteurs, il se pourrait que les sujets de cette expérimentation aient réduit la distance temporelle subjective des événements dans l'intention d'augmenter la motivation et d'instaurer des comportements vers l'accomplissement de l'objectif en imaginant sa concrétisation de manière proche (Ernst et al., 2018). Or, dans la présente étude, il est possible que le contrôle de la variable de distance temporelle objective ait empêché les participants de diminuer subjectivement la distance temporelle. Par conséquent, la manipulation de la distance temporelle objective aurait potentiellement impacté la représentation motivationnelle des objectifs et les sentiments cognitifs qui en découlent.

Plus spécifiquement, en ce qui concerne la croyance en l'occurrence d'un événement futur, des analyses post-hoc HSD de Tukey ont démontré une comparaison significative unique d'interaction entre les deux VI. En effet, les événements liés à des objectifs externes imaginés dans une semaine s'avéraient être associés à une croyance en l'occurrence plus forte que les



expériences régies par des projets à motivation externe simulés dans un an. Cette différence significative pourrait être le résultat de la sélection des événements par les volontaires. Ces derniers auraient potentiellement évoqué des événements liés à des objectifs à motivation externe qui étaient planifiés et prévus la semaine qui suit et qui présentaient, en conséquence, une croyance en l'occurrence plus importante que ceux associés à des projets à motivation externe dans un an en raison du caractère incertain de l'avenir lointain. Des études ultérieures seraient éventuellement intéressantes pour envisager les divergences entre des événements qui sont planifiés et des événements qui ne sont pas encore prévus mais qui pourraient se réaliser dans un avenir personnel.

### 1.2.2. Intégration aux connaissances autobiographiques

Les sentiments cognitifs décrits ci-dessus, à savoir la conscience autoévaluative et la croyance en l'occurrence, sont particulièrement sensibles à l'intégration des événements au sein de connaissances autobiographiques (D'Argembeau & Van Der Linden, 2012). Ces dernières sont déclinées en deux critères dans la présente étude, à savoir l'importance personnelle et l'intégration des événements à d'autres expériences de vie des individus.

Tout d'abord, les résultats obtenus pour l'importance relative des expériences se sont révélés significatifs pour les deux VI. En effet, les événements associés à des objectifs à motivation interne et qui étaient imaginés un an après la date de testing étaient considérés comme plus significatifs que les expériences liées à des projets à motivation externe simulés la semaine suivante. Ces résultats concordent avec la littérature scientifique ainsi qu'avec les hypothèses posées a priori qui appuient le caractère fondamental des connaissances autobiographiques par rapport à l'identité de chaque individu à des degrés d'abstraction élevés (Conway, 2001; D'Argembeau, 2020; D'Argembeau & Demblon, 2012; Ernst et al., 2018; Roderer et al., 2022; Trope & Liberman, 2003, 2010).

Par rapport aux résultats des liaisons éventuelles entre les événements imaginés et d'autres expériences personnelles, un effet d'interaction significatif entre les deux VI est observé. Celui-ci serait dû au fait que pour les événements associés à des projets à motivation interne, l'accroissement de la distance temporelle augmenterait l'intégration de ces événements à d'autres expériences. Au contraire, pour les événements liés à des objectifs à motivation externe, plus la distance temporelle augmentait et moins forte serait la liaison avec d'autres événements personnels. Cependant, ces différences sont de petite taille et ressortent alors non significatives lors de comparaisons post-hoc HSD de Tukey. Par conséquent, les résultats

obtenus ne soulignent aucun effet marqué des variables manipulées sur l'intégration des événements imaginés à d'autres expériences individuelles. Ceci est contraire à l'hypothèse de l'auto-concordance des objectifs suggérée au préalable qui proposait que les événements en lien avec des objectifs à motivation interne seraient davantage associés à d'autres expériences personnelles. En effet, il semble pertinent de rappeler le rôle central de la mémoire autobiographique dans l'intégration des événements imaginés au sein d'un contexte de vie plus général (D'Argembeau, 2020; Ernst et al., 2018; Garcia Jimenez & D'Argembeau, 2024).

De plus, le degré d'abstraction plus élevé pour les expériences futures (Trope & Liberman, 2003, 2010) ne semble pas avoir impacté l'association des événements à d'autres expériences de vie. Ces résultats surprenants pourraient éventuellement être la conséquence de la méthodologie employée dans la présente étude. En effet, il a été demandé aux participants d'imaginer uniquement des événements épisodiques spécifiques à un moment et à un lieu précis. Or, il a été démontré, au quotidien, que les individus pensent généralement à leur avenir de manière abstraite sans automatiquement simuler des événements spécifiques (D'Argembeau et al., 2011). Par ailleurs, avant de pouvoir imaginer un événement épisodique particulier dans leur avenir personnel, les individus ont tendance à d'abord accéder aux connaissances autobiographiques abstraites avant de cibler et de sélectionner les informations spécifiques indispensables à l'imagination d'une expérience épisodique (D'Argembeau & Mathy, 2011). Il semblerait alors intéressant d'envisager l'étude de la construction d'événements spécifiques de manière globale en intégrant les connaissances abstraites de haut niveau qui y sont associées. En effet, comme les participants devaient exclusivement simuler un événement personnel particulier, cela aurait potentiellement impacté l'intégration de ces expériences au sein d'un contexte de vie plus général.

De surcroît, ces analyses soulignent les divergences entre les dimensions au sein même des connaissances autobiographiques. Par conséquent, celles-ci devraient potentiellement être considérées de manière indépendante dans les futures recherches expérimentales.

### 1.3. Satisfaction des besoins psychologiques

Les résultats de la présente étude ont démontré que les événements associés à des objectifs sous-tendus par des motivations internes semblent satisfaire l'ensemble des trois besoins psychologiques (c-à-d., autonomie, compétence, appartenance), contrairement aux événements liés à des projets à motivation externe. Ces résultats concordent avec nos hypothèses proposées a priori ainsi qu'avec la littérature scientifique qui souligne l'importance

de l'appropriation personnelle des objectifs en vue de bénéficier d'un bien-être accru lors de la poursuite ainsi que l'accomplissement de ces projets (Deci & Ryan, 1985, 1991 ; Ernst et al., 2018; Ryan & Deci, 2000; Sheldon & Elliot, 1999). L'absence d'effet significatif relatif à la distance temporelle témoignerait éventuellement que seule l'auto-concordance des objectifs exercerait une influence sur la satisfaction des besoins psychologiques de base.

#### 1.4. Motifs identitaires

Les suggestions proposées préalablement supposaient que les événements futurs en lien avec des objectifs à motivation interne et imaginés dans un an rencontreraient davantage les motifs identitaires que les expériences associées à des projets à motivation externe et simulées une semaine après la date de testing (D'Argembeau & Demblon, 2012; D'Argembeau & Garcia Jimenez, 2023; Ernst et al., 2018; Garcia Jimenez & D'Argembeau, 2024; Trope & Liberman, 2003, 2010). Cependant, seuls les sentiments de distinctivité et de significativité étaient cohérents avec ces suppositions. Ceci suggère que plus on s'éloigne dans le temps, plus les imaginations sont intégrées à un contexte de vie significatif et propre à chaque individu. En ce qui concerne l'estime de soi et l'appartenance, seul l'effet principal de la motivation sous-jacente aux objectifs s'est avéré significatif en faveur des événements associés à des objectifs à motivation interne. Ces deux sentiments présenteraient une certaine stabilité à travers le temps et seraient sensibles à l'appropriation des objectifs au self. Cependant, les sentiments de continuité et d'auto-efficacité semblent ne pas être impactés par les deux VI.

L'ensemble de ses résultats disparates pourrait être la conséquence de l'intégration des événements aux connaissances autobiographiques. En effet, ces motifs identitaires sont relatifs au maintien d'une certaine stabilité par rapport aux connaissances autobiographiques qui construisent l'identité et la personnalité propres à l'individu (Ernst et al., 2018). Or, les analyses de la présente étude ont mis en évidence que l'association des événements imaginés avec d'autres expériences personnelles n'était pas significative. Ceci aurait possiblement impacté les motifs identitaires qui y sont liés.

#### 1.5. Les caractéristiques émotionnelles

En ce qui concerne les émotions attendues et anticipatoires, les analyses de la présente étude mettent en évidence un effet significatif du type de motivation sous-jacente sur les objectifs. De fait, les événements en lien avec des projets à motivation interne, contrairement à ceux associés à des objectifs à motivation externe, sont perçus plus positivement. Ceci rejoint la littérature

scientifique existante qui met en avant le biais de positivité dans l'imagination du futur. En effet, le futur est perçu comme une dimension temporelle de floraison et de prospérité d'un self idéalisé, que l'individu aspire à devenir en tirant des leçons de vie de ses expériences passées.(Charretier et al., 2022; D'Argembeau et al., 2011; D'Argembeau & Garcia Jimenez, 2023). De fait, sous l'effet de la contrainte induite par une motivation davantage externe, un individu pourrait ressentir des difficultés à conserver une image personnelle positive dans l'avenir (Charretier et al., 2022).

Cependant, aucun effet de la distance temporelle ne s'est démontré significatif, bien que des recherches antérieures aient soulevé une perception du futur plus positive pour l'avenir lointain (Trope & Liberman, 2010). Trope et Liberman (2010) énoncent cependant que la distance temporelle n'augmente pas systématiquement l'optimisme concernant l'avenir lointain. Il semblerait que le biais de positivité soit, en réalité, sous-tendu par la probabilité que les états souhaités se réalisent concrètement.

## 2. Recommandations pour des recherches ultérieures

Ce mémoire permet de contribuer au savoir scientifique et en particulier aux progrès des sciences cognitives par rapport à l'impact de la nature des objectifs en lien avec la distance temporelle sur l'imagination du futur. Outre les recommandations pour les études a posteriori proposées ci-dessus, d'autres suggestions pourraient être envisagées en vue d'accroître les connaissances relatives aux mécanismes sous-tendant l'imagination du futur.

Premièrement, l'orientation motivationnelle sous-jacente aux objectifs personnels est considérée selon un continuum et non de façon strictement catégorielle (Ryan & Deci, 2000). Ryan et Deci (2000) proposent une classification étendue des différents types de motivation et déclinent la motivation extrinsèque en quatre sous-catégories. Tout d'abord, la régulation externe désigne le type de motivation exerçant le plus de contrôle sur l'individu. Ensuite, la régulation introjectée indique une forme de motivation contrôlée mais qui penche déjà un peu plus vers l'accomplissement de l'estime de soi. En outre, l'identification considère davantage l'importance personnelle relative de l'atteinte des objectifs. Enfin, la régulation intégrée au self désigne la forme la plus interne parmi l'ensemble des sous-catégories de motivation extrinsèque. Cette dernière présente de nombreuses similarités avec le type de motivation le plus interne au self, à savoir la motivation intrinsèque. Il serait alors intéressant, pour les expérimentations futures, de songer à élargir la définition initiale de l'orientation motivationnelle sous-tendant les objectifs en vue de l'étudier selon toutes ses formes.

Deuxièmement, la distance temporelle a été étudiée au sein de la littérature scientifique de manière large, sans qu'un consensus réel soit établi en ce qui définit une distance estimée comme proche du moment présent ou, au contraire, lointaine. Dans la présente étude, l'avenir proche a été envisagé comme étant une semaine à partir de la date de testing et non un jour après comme l'ont fait Trope et Liberman (2010) afin de faciliter la sélection des événements autour d'un intervalle élargi. Quant à la condition d'avenir lointain, elle a été proposée comme étant une année après la date de testing comme l'ont fait Trope et Liberman (2010) pour cette même dimension temporelle. Néanmoins, il s'avère que les représentations des selfs possibles (Markus & Nurius, 1986) seraient rencontrées dans un intervalle de 5 à 10 ans (environ 7 ans) à partir du moment présent (Roderer et al., 2022). Des études ultérieures pourraient répliquer la présente expérimentation en considérant cet espace temporel et en proposant ainsi d'autres dimensions temporelles de l'avenir.

### 3. Limitations de l'étude

Cette étude présente quelques limitations qui pourraient être soulignées non seulement en vue d'orienter les recherches à venir mais aussi de mettre en garde par rapport à des biais éventuels. Tout d'abord, les résultats obtenus concernant les caractéristiques sensori-perceptives pourraient avoir été impactés par l'absence d'items permettant de mesurer et, *in fine*, de contrôler la familiarité par rapport aux éléments constituant l'événement épisodique à venir. En effet, il semble que la familiarité participe grandement à la vivacité des imaginations futures et que les caractéristiques sensori-perceptives jouent, à leur tour, un rôle essentiel au sein des sentiments cognitifs (c.-à-d., la croyance en l'occurrence et l'expérience autoéotique, Addis et al., 2008; D'Argembeau & Van Der Linden, 2012).

En outre, la propension de base des participants à imaginer le futur positivement n'a pas été envisagée afin d'éviter un testing trop énergivore et chronophage. Cette limite nous a personnellement été soulignée par certains volontaires qui présentaient des difficultés à se projeter dans le futur contrairement à la remémoration du passé qu'ils prétendaient effectuer avec plus de facilité. En effet, Ernst et al. (2018) ont mesuré cette capacité d'imagination de l'avenir selon la Balanced Time Perspective Scale (BTPS, Webster, 2011, traduit en français par Barsics et al., 2017) qui consiste en 28 items mesurant à la fois la tendance de remémoration du passé mais aussi d'imagination du futur de manière positive. Les résultats de l'étude d'Ernst et al. (2018) ont démontré un effet positif de la propension à se projeter positivement dans le futur pour les sentiments cognitifs, l'importance personnelle, la significativité, la facilité

d'imagination ainsi que les caractéristiques émotionnelles au profit des événements liés à des objectifs à motivation interne. Par conséquent, la tendance naturelle à penser au futur de manière positive chez certains participants, contrairement à d'autres volontaires, aurait pu induire des différences interindividuelles significatives dans l'imagination de l'avenir dans la présente étude.

## CONCLUSION

---

Durant ces dernières années, l'étude des représentations futures démontre un accroissement considérable (Schacter et al., 2017). Cependant, l'influence relative des objectifs sur la manière dont ces imaginations sont construites et organisées n'est que peu élaborée et comprise. Ainsi, l'objectif principal de l'étude actuelle s'est tourné particulièrement vers l'orientation motivationnelle sous-tendant les projets personnels associée à la distance temporelle des événements imaginés.

Plus spécifiquement, les hypothèses principales suggéraient que les événements imaginés une semaine à partir de la date de testing (condition « futur proche ») présenteraient davantage de vivacité ainsi que des sentiments cognitifs de croyance en l'occurrence et d'expérience autooétique plus importants que les événements simulés un an après cette date (condition « futur lointain »). À l'opposé, l'intégration des événements au sein de connaissances autobiographiques serait plus marquante pour les imaginations lointaines du moment présent. En outre, les suggestions supposaient également que les événements associés à des objectifs à motivation interne bénéficieraient davantage de sentiments cognitifs, d'intégration aux connaissances autobiographiques ainsi que de satisfaction des besoins psychologiques que les expériences liées à des projets sous-tendus par des motivations externes. Aucune supposition sur les éventuels effets d'interaction n'a été proposée a priori. Afin de tester ces hypothèses, une méthodologie innovante a été exploitée. Cette dernière a permis d'associer expérimentalement la motivation sous-jacente aux objectifs à la distance temporelle des imaginations et d'observer les contributions individuelles de ces variables ainsi que leurs interactions.

Les résultats obtenus mettent en évidence l'importance relative de la distance temporelle pour les caractéristiques sensori-perceptives et les sentiments cognitifs qui se sont avérés plus fondamentaux au sein des événements proches du présent. De plus, les événements imaginés de manière lointaine semblaient évoquer plus d'importance personnelle que les expériences proches. Ces résultats rejoignent alors les hypothèses posées préalablement. Par contre, en ce qui concerne l'orientation motivationnelle des objectifs, seules l'importance personnelle des événements et la satisfaction des besoins psychologiques de base se sont avérées significatives en faveur des événements en lien avec des projets à motivation interne. Certes, bien que ces résultats concordent avec les suggestions posées a priori, ils ne correspondent guère aux hypothèses quant à l'intégration des événements imaginés au sein des connaissances

autobiographiques et les sentiments cognitifs. En effet, ces variables n'ont pas semblé être impactées par l'appropriation des objectifs au self des individus.

En conclusion, ce mémoire a permis de mettre en lumière l'impact de certains mécanismes spécifiques sur l'imagination du futur. En effet, les pensées épisodiques orientées vers l'avenir divergent selon différents facteurs qu'il semble essentiel de soulever pour figurer l'appréhension de la dimension future. En effet, la distance temporelle semble exercer une influence capitale sur la perception du futur en termes de vivacité, de croyance qu'un événement va réellement se produire dans l'avenir, de voyage mental dans le temps ainsi que d'importance personnelle relative des événements. Par conséquent, la distance temporelle semble influencer non seulement l'occurrence réelle des événements (Garcia Jimenez & D'Argembeau, 2024), mais aussi la significativité perçue de l'avenir en fonction de l'individualité de chaque personne. En outre, la présente étude a également permis de mettre en garde quant aux résultats obtenus par rapport à l'orientation motivationnelle des objectifs, puisque ces derniers ne sont pas aussi tranchés que ceux discutés dans la littérature (en faveur des objectifs à motivation interne, Ernst et al., 2018). Effectivement, les analyses de la présente étude soulignent une ambiguïté motivationnelle notamment en ce qui concerne les sentiments cognitifs et l'intégration des événements au sein d'un contexte de vie plus global.

Il est alors essentiel de poursuivre la recherche scientifique sur l'imagination de l'avenir afin de clarifier les mécanismes sous-tendant les représentations futures qui sont de nature si abstraite. En effet, bien que l'on puisse, dans une certaine mesure, contrôler nos imaginations d'événements futurs, seul le temps gouverne l'avenir de tout un chacun.



## BIBLIOGRAPHIE

---

- Addis, D. R., Wong, A. T., & Schacter, D. L. (2008). Age-Related Changes in the Episodic Simulation of Future Events. *Psychological Science*, *19*(1), 33-41. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02043.x>
- Barsics, C., Rebetez, M. M. L., Rochat, L., D'Argembeau, A., & Van Der Linden, M. (2017). A French version of the Balanced Time Perspective Scale : Factor structure and relation to cognitive reappraisal. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, *49*(1), 51-57. <https://doi.org/10.1037/cbs0000065>
- Ben Malek, H., Berna, F., & D'Argembeau, A. (2018). Envisioning the times of future events : The role of personal goals. *Consciousness and Cognition*, *63*, 198-205. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2018.05.008>
- Berntsen, D., & Bohn, A. (2010). Remembering and forecasting : The relation between autobiographical memory and episodic future thinking. *Memory & Cognition*, *38*(3), 265-278. <https://doi.org/10.3758/MC.38.3.265>
- Bronk, K. C., & Mitchell, C. (2022). Considering purpose through the lens of prospection. *The Journal of Positive Psychology*, *17*(2), 281-287. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.2016899>
- Charretier, L., Eustache, F., & Quinette, P. (2022). La projection vers le futur : Neuropsychologie, neuro-imagerie et psychopathologie. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, *180*(1), 60-65. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2021.11.017>

Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus. (2023, mai 3). Construals.

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/construal>

Conway, M. A. (2001). Sensory–perceptual episodic memory and its context :

Autobiographical memory. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London.*

*Series B: Biological Sciences*, 356(1413), 1375-1384.

<https://doi.org/10.1098/rstb.2001.0940>

Conway, M. A. (2005). Memory and the self☆. *Journal of Memory and Language*, 53(4),

594-628. <https://doi.org/10.1016/j.jml.2005.08.005>

Conway, M. A. (2009). Episodic memories. *Neuropsychologia*, 47(11), 2305-2313.

<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.02.003>

Conway, M. A., Justice, L., & D'Argembeau, A. (2018). The Self-Memory System revisited:

past, present, and future. In J. H. Mace. *The organization and structure of*

autobiographical memory. New York: Oxford University Press (in press).

Conway, M. A., Loveday, C., & Cole, S. N. (2016). The remembering–imagining system.

*Memory Studies*, 9(3), 256-265. <https://doi.org/10.1177/1750698016645231>

Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical

memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261-288.

<https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.2.261>

D'Argembeau, A. (2016). The role of personal goals in future-oriented mental time

travel. *Seeing the future: Theoretical perspectives on future-oriented mental time travel*,

199-214.

- D'Argembeau, A. (2020). Zooming In and Out on One's Life : Autobiographical Representations at Multiple Time Scales. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 32(11), 2037-2055. [https://doi.org/10.1162/jocn\\_a\\_01556](https://doi.org/10.1162/jocn_a_01556)
- D'Argembeau, A., & Demblon, J. (2012). On the representational systems underlying prospection : Evidence from the event-cueing paradigm. *Cognition*, 125(2), 160-167. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2012.07.008>
- D'Argembeau, A., & Garcia Jimenez, C. (2023). Effects of past and future autobiographical thinking on the working self-concept. *Memory*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/09658211.2023.2269324>
- D'Argembeau, A., & Mathy, A. (2011). Tracking the construction of episodic future thoughts. *Journal of Experimental Psychology: General*, 140(2), 258-271. <https://doi.org/10.1037/a0022581>
- D'Argembeau, A., Renaud, O., & Van Der Linden, M. (2011). Frequency, characteristics and functions of future-oriented thoughts in daily life. *Applied Cognitive Psychology*, 25(1), 96-103. <https://doi.org/10.1002/acp.1647>
- D'Argembeau, A., & Van Der Linden, M. (2004). Phenomenal characteristics associated with projecting oneself back into the past and forward into the future : Influence of valence and temporal distance. *Consciousness and Cognition*, 13(4), 844-858. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.07.007>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237—288). Lincoln: University of Nebraska Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self determination in human behavior. New York: Plenum.

Demblon, J., & D'Argembeau, A. (2014). The organization of prospective thinking : Evidence of event clusters in freely generated future thoughts. *Consciousness and Cognition*, 24, 75-83. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.01.002>

Duval, C., Desgranges, B., De La Sayette, V., Belliard, S., Eustache, F., & Piolino, P. (2012). What happens to personal identity when semantic knowledge degrades? A study of the self and autobiographical memory in semantic dementia. *Neuropsychologia*, 50(2), 254-265. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2011.11.019>

Ernst, A., Philippe, F. L., & D'Argembeau, A. (2018). Wanting or having to : The role of goal self-concordance in episodic future thinking. *Consciousness and Cognition*, 66, 26-39. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2018.10.004>

Garcia Jimenez, C., & D'Argembeau, A. (2024). Goal characteristics predict the occurrence of goal-related events through belief in future occurrence. *Consciousness and Cognition*, 119, 103649. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2024.103649>

Henry, A. (2020). Possible selves and personal goals : What can we learn from episodic future thinking? *Eurasian Journal of Applied Linguistics*, 479-498. <https://doi.org/10.32601/ejal.834659>

Lehner, E., & D'Argembeau, A. (2016). The role of personal goals in auto-noetic experience when imagining future events. *Consciousness and Cognition*, 42, 267-276. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.04.002>

Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>

McDaniel, M. A., & Einstein, G. O. (2007). *Prospective Memory : An Overview and Synthesis of an Emerging Field*. SAGE Publications.

Michaelian, K., Klein, S. B., & Szpunar, K. K. (2016). *Seeing the Future : Theoretical Perspectives on Future-Oriented Mental TimeTravel*. Oxford University Press.

Picard, L., Eustache, F., & Piolino, P. (2009). De la mémoire épisodique à la mémoire autobiographique: Approche développementale. *L'Année psychologique*, 109(2), 197–236. <https://doi.org/10.3917/anpsy.092.0197>

Roderer, A., Watson, L. A., & Bohn, A. (2022). Remembering future life goals : Retrospective future thinking affects life goal qualities. *Acta Psychologica*, 226, 103582. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103582>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Schacter, D. L., & Addis, D. R. (2007). The cognitive neuroscience of constructive memory : Remembering the past and imagining the future. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 362(1481), 773-786. <https://doi.org/10.1098/rstb.2007.2087>

Schacter, D. L., Addis, D. R., Hassabis, D., Martin, V. C., Spreng, R. N., & Szpunar, K. K. (2012). The Future of Memory : Remembering, Imagining, and the Brain. *Neuron*, 76(4), 677-694. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.11.001>

- Schacter, D. L., Benoit, R. G., & Szpunar, K. K. (2017). Episodic future thinking : Mechanisms and functions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 17, 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.06.002>
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all Personal Goals are Personal : Comparing Autonomous and Controlled Reasons for Goals as Predictors of Effort and Attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(5), 546-557. <https://doi.org/10.1177/0146167298245010>
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being : The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
- Szpunar, K. K. (2010). Episodic Future Thought : An Emerging Concept. *Perspectives on Psychological Science*, 5(2), 142-162. <https://doi.org/10.1177/1745691610362350>
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110(3), 403-421. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.3.403>
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117(2), 440-463. <https://doi.org/10.1037/a0018963>
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving & W. Donaldson, *Organization of memory*. Academic Press.
- Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 26(1), 1-12. <https://doi.org/10.1037/h0080017>
- Tulving, E. (2002). Episodic Memory : From Mind to Brain. *Annual Review of Psychology*,

53(1), 1-25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135114>

Webster, J. D. (2011). A new measure of time perspective : Initial psychometric findings for the Balanced Time Perspective Scale (BTPS). *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 43(2), 111-118.  
<https://doi.org/10.1037/a0022801>

Wheeler, M. A., Stuss, D. T., & Tulving, E. (1997). Toward a theory of episodic memory : The frontal lobes and auto-noetic consciousness. *Psychological Bulletin*, 121(3), 331-354.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.331>

## ANNEXES

### 1. Annexe 1 - Tableaux des statistiques descriptives

**Tableau 1.**

Moyennes, écarts-types et intervalles de confiance (95%) des caractéristiques phénoménologiques des événements imaginés selon les quatre conditions avec le type d'objectif (c.-à-d., interne vs. externe) associé à la distance temporelle (c.-à-d., semaine vs. année).

	Interne/Semaine			Interne/Année			Externe/Semaine			Externe/Année		
	Moyenne	Écart-type	Intervalle de confiance (95%)	Moyenne	Écart-type	Intervalle de confiance (95%)	Moyenne	Écart-type	Intervalle de confiance (95%)	Moyenne	Écart-type	Intervalle de confiance (95%)
Auto-concordance des objectifs												
Orientation des objectifs	11,,51	3,63	[10,33 ; 12,69]	12,36	3,25	[11,31 ; 13,41]	-8,56	3,95	[-9,85 ; -7,28]	-6,82	3,68	[-8,01 ; -5,63]
Sentiments cognitifs												
Croyance en l'occurrence	6,28	1,05	[5,94 ; 6,62]	5,62	1,27	[5,20 ; 6,03]	6,51	0,79	[6,26 ; 6,77]	5,28	1,30	[4,86 ; 5,70]
Expérience autoérotique	6,04	1,07	[5,69 ; 6,38]	5,69	1,28	[5,28 ; 6,11]	6,00	0,78	[5,75 ; 6,25]	5,37	0,90	[5,08 ; 5,66]



Caractéristiques sensori-perceptives												
Clarté et détails	5,27	1,31	[4,85 ; 5,69]	5,03	1,21	[4,63 ; 5,42]	5,28	1,13	[4,92 ; 5,65]	4,56	1,27	[4,15 ; 4,98]
Intégration aux connaissances autobiographiques												
Importance personnelle	5,49	1,27	[5,07 ; 5,90]	6,00	1,12	[5,64 ; 6,36]	3,62	1,91	[2,99 ; 4,24]	4,54	1,85	[3,94 ; 5,14]
Association à d'autres événements personnels	4,31	1,87	[3,70 ; 4,91]	5,08	1,88	[4,47 ; 5,69]	4,87	1,81	[4,29 ; 5,46]	4,36	1,84	[3,76 ; 4,96]
Motifs identitaires												
Continuité	4,74	1,83	[4,15 ; 5,34]	5,23	1,48	[4,75 ; 5,71]	4,15	1,80	[3,57 ; 4,74]	4,77	1,81	[4,18 ; 5,36]
Estime de soi	4,74	1,76	[4,17 ; 5,31]	4,95	1,67	[4,41 ; 5,49]	3,67	1,83	[3,07 ; 4,26]	3,95	1,79	[3,37 ; 4,53]
Distinction de soi	2,67	1,88	[2,06 ; 3,28]	3,15	1,84	[2,56 ; 3,75]	2,51	2,02	[1,86 ; 3,17]	3,00	1,91	[2,38 ; 3,62]
Significativité	4,31	1,96	[3,67 ; 4,94]	5,03	1,58	[4,51 ; 5,54]	2,64	1,75	[2,07 ; 3,21]	3,64	1,88	[3,03 ; 4,25]
Efficacité	3,90	1,97	[3,26 ; 4,54]	4,28	2,06	[3,61 ; 4,95]	4,10	2,14	[3,41 ; 4,80]	4,28	1,96	[3,65 ; 4,92]

Appartenance	5,31	1,85	[4,71 ; 5,91]	4,62	2,03	[3,96 ; 5,27]	3,15	1,86	[2,55 ; 3,76]	3,05	1,93	[2,42 ; 3,68]
Satisfaction psychologique												
Autonomie	2,14	1,04	[1,80 ; 2,48]	1,87	1,28	[1,46 ; 2,29]	-0,37	1,53	[-0,87 ; 0,12]	-0,77	1,56	[-1,28 ; -0,26]
Compétence	1,35	1,10	[0,99 ; 1,70]	1,44	1,33	[1,01 ; 1,87]	0,42	1,52	[-0,07 ; 0,91]	0,27	1,62	[-0,26 ; 0,79]
Appartenance	1,83	1,09	[1,48 ; 2,19]	1,36	1,60	[0,84 ; 1,88]	0,49	1,64	[-0,04 ; 1,02]	0,44	1,69	[-0,11 ; 0,98]
Caractéristiques émotionnelles												
Émotion anticipatoire	2,18	1,02	[1,85 ; 2,51]	2,39	1,14	[2,02 ; 2,75]	-0,62	1,50	[-1,10 ; -0,13]	-0,49	1,48	[-0,97 ; -0,01]
Émotion attendue	2,44	0,72	[2,20 ; 2,67]	2,54	0,88	[2,25 ; 2,83]	-0,36	1,55	[-0,86 ; 0,14]	-0,33	1,42	[-0,79 ; 0,13]
Imagination												
Fréquence d'imagination	4,69	1,81	[4,11 ; 5,28]	4,28	1,78	[3,71 ; 4,86]	4,56	1,79	[3,98 ; 5,14]	3,51	1,97	[2,87 ; 4,15]
Facilité d'imagination	5,92	1,36	[5,48 ; 6,37]	5,46	1,25	[5,06 ; 5,87]	5,23	1,66	[4,69 ; 5,77]	4,33	1,63	[3,81 ; 4,86]
Distance temporelle subjective	2,72	1,49	[2,24 ; 3,20]	5,08	1,33	[4,65 ; 5,51]	2,69	1,36	[2,25 ; 3,13]	5,18	1,55	[4,68 ; 5,68]

## 2. Annexe 2 - Exemples d'événements spécifiques

Associé à un objectif à motivation **interne**/dimension temporelle **semaine**

- Mariage de mon meilleur ami.
- Retrouvailles avec mon ancienne voisine.
- Visite du lac de Côme avec mon amoureux.
- Jouer aux jeux de société avec une amie.
- Premier anniversaire de ma filleule.

Associé à un objectif à motivation **interne**/dimension temporelle **année**

- Rendez-vous chez le notaire pour signer l'achat de ma future maison.
- Vol en avion pour mon voyage en Thaïlande.
- Marathon de Rome.
- Retrouvailles avec ma meilleure amie en Nouvelle-Zélande.
- Expérience automobile sur circuit.

Associé à un objectif à motivation **externe**/dimension temporelle **année**

- Rédaction du rapport de psychopathologie.
- Premier jour de travail à mon job d'étudiant.
- Première audience au tribunal.
- Accompagner ma sœur à un salon de tatouage.
- Aller réparer mes lunettes.

Associé à un objectif à motivation **externe**/dimension temporelle **année**

- Opération chirurgicale.
- Dépôt de ma première version du TFE.
- Entretien d'embauche pour un job dans un projet d'ingénieurs.
- Rendez-vous à l'administration communale pour modifier ma nationalité.
- Première leçon de conduite.

### 3. Annexe 3 - Protocole complet des expérimentations

---

*Les pensées épisodiques orientées vers le futur : une perspective temporelle  
et phénoménologique des objectifs*

---

#### Protocole des testings

Durée présumée du testing : 1h

Préparations préalables à chaque expérimentation :

- Formulaire de consentement.
- Formulaire d'informations au volontaire.
- 4 questionnaires identiques pour chaque événement épisodique (un auto-concordant/proche ; un auto-concordant/lointain ; un non auto-concordant/proche ; un non auto-concordant/lointain).
- Fiche des résumés des événements.
- Fiche des informations du volontaire.
- Enregistreur vocal (i.e., téléphone portable et/ou ordinateur).
- Protocole (suivi du testing + inscription des remarques éventuelles)
- Bic/stylo/crayon.

Début du testing :

#### 1. Accueil du participant :

*« Bonjour, tout d'abord, merci d'avoir accepté de participer à cette étude. »*

#### 2. Formulaire d'informations :

Présentation du Formulaire d'informations.

*« Avant de commencer l'étude, voici un formulaire reprenant quelques informations relatives à cette expérience et aux conditions dans lesquelles elle va être réalisée. Ce document comprend plusieurs points que je vais vous résumer. Vous pourrez, bien évidemment, ensuite le lire en profondeur si vous souhaitez davantage de précisions :*

- *L'objectif de cette étude est de permettre une meilleure compréhension de l'impact de nos objectifs sur l'imagination d'événements futurs.*
- *Les données récoltées sont anonymisées ou autrement dit associées à un code et non à votre identité.*

- *Aucune divulgation de vos informations personnelles n'aura lieu. Seules les données codées pourront être transmises à la communauté des chercheurs. Ces données codées ne permettront pas de vous identifier; elles ne seront aucunement liées à votre identité.*
- *Les résultats issus de cette étude seront toujours communiqués dans une perspective scientifique.*
- *Votre participation implique que vous soyez enregistrés. Ces enregistrements seront utilisés seulement à des fins de recherche et de communication scientifique. »*

*« Vous pouvez lire le document à votre aise si vous désirez de plus amples explications et si vous avez des questions, n'hésitez pas à me les poser. »*

### **3. Consentement éclairé :**

Présentation du document de Consentement éclairé.

*« Préalablement à l'expérience, j'aimerais attirer votre attention sur un second document. Je vais à nouveau vous le résumer oralement.*

- *Votre participation est libre et volontaire ce qui signifie que vous avez le droit d'interrompre votre participation à tout moment sans avoir à vous justifier et/ou que cela ait de quelconques conséquences pour vous.*
- *Comme je vous l'ai évoqué tout à l'heure, les données récoltées sont stockées et traitées de façon anonyme.*

*Vous pouvez lire le document à votre aise si vous désirez davantage d'informations. »*

*« Si les informations que je viens de vous fournir, vous semblent claires et que vous êtes toujours enclins à participer à cette étude, vous pouvez signer ici. »*

### **4. Consignes de l'étude :**

*« Passons maintenant à l'étude. »*

Explications des consignes :

*« Au cours de cette étude, je vous demanderai d'imaginer plusieurs événements qui pourraient se produire dans votre avenir personnel. Ces événements futurs devront être liés à des objectifs ou projets que vous poursuivez actuellement et qui devront se dérouler dans une période de soit une semaine ou soit une année à partir d'aujourd'hui.*

*Nous avons tous une série d'objectifs et de projets personnels dans notre vie. Il s'agit de choses auxquelles nous pensons souvent, pour lesquelles nous faisons des plans, que nous voulons mener à bien et que nous arrivons parfois à réaliser. Ces projets peuvent être plus ou moins difficiles à mettre en place et nécessiter plus ou moins de temps pour les mener à bien. Ils peuvent d'ailleurs toucher différents domaines de la vie comme les études, le domaine professionnel, familial, relationnel, les loisirs, les biens matériels, etc.*

*Dans notre vie quotidienne, nos projets et objectifs personnels sont généralement guidés par nos motivations. De façon schématique, on pourrait dire que :*

- *Dans certains cas, nos projets sont guidés par des motivations internes, c'est-à-dire que nous faisons quelque chose parce que c'est un projet qui est important pour nous, que nous faisons par envie, intérêt ou plaisir, ou encore parce que cela reflète nos valeurs.*
- *Dans d'autres cas, nos projets sont guidés par des motivations externes, c'est-à-dire que nous faisons quelque chose parce que nous nous sentons obligés ou contraints de le faire (parce qu'une personne le souhaite ou que la situation l'exige) ou parce que nous nous sentirions coupable, honteux ou anxieux de ne pas le faire.*

*Je vais vous demander de sélectionner plusieurs objectifs personnels qui correspondent à ces deux types de motivations. Bien entendu, nos projets peuvent parfois être liés à des motivations à la fois interne et externe, et notre vision de nos motivations n'est donc pas toujours aussi claire et nette. Toutefois, nous sommes, dans la plupart des cas, capables d'identifier une motivation principale à nos projets, c'est-à-dire la raison première pour laquelle nous cherchons à accomplir un projet. Lorsque vous sélectionnez ces objectifs, il est très important que vous choisissiez des projets personnels qui reflètent le plus nettement possible une motivation interne ou externe, ou en tout cas une motivation principale que vous percevez comme interne ou externe.»*

*« De plus, je vais vous demander d'imaginer des événements futurs personnels qui sont en lien direct ou qui font partie de vos projets. Deux événements devront être en lien avec des projets pour lesquels votre motivation est interne et deux autres événements devront être en lien avec des projets pour lesquels votre motivation est externe.*

*Chaque événement futur devra consister en un événement personnel unique, c'est-à-dire qu'il devra être spécifique, donc se produire dans un lieu et à un moment précis, et durer maximum 24 heures.*

*Par exemple, si votre projet est de découvrir l'Italie et que vous m'indiquez comme événement une semaine de vacances à Rome, ceci n'est pas un événement particulier car votre semaine de vacances recouvre de multiples événements. Par contre, si vous évoquez le fait d'aller visiter le Colisée durant ces vacances à Rome, il s'agit ici d'un événement spécifique. Il faudra aussi que ces événements ne soient pas routiniers. Par exemple, pour ce même projet, si vous me dites que vous ferez régulièrement des recherches sur les sites touristiques à visiter en Italie, ceci est routinier. Par contre, si vous imaginez votre rendez-vous en agence de voyage dans deux semaines pour bien préparer ces vacances, ceci est spécifique.*

*De plus, ces événements devront, selon ce que je vous demande, se dérouler dans une semaine ou dans un an à partir d'aujourd'hui. Il peut s'agir d'un événement qui est prévu (c'est-à-dire que vous avez planifié) ou d'un événement qui n'est pas prévu mais dont vous pensez qu'il pourrait raisonnablement se produire, soit dans une semaine, soit dans un an.*

*Si vous avez des questions, je suis à votre écoute. »*

Élaboration du premier objectif**Un événement futur personnel**

= unique, lieu et moment précis, <24h

**En lien avec un projet à motivation interne (une semaine)**

(e.g., travail, loisirs, relations, études, matériel, ou autre)

= parce que c'est un projet qui est important pour vous, que vous faites par envie, intérêt ou plaisir, ou encore parce que cela reflète vos valeurs.

*« Je vais maintenant vous demander de choisir un objectif lié à une motivation interne. Ensuite, vous devez imaginer un événement précis et clair en lien avec ce projet et qui se déroulera dans une semaine à partir d'aujourd'hui.*

*Avant de me l'expliquer en détails, pouvez-vous d'abord résumer l'événement en lui donnant un titre simple et concis, un endroit spécifique où il devrait se réaliser ainsi que la date de réalisation. »*

Noter les résumés de chaque objectif (voir annexe 5 « Fiche des résumés des événements »).

*« Vous pouvez maintenant vous imaginer l'événement de la manière la plus détaillée possible, en évoquant par exemple le lieu, le moment, les personnes, les objets ou éléments présents, le déroulement de cet événement, mais aussi tous les détails sensoriels (ce que vous pouvez voir, entendre, ressentir) qui vous viennent à l'esprit ainsi que les émotions ressenties. Il est important que vous évoquiez un maximum de détails qui vous viennent à l'esprit lorsque vous imaginez cet événement futur. »*

Enregistrer l'explication.

**Questionnaire :**

*« Je vais maintenant vous demander de remplir un questionnaire en rapport avec l'événement que vous venez de développer. Ce questionnaire reprend diverses questions et les échelles que vous voyez vous permettent de nuancer vos réponses. Je suis évidemment à votre disposition si vous avez des questions. »*

Présenter le questionnaire et veiller à la bonne compréhension des consignes.



Élaboration du second objectif**Un événement futur personnel**

= unique, lieu et moment précis, <24h

**En lien avec un projet à motivation interne (un an)**

(e.g., travail, loisirs, relations, études, matériel, ou autre)

= parce que c'est un projet qui est important pour vous, que vous faites par envie, intérêt ou plaisir, ou encore parce que cela reflète vos valeurs.

*« Je vais vous demander de choisir un deuxième objectif à nouveau lié à une motivation interne et je vous demande également d'imaginer un événement clair et précis, associé avec ce projet, mais qui se déroulera, cette fois-ci, dans un an à partir d'aujourd'hui. Avant de me l'expliquer en détails, pouvez-vous d'abord résumer l'événement en lui donnant un titre simple et concis, un endroit spécifique où il devrait se réaliser ainsi que la date de réalisation. »*

Noter les résumés de chaque objectif (voir annexe 5).

*« Vous pouvez maintenant vous imaginer l'événement de la manière la plus détaillée possible tout en veillant à évoquer un maximum de détails qui vous viennent à l'esprit lorsque vous imaginez cet événement futur. »*

Enregistrer l'explication.

**Questionnaire :**

*« Je vais maintenant vous demander de remplir exactement le même questionnaire que tout à l'heure mais cette fois-ci en rapport avec l'événement que vous venez de développer. »*

Présenter à nouveau le questionnaire et veiller à la bonne compréhension des consignes.

Élaboration du troisième objectif**Un événement futur personnel**

= unique, lieu et moment précis, <24h

**En lien avec un projet à motivation externe (une semaine)**

(e.g., travail, loisirs, relations, études, matériel, ou autre)

= parce que vous vous sentez obligé(e) ou contraint(e) de le faire (une personne le souhaite ou la situation l'exige) ou parce que vous vous sentiriez coupable, honteux(se) de ne pas le faire.

*« Je vais maintenant vous demander de choisir un autre objectif mais, cette fois-ci, issu d'une motivation externe. Ensuite, dès que vous l'avez en tête, vous devez imaginer un événement précis et clair en lien avec cet objectif et qui se déroulera dans un an à partir d'aujourd'hui.*

*Avant de me l'expliquer en détails, pouvez-vous d'abord résumer l'événement en lui donnant un titre simple et concis, un endroit spécifique où il devrait se réaliser ainsi que la date de réalisation. »*

Noter les résumés de chaque objectif (voir annexe 5).

*« Vous pouvez maintenant vous imaginer l'événement de la manière la plus détaillée possible tout en veillant à évoquer un maximum de détails qui vous viennent à l'esprit lorsque vous imaginez cet événement futur. »*

Enregistrer l'explication.

Questionnaire :

*« Je vais maintenant vous demander de remplir exactement le même questionnaire que tout à l'heure mais cette fois-ci en rapport avec l'événement que vous venez de développer. »*

Présenter à nouveau le questionnaire et veiller à la bonne compréhension des consignes.

Élaboration du quatrième objectif**Un événement futur personnel**

= unique, lieu et moment précis, <24h

**En lien avec un projet à motivation externe (un an)**

(e.g., travail, loisirs, relations, études, matériel, ou autre)

= parce que vous vous sentez obligé(e) ou contraint(e) de le faire (une personne le souhaite ou la situation l'exige) ou parce que vous vous sentiriez coupable, honteux(se) de ne pas le faire.

*« Je vais vous demander de choisir un dernier objectif à nouveau associé à une motivation externe. Ensuite, dès que vous l'avez en tête, vous devez imaginer un événement précis et clair en lien avec cet objectif et qui se déroulera dans une semaine à partir d'aujourd'hui.*

*Avant de me l'expliquer en détails, pouvez-vous d'abord résumer l'événement en lui donnant un titre simple et concis, un endroit spécifique où il devrait se réaliser ainsi que la date de réalisation. »*

Noter les résumés de chaque objectif (voir annexe 5).

*« Vous pouvez maintenant vous imaginer l'événement de la manière la plus détaillée possible tout en veillant à évoquer un maximum de détails qui vous viennent à l'esprit lorsque vous imaginez cet événement futur. »*

Enregistrer l'explication.

Questionnaire :

*« Je vais maintenant vous demander de remplir exactement le même questionnaire que tout à l'heure mais cette fois-ci en rapport avec l'événement que vous venez de développer. »*

Présenter à nouveau le questionnaire et veiller à la bonne compréhension des consignes.

## 5. Fiche démographique :

« Avant de conclure, j'aimerais vous poser quelques questions à caractère personnel qui nous permettrons d'envisager des analyses plus approfondies par la suite. »

- ❖ **Sexe** : « Puis-je vous demander votre genre, s'il vous plait ? »
- ❖ **Âge** : « Quel est votre âge ? »
- ❖ **Langue maternelle** : « Quelle est votre langue maternelle ? »
- ❖ **Nombre d'années d'étude réussies** : « Combien d'années d'étude avez-vous réussi ? En commençant par les six années de primaire » (primaire et secondaire = 12 années en général).
- ❖ **Trouble(s) neurologique(s)/psychiatrique(s)/psychologique(s) diagnostiqué(s)** : « Présentez-vous un ou plusieurs trouble(s) neurologique(s), psychiatrique(s) et/ou psychologique(s) qui a ou ont été diagnostiqué(s) par un professionnel ? »
- ❖ **Êtes-vous actuellement soumis(e) à un traitement médicamenteux pouvant influencer votre mémoire/attention/concentration ?**

« Merci beaucoup pour votre participation. »

## 6. Débriefing :

Le débriefing a pour but d'expliquer l'objectif de l'étude aux participants de manière simplifiée. De plus, il est important de leur demander de ne pas divulguer les hypothèses expliquées à leur entourage afin que ces personnes puissent également participer à l'étude.

Code pour remplir la fiche démographique

Caractéristiques démographiques	Catégories	Code	Exemple
Sexe (genre)	Féminin Masculin Autre	F M A	F
Âge	En nombre d'années	Nombre	24
Langue maternelle	Français Autre(s)	Fr Abréviations/codes à 2 lettres <sup>3</sup>	Fr
Nombre d'années d'étude réussies	En nombre d'années	Nombre	16 (6 années de primaire + 6 années de secondaire générale + 4 ans d'université)
Trouble(s) neuro et/ou psy	Non Oui	/ Préciser le(s) trouble(s), la date du diagnostic ainsi que le fait que ce soit toujours d'actualité ou non	/
Traitement(s) médicamenteux	Non Oui	/ Préciser quel(s) type(s) de médicament(s)	/
Remarque(s) éventuelle(s)	/ (Si rien à ajouter)		/

<sup>3</sup> Voir [https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste\\_des\\_codes\\_pays\\_utilis%C3%A9s\\_par\\_l%27OTAN](https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_codes_pays_utilis%C3%A9s_par_l%27OTAN) pour les codes.





9. Ma représentation de cet événement comporte des détails sensoriels (par exemple, je peux voir ou entendre ce qui va se réaliser).

1      2      3      4      5      6      7

Pas du tout ————— Énormément

10. Cet événement est un moment important pour moi, par rapport à mes objectifs, mes valeurs, etc.

1      2      3      4      5      6      7

Pas du tout important ————— Très important

11. Lorsque j'ai imaginé cet événement, j'ai également pensé à d'autres événements personnels (que j'ai vécu dans le passé ou que je pourrais expérimenter dans l'avenir).

1      2      3      4      5      6      7

Pas du tout ————— Très fortement

12. Dans quelle mesure cet événement vous donne un sentiment :

- De continuité entre votre vie passée, présente et future ?

1      2      3      4      5      6      7

Pas du tout ————— Énormément

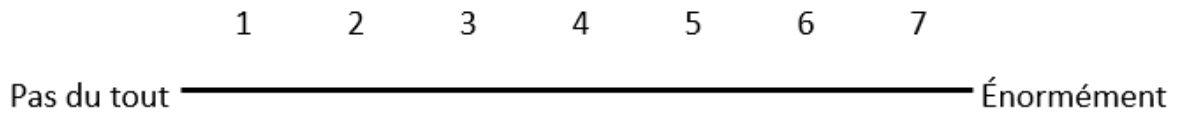
- D'estime de vous-même ?

1      2      3      4      5      6      7

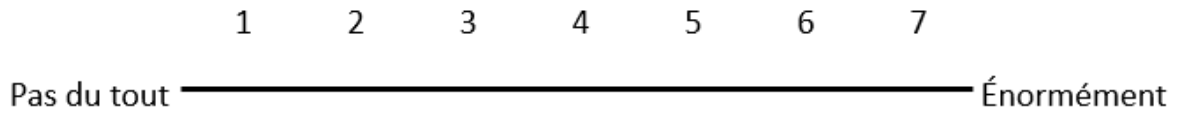
Pas du tout ————— Énormément



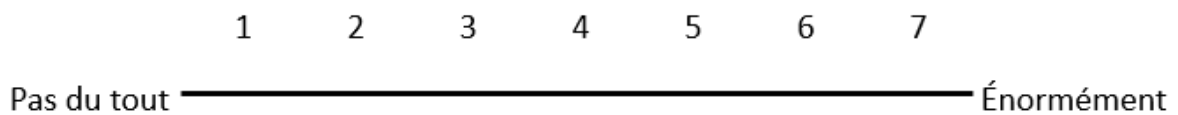
- D’être différent(e) des autres personnes ?



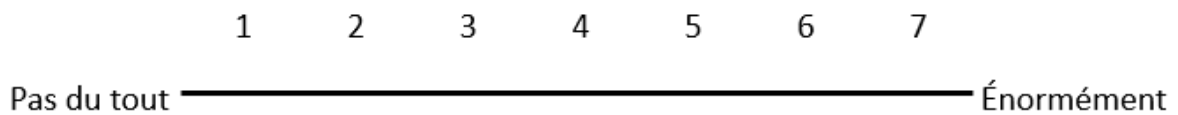
- De donner un sens à votre vie ?



- De vous sentir efficace et compétent(e) dans ce que vous faites ?

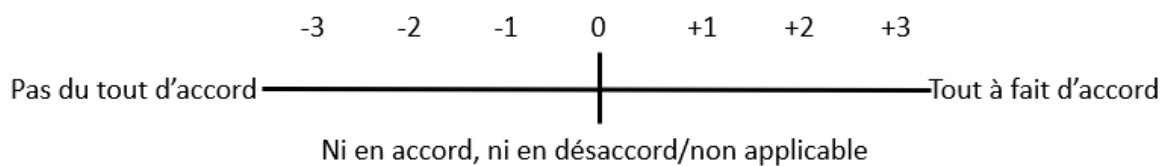


- De vous sentir proche des autres ?

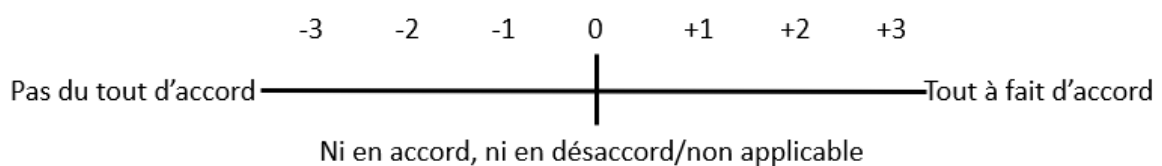


13. Dans cet événement futur :

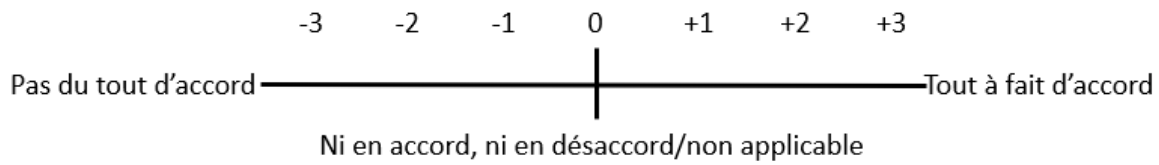
- Je me sens libre d’agir et de penser comme je le veux.



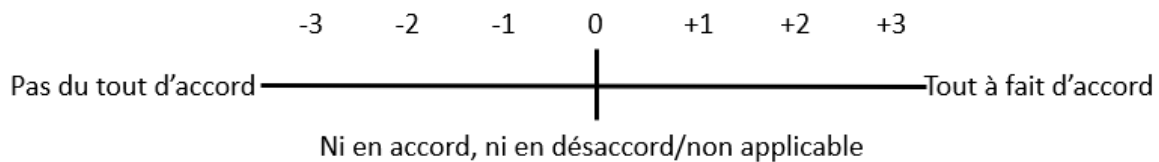
- Je me sens obligé(e) de faire ou de penser certaines choses.



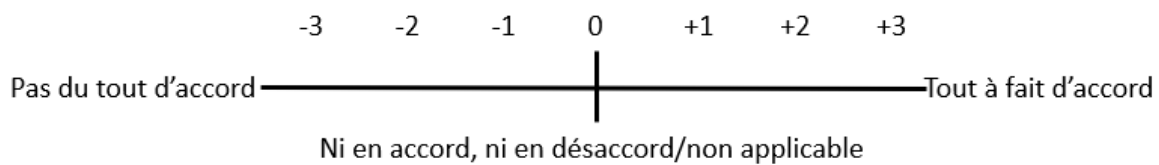
- Je me sens confiant(e) par rapport à moi-même.



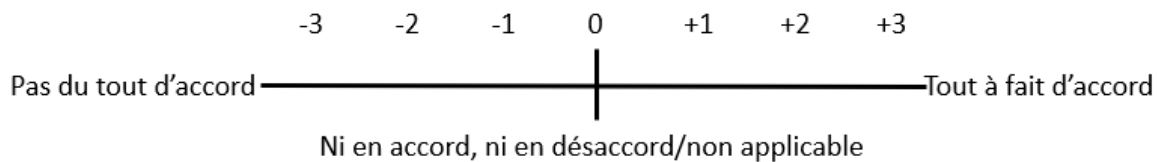
- Je me sens compétent(e)/à la hauteur.



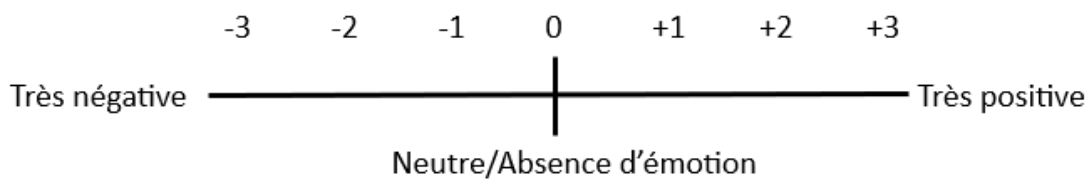
- Je me sens lié(e) à une ou plusieurs personne(s).



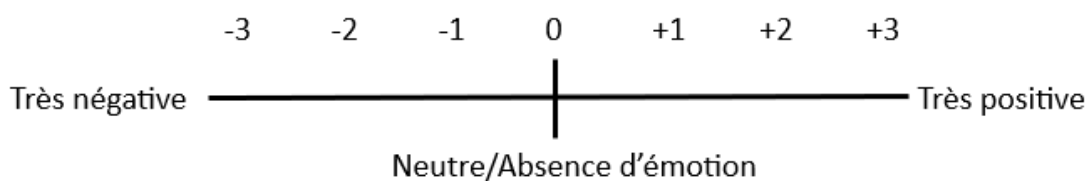
- Je me sens apprécié(e) ou aimé(e) par une ou plusieurs personne(s).



14. L'émotion ressentie au moment où j'ai imaginé cet événement (c'est-à-dire à l'instant, lorsque vous l'avez évoqué) est :



15. Si cet événement se produisait, j'aurais une émotion (émotion attendue au moment de vivre l'expérience) :



16. Avant de l'évoquer aujourd'hui, j'ai déjà pensé ou parlé de cet événement.

1      2      3      4      5      6      7

Jamais ————— Très souvent

17. Imaginer cet événement était :

1      2      3      4      5      6      7

Très difficile ————— Très facile

18. Les événements que nous imaginons peuvent nous sembler plus ou moins proches dans le temps en fonction du présent (comme s'ils allaient se produire très bientôt ou alors beaucoup plus tard), indépendamment du moment où ils vont se produire. Quel est votre sentiment subjectif de proximité temporelle en rapport à cet événement ?

1      2      3      4      5      6      7

Très proche ————— Très éloigné

## 5. Annexe 5 - Fiches fournies aux participants

**Un événement futur personnel**

= unique, lieu et moment précis, <24h

**En lien avec un projet à motivation interne (une semaine)**

(e.g., travail, loisirs, relations, études, matériel, ou autre)

= parce que c'est un projet qui est important pour vous, que vous faites par envie, intérêt ou plaisir, ou encore parce que cela reflète vos valeurs.

**Un événement futur personnel**

= unique, lieu et moment précis, <24h

**En lien avec un projet à motivation interne (un an)**

(e.g., travail, loisirs, relations, études, matériel, ou autre)

= parce que c'est un projet qui est important pour vous, que vous faites par envie, intérêt ou plaisir, ou encore parce que cela reflète vos valeurs.

**Un événement futur personnel**

= unique, lieu et moment précis, <24h

**En lien avec un projet à motivation externe (une semaine)**

(e.g., travail, loisirs, relations, études, matériel, ou autre)

= parce que vous vous sentez obligé(e) ou contraint(e) de le faire (une personne le souhaite ou la situation l'exige) ou parce que vous vous sentiriez coupable, honteux(se) de ne pas le faire.

**Un événement futur personnel**

= unique, lieu et moment précis, <24h

**En lien avec un projet à motivation externe (un an)**

(e.g., travail, loisirs, relations, études, matériel, ou autre)

= parce que vous vous sentez obligé(e) ou contraint(e) de le faire (une personne le souhaite ou la situation l'exige) ou parce que vous vous sentiriez coupable, honteux(se) de ne pas le faire.

## 6. Annexe 6 - Fiche des résumés des événements

<b>INTERNE/PROCHE – Événement futur 1</b> Titre : ..... ..... Date : ..... Lieu : .....
---

<b>INTERNE/LOINTAIN – Événement futur 2</b> Titre : ..... ..... Date : ..... Lieu : .....
---

<b>EXTERNE/PROCHE – Événement futur 3</b> Titre : ..... ..... Date : ..... Lieu : .....
---

<b>EXTERNE/LOINTAIN – Événement futur 4</b> Titre : ..... ..... Date : ..... Lieu : .....
---

## 7. Annexe 7 - Liste des participants – Remarques

ID participant	Lieu de testing	Remarque(s)
JR_01	B32	RAS <sup>4</sup>
JR_02	B32	Le participant a mentionné présenter des difficultés d'imagination du futur. Il aurait eu davantage de facilités à se remémorer des événements passés. Développements oraux des imaginations assez courts.
JR_03	Domicile <sup>5</sup>	RAS
JR_04	B32	RAS
JR_05	Domicile	RAS
JR_06	B32	Le participant est habituellement sous traitement somnifère (benzodiazépine). Le testing s'est déroulé dans le courant de l'après-midi et il n'en avait pas pris la veille. Aucune difficulté notable n'a été observée lors de l'expérimentation.
JR_07	B32	RAS
JR_08	B32	RAS
JR_09	Visioconférence	RAS
JR_10	B32	RAS
JR_11	B32	RAS
JR_12	Domicile	RAS
JR_13	B32	Il semblerait que l'événement évoqué pour la condition motivation interne dans un an soit, en réalité, un événement à motivation externe.
JR_14	B32	Le participant est sujet à un traitement de l'hypothyroïdie (L-Tyroxine). Aucune difficulté notable n'a été observée lors de l'expérimentation.

---

<sup>4</sup> RAS = Rien à signaler

<sup>5</sup> Il s'agit de mon propre domicile

JR_15	B32	Développements oraux des imaginations assez courts.
JR_16	Domicile du participant	Le participant a mentionné présenter plus de difficultés à s’imaginer des événements proches dans le temps.
JR_17	Domicile du participant	L’événement lié à un objectif à motivation externe se déroulant dans une semaine ne semble pas spécifique.
JR_18	B32	Développements oraux des imaginations assez courts.
JR_19	Domicile du participant	RAS
JR_20	Domicile du participant	Il semblerait que l’événement en lien avec un objectif à motivation externe dans un an soit en réalité interne et que l’événement en lien avec un objectif à motivation interne dans une semaine soit en réalité externe. Par ailleurs, le participant a mentionné présenter des difficultés à distinguer les deux types de motivation puisqu’il prend les choses trop à cœur selon lui.
JR_21	B32	RAS
JR_22	B32	L’événement en lien avec un objectif à motivation externe se déroulant dans une semaine était fort proche de la date de testing (2 jours après) puisqu’il n’en trouvait pas d’autre.
JR_23	B32	RAS
JR_24	B32	RAS
JR_25	B32	RAS
JR_26	Domicile	RAS
JR_27	Visioconférence	RAS
JR_28	Domicile	RAS
JR_29	Visioconférence	RAS

JR_30	Visioconférence	RAS
JR_31	Visioconférence	RAS
JR_32	Domicile	Le participant a éprouvé plus de difficultés à imaginer oralement l'événement lié à une motivation interne dans un an puisqu'il s'agit d'un événement fort intime.
JR_33	Visioconférence	RAS
JR_34	Visioconférence	RAS
JR_35	Domicile	RAS
JR_36	Domicile	Bien que sa langue maternelle soit l'italien, le participant parle français couramment. Il a d'ailleurs vécu 14 ans en Belgique, soit plus qu'en Italie (12 ans).
JR_37	Visioconférence	RAS
JR_38	Visioconférence	RAS
JR_39	Visioconférence	RAS
JR_40	Domicile	RAS
JR_41	B32	RAS

<b>TOTAUX</b>			
<b>Sart-Tilman (B32)</b>	<b>Domicile</b>	<b>Domicile du participant</b>	<b>Visioconférence</b>
18	9	4	10

N.B. : les cases colorées en rouge désignent les participants exclus de l'étude puisque leurs performances semblaient problématiques.



## 8. Annexe 8 - Formulaire d'information au volontaire



**Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation**

**Comité d'éthique**

PRESIDENTE : Fabienne COLLETTE

SECRETAIRE : Annick COMBLAIN

### **Formulaire d'information au volontaire**

TITRE DE LA RECHERCHE

Les pensées épisodiques orientées vers le futur : une perspective temporelle et phénoménologique des objectifs.

CHERCHEUR / ETUDIANT RESPONSABLE

ROKIC Justine

Étudiante en 2<sup>ème</sup> Master de psychologie

[justine.rokic@student.uliege.be](mailto:justine.rokic@student.uliege.be)

+32 4 92160316

PROMOTEUR

D'ARGEMBEAU Arnaud

Université de Liège, Psychologie et Neurosciences cognitives

Bât. B33 Département de Psychologie Quartier Agora – place des Orateurs 1, 4000 Liège, Belgique

## DESCRIPTION DE L'ÉTUDE

L'objectif de la recherche pour laquelle nous sollicitons votre participation est de mieux comprendre comment les différents objectifs dans l'avenir peuvent impacter l'imagination d'événements futurs. Cette étude se déroulera en une session d'environ 1h.

Durant cette séance, nous vous demanderons de répondre à un questionnaire sur l'imagination du futur et ensuite d'imaginer des événements précis dans l'avenir en lien avec des objectifs personnels et de répondre à des questions les concernant. Il est important également de préciser qu'il vous sera demandé d'élaborer chaque événement précis dans l'avenir à haute voix et sous enregistrement vocal de sorte à pouvoir ensuite retranscrire vos réponses.

### Enregistrement audio

Afin d'assurer un traitement précis des données de recherche, votre participation implique que vous soyez enregistrés. Cet enregistrement pourra être utilisé à des fins de recherche et de communication scientifique.

Ces enregistrements seront conservés jusqu'à leur retranscription (maximum 2 ans) sur un dispositif sécurisé et validé par l'ULiège, par exemple un serveur de la faculté nécessitant un accès par mot de passe.

Les personnes qui y auront accès seront le promoteur du mémoire et l'étudiant responsable.

### **Avant de participer à l'étude, nous attirons votre attention sur un certain nombre de points.**

Votre participation est conditionnée à une série de droits pour lesquels vous êtes couverts en cas de préjudices. Vos droits sont explicités ci-dessous.

- Votre participation est libre. Vous pouvez l'interrompre sans justification.
- Aucune divulgation de vos informations personnelles n'est possible même de façon non intentionnelle. En cas d'accord pour un enregistrement audio, vos données seront d'autant plus sécurisées. Seules les données codées pourront être transmises à la communauté des chercheurs. Ces données codées ne permettent plus de vous identifier et il sera impossible de les mettre en lien avec votre participation.
- Le temps de conservation de vos données personnelles est réduit à son minimum. Par contre, les données codées peuvent être conservées *ad vitam aeternam*.
- Les résultats issus de cette étude seront toujours communiqués dans une perspective scientifique et/ou d'enseignement.
- En cas de préjudice, sachez qu'une assurance vous couvre.
- Si vous souhaitez formuler une plainte concernant le traitement de vos données ou votre participation à l'étude, contactez le responsable de l'étude et/ou le DPO et/ou le Comité d'éthique (cf. adresses à la fin du document).

**Tous ces points sont détaillés aux pages suivantes.** Pour toute autre question, veuillez-vous adresser au chercheur ou au responsable de l'étude. Si ces informations sont claires et que vous souhaitez participer à l'étude, nous vous invitons à signer le formulaire de consentement. Conservez bien une copie de chaque document transmis afin de pouvoir nous recontacter si nécessaire.

## INFORMATIONS DETAILLEES

Toutes les informations récoltées au cours de cette étude seront utilisées dans la plus stricte confidentialité et seuls les expérimentateurs, responsables de l'étude, auront accès aux données récoltées. Vos informations seront codées. Seul le responsable de l'étude ainsi que la personne en charge de votre suivi auront accès au fichier crypté permettant d'associer le code du participant à son nom et prénom, ses coordonnées de contact et aux données de recherche. Ces personnes seront tenues de ne JAMAIS divulguer ces informations.

Les données codées issues de votre participation peuvent être transmises dans le cadre d'une autre recherche en lien avec cette étude-ci. Elles pourront être compilées dans des bases de données accessibles uniquement à la communauté scientifique. Seules les informations codées seront partagées. En l'état actuel des choses, aucune identification ne sera possible. Si un rapport ou un article est publié à l'issue de cette étude, rien ne permettra votre identification. Vos données à caractère personnel conservées dans la base de données sécurisée sont soumises aux droits suivants : droits d'accès, de rectification et d'effacement de cette base de données, ainsi que du droit de limiter ou de s'opposer au traitement des données. Pour exercer ces droits, vous devez vous adresser au chercheur responsable de l'étude ou, à défaut, au délégué à la protection des données de l'Université de Liège, dont les coordonnées se trouvent au bas du formulaire d'information. Le temps de conservation de vos données à caractère personnel sera le plus court possible, avec une durée de maximum deux ans.

Si vous changez d'avis et décidez de ne plus participer à cette étude, nous ne recueillerons plus de données supplémentaires vous concernant et vos données d'identification seront détruites. Seules les données rendues anonymes pourront être conservées et traitées.

Les modalités pratiques de gestion, traitement, conservation et destruction de vos données respectent le Règlement Général sur la Protection des Données (UE 2016/679), les droits du patient (loi du 22 août 2002) ainsi que la loi du 7 mai 2004 relative aux études sur la personne humaine. Toutes les procédures sont réalisées en accord avec les dernières recommandations européennes en matière de collecte et de partage de données. Le responsable du traitement de vos données à caractère personnel est l'Université de Liège (Place du XX-Août, 7 à 4000 Liège), représentée par son Recteur. Ces traitements de données à caractère personnel seront réalisés dans le cadre de la mission d'intérêt public en matière de recherche reconnue à l'Université de Liège par le Décret définissant le paysage de l'enseignement supérieur et l'organisation académique des études du 7 novembre 2013, art.2. Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, [contact@apd-gba.be](mailto:contact@apd-gba.be)).

Une assurance a été souscrite au cas où vous subiriez un dommage lié à votre participation à cette recherche. Le promoteur assume, même sans faute, la responsabilité du dommage causé au participant (ou à ses ayants droit) et lié de manière directe ou indirecte à la participation à cette étude. Dans cette optique, le promoteur a souscrit un contrat d'assurance auprès d'Ethias, conformément à l'article 29 de la loi belge relative aux expérimentations sur la personne humaine (7 mai 2004).

Vous signerez un consentement éclairé avant de prendre part à l'expérience. Vous conserverez une copie de ce consentement ainsi que les feuilles d'informations relatives à l'étude.

Cette étude a reçu un avis favorable de la part du comité d'éthique de la faculté de psychologie, logopédie et des sciences de l'éducation de l'Université de Liège. En aucun cas, vous ne devez considérer cet avis favorable comme une incitation à participer à cette étude.

**Personnes à contacter**

Vous avez le droit de poser toutes les questions que vous souhaitez sur cette recherche et d'en recevoir les réponses.

Si vous avez des questions ou en cas de complication liée à l'étude, vous pouvez contacter les personnes suivantes :

ROKIC Justine

Étudiante en 2<sup>ème</sup> année de Master en psychologie

[justine.rokic@student.uliege.be](mailto:justine.rokic@student.uliege.be)

+32 4 92160316

Ou l'investigateur principal du projet :

D'ARGEMBEAU Arnaud

[A.D'Argembeau@uliege.be](mailto:A.D'Argembeau@uliege.be)

[+32 4 3664657](tel:+3243664657)

Université de Liège, Psychologie et Neurosciences cognitives  
Bât. B33 Département de Psychologie Quartier Agora – place des Orateurs 1, 4000 Liège,  
Belgique

Pour toute question, demande d'exercice des droits ou plainte relative à la gestion de vos données à caractère personnel, vous pouvez vous adresser au délégué à la protection des données par e-mail ([dpo@uliege](mailto:dpo@uliege)) ou par courrier signé et daté adressé comme suit :

Monsieur le Délégué à la protection des données  
Bât. B9 Cellule "GDPR",  
Quartier Village 3,  
Boulevard de Colonster 2,  
4000 Liège, Belgique.

**Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, [contact@apd-gba.be](mailto:contact@apd-gba.be)).**

## 9. Annexe 9 - Formulaire de consentement éclairé



Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation

Comité d'éthique

PRESIDENTE : Fabienne COLLETTE

SECRETAIRE : Annick COMBLAIN

### CONSENTEMENT ECLAIRE

#### POUR DES RECHERCHES IMPLIQUANT DES PARTICIPANTS HUMAINS

Titre de la recherche	Les pensées épisodiques orientées vers le futur : une perspective temporelle et phénoménologique des objectifs.
Chercheur responsable	ROKIC Justine
Promoteur	D'ARGEMBEAU Arnaud
Service et numéro de téléphone de contact	Département de Psychologie – Psychologie et Neurosciences cognitives Tél. : +32 4 366 46 57

- Je, soussigné(e) .....  
déclare :
- avoir reçu, lu et compris une présentation écrite de la recherche dont le titre et le chercheur responsable figurent ci-dessus ;
  - avoir pu poser des questions sur cette recherche et reçu toutes les informations que je souhaitais.
  - avoir reçu une copie de l'information au participant et du consentement éclairé.

J'ai compris que :

- je peux à tout moment mettre un terme à ma participation à cette recherche sans devoir motiver ma décision ni subir aucun préjudice que ce soit. Les données codées acquises resteront disponibles pour traitements statistiques.
- je peux demander à recevoir les résultats globaux de la recherche mais je n'aurai aucun retour concernant mes performances personnelles.
- je peux contacter le chercheur pour toute question ou insatisfaction relative à ma participation à la recherche.
- des données me concernant seront récoltées pendant ma participation à cette étude et que le chercheur/mémorant responsable et le promoteur de l'étude se portent garants de la confidentialité de ces données. Je conserve le droit de regard et de rectification sur mes

données personnelles (données démographiques). Je dispose d'une série de droits (accès, rectification, suppression, opposition) concernant mes données personnelles, droits que je peux exercer en prenant contact avec le Délégué à la protection des données de l'institution dont les coordonnées se trouvent sur la feuille d'information qui m'a été remise. Je peux également lui adresser toute doléance concernant le traitement de mes données à caractère personnel. Je dispose également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, [contact@apd-gba.be](mailto:contact@apd-gba.be)).

- les données à caractère personnel ne seront conservées que le temps utile à la réalisation de l'étude visée, c'est-à-dire pour un maximum de deux ans.

Je consens à ce que :

- les données anonymes recueillies dans le cadre de cette étude soient également utilisées dans le cadre d'autres études futures similaires, y compris éventuellement dans d'autres pays que la Belgique.
- les données anonymes recueillies soient, le cas échéant, transmises à des collègues d'autres institutions pour des analyses similaires à celles du présent projet ou qu'elles soient mises en dépôt sur des répertoires scientifiques accessibles à la communauté scientifique uniquement.
- mes données personnelles soient traitées selon les modalités décrites dans la rubrique traitant de garanties de confidentialité du formulaire d'information.

J'autorise le chercheur responsable à m'enregistrer à des fins de recherche : OUI – NON

Je consens à ce que cet enregistrement soit également utilisé à des fins :

- d'enseignement (par exemple, présentation dans le cadre de cours) : OUI-NON
- de formation (y compris sur le site intranet de l'Unité de PsycNCog uniquement accessible par un identifiant et un mot de passe) : OUI-NON
- cliniques : OUI-NON
- de communication scientifique aux professionnels (par exemple, de conférences) : OUI-NON

**En conséquence, je donne mon consentement libre et éclairé pour être participant à cette recherche.**

Lu et approuvé,

Date et signature

**Chercheur responsable**

- Je soussignée, ROKIC Justine, chercheuse responsable, confirme avoir fourni oralement les informations nécessaires sur l'étude et avoir fourni un exemplaire du document d'information et de consentement au participant.
- Je confirme qu'aucune pression n'a été exercée pour que la personne accepte de participer à l'étude et que je suis prête à répondre à toutes les questions supplémentaires, le cas échéant.
- Je confirme travailler en accord avec les principes éthiques énoncés dans la dernière version de la « Déclaration d'Helsinki », des « Bonnes pratiques Cliniques » et de la loi belge du 7 mai 2004, relative aux expérimentations sur la personne humaine, ainsi que dans le respect des pratiques éthiques et déontologiques de ma profession.

Nom, prénom du chercheur responsable

Date et signature

ROKIC Justine

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. ROKIC'. The signature is stylized with a large, sweeping initial 'J' that loops under the rest of the name.