



**HAL**  
open science

## Dynamique de la poursuite de buts

Walid Briki

► **To cite this version:**

Walid Briki. Dynamique de la poursuite de buts. Psychologie. Université Polytechnique Hauts-de-France, 2021. tel-03975540

**HAL Id: tel-03975540**

**<https://uphf.hal.science/tel-03975540v1>**

Submitted on 6 Feb 2023

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

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



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License



**VOLUME 2 : SYNTHESE DES TRAVAUX**

## **HABILITATION À DIRIGER DES RECHERCHES**

Intitulée :

### **DYNAMIQUE DE LA POURSUITE DE BUTS : DU MOMENTUM PSYCHOLOGIQUE AU BIEN-ETRE HEDONIQUE**

Présentée et soutenue publiquement par :

**Walid BRIKI**

Le 19 Mai 2021

En présence du jury composé de :

Madame Fabienne D'ARRIPE-LONGUEVILLE, Professeur à l'Université Côte d'Azur (Rapporteur)

Monsieur Paul FONTAYNE, Professeur à l'Université Paris Nanterre (Rapporteur)

Madame Christine LE SCANFF, Professeur à l'Université Paris-Sud 11 (Rapporteur)

Monsieur Lionel DAGOT, MCF/HDR à l'Université Paris 8 (Examinateur)

Monsieur Christophe GERNIGON, Professeur à l'Université de Montpellier (Examinateur)

Monsieur Hubert RIPOLL, Professeur à l'Université d'Aix-Marseille (Invité)

Monsieur Bachir ZOUDJI, MCF/HDR à Université Polytechnique Hauts-de-France (Tuteur)





**VOLUME 2 : SYNTHÈSE DES TRAVAUX**

**HABILITATION À DIRIGER DES RECHERCHES**

Intitulée :

**DYNAMIQUE DE LA POURSUITE DE BUTS :  
DU MOMENTUM PSYCHOLOGIQUE AU  
BIEN-ETRE HEDONIQUE**

Présentée et soutenue publiquement par :

**Walid BRIKI**

Le 19 Mai 2021

En présence du jury composé de :

Madame Fabienne D'ARRIPE-LONGUEVILLE, Professeur à l'Université Côte d'Azur (Rapporteur)

Monsieur Paul FONTAYNE, Professeur à l'Université Paris Nanterre (Rapporteur)

Madame Christine LE SCANFF, Professeur à l'Université Paris-Sud 11 (Rapporteur)

Monsieur Lionel DAGOT, MCF/HDR à l'Université Paris 8 (Examinateur)

Monsieur Christophe GERNIGON, Professeur à l'Université de Montpellier (Examinateur)

Monsieur Hubert RIPOLL, Professeur à l'Université d'Aix-Marseille (Invité)

Monsieur Bachir ZOUDJI, MCF/HDR à Université Polytechnique Hauts-de-France (Tuteur)



### **ITHAQUE**

*Quand tu partiras pour Ithaque, souhaite que le chemin soit long, riche en péripéties et en expériences. Ne crains ni les Lestrygons, ni les Cyclopes, ni la colère de Neptune. Tu ne verras rien de pareil sur ta route si tes pensées restent hautes, si ton corps et ton âme ne se laissent effleurer que par des émotions sans bassesse. Tu ne rencontreras ni les Lestrygons, ni les Cyclopes, ni le farouche Neptune, si tu ne les portes pas en toi-même, si ton cœur ne les dresse pas devant toi.*

*Souhaite que le chemin soit long, que nombreux soient les matins d'été, où (avec quelles délices !) tu pénétreras dans des ports vus pour la première fois. Fais escale à des comptoirs phéniciens, et acquiers de belles marchandises : nacre et corail, ambre et ébène, et mille sortes d'entêtants parfums. Visite de nombreuses cités égyptiennes, et instruis-toi avidement auprès de leurs sages.*

*Garde sans cesse Ithaque présente à ton esprit. Ton but final est d'y parvenir, mais n'écourte pas ton voyage : mieux vaut qu'il dure de longues années, et que tu abordes enfin dans ton île aux jours de ta vieillesse, riche de tout ce que tu as gagné en chemin, sans attendre qu'Ithaque t'enrichisse.*

*Ithaque t'a donné le beau voyage : sans elle tu ne te serais pas mise en route. Elle n'a plus rien d'autre à te donner.*

*Même si tu la trouves pauvre, Ithaque ne t'a pas trompé. Sage comme tu l'es devenu à la suite de tant d'expériences, tu as enfin compris ce que signifient les Ithaques.*

Constantin Cavafy, 1911  
Traduction : Marguerite Yourcenar



## REMERCIEMENTS

*Ce travail est le fruit, et arrive à un moment donné, de mon cheminement intellectuel. Ce cheminement résulte de différentes influences : des institutions, des personnes et des accomplissements. Je remercie les institutions et les personnes que j'ai connues dans ce parcours.*

*J'ai une pensée, tout d'abord, pour les institutions dans lesquelles j'ai évolué et qui ont, de ce fait, rendu possible et caractérisé mon parcours : l'Université de Nice Sophia-Antipolis, l'Université de Montpellier, l'Université des Antilles, l'Université du Qatar, l'Université Paris 8, et l'Université Polytechnique Hauts-de-France.*

*Je pense, ensuite, à certaines personnes qui ont eu une influence importante dans mon développement intellectuel. Je pense à Pr. Fabienne d'Arripe-Longueville, ma directrice de recherche de Master 1 Recherche, en 2004-2005, à l'UFR STAPS de Nice, qui m'a initié à la recherche scientifique. Je pense à Pr. Christophe Gernigon, mon directeur de recherche de Master 2 Recherche, en 2007-2008, et de thèse de doctorat, en 2008-2012, à l'UFR STAPS de Montpellier, qui m'a formé à la recherche scientifique. Je pense à un collaborateur de grande importance, Dr. Keith Markman, qui m'a accueilli deux fois au Département de Psychologie de l'Université de l'Ohio, en 2012 et en 2014, et qui a été pour moi une source de formation et d'inspiration considérable.*

*Je pense également à certaines personnes avec qui j'ai eu le plaisir d'échanger ou de travailler, à savoir Dr. Bachir Zoudji, Pr. Hubert Ripoll, et Dr. Lionel Dagot.*

*Je remercie vivement l'ensemble des membres du jury – Dr. Bachir Zoudji, Pr. Paul Fontayne, Pr. Christine Le Scanff, Pr. Fabienne d'Arripe-Longueville, Pr. Christophe Gernigon, Dr. Lionel Dagot et Pr. Hubert Ripoll – pour l'honneur qu'ils me font de leur présence à ma soutenance HDR. Je les remercie également pour leur temps passé à examiner et analyser le présent document de « synthèse de mes recherches », malgré leurs nombreuses obligations académiques. Merci encore à Pr. Paul Fontayne qui a été un des rapporteurs de ma thèse de doctorat et qui, une fois de plus, a répondu favorablement à ma demande de rapporter ce document de recherches.*

*Je remercie également mes proches pour leur soutien.*

*Ce parcours vient également clôturer un parcours émaillé de plusieurs formations universitaires, de 2001 à 2021. La dernière en date m'a notamment permis d'obtenir le titre de psychologue.*



## TABLE DES MATIERES

<b>1</b>	<b>Introduction.....</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>Chapitre 1 : phénoménologie de la poursuite de buts, le momentum .....</b>	<b>17</b>
2.1	Qu'est-ce que le momentum ? .....	17
2.2	<b>Approche centrée sur les perceptions : les multi-dépendances du momentum .....</b>	<b>18</b>
2.2.1	Dépendance à la référence : genèse de la vélocité perceptuelle.....	18
2.2.2	Dépendance au contexte : genèse de la masse perceptuelle.....	20
2.2.3	Dépendance à l'histoire des événements : dynamique du momentum.....	23
2.2.3.1	Complexité du momentum .....	24
2.2.3.2	Non-linéarité et historicité du momentum.....	24
2.3	<b>Situer le momentum au sein du processus d'accomplissement .....</b>	<b>32</b>
2.3.1	La nature interdépendante du momentum.....	32
2.3.2	Perspective médiationnelle du momentum .....	34
2.3.3	Perspective intégrative du momentum psycho-comportemental.....	34
2.4	<b>Conclusion du chapitre 1 .....</b>	<b>35</b>
<b>3</b>	<b>Chapitre 2 : processus de la poursuite de buts, du contrôle de soi au bien-être hédonique.....</b>	<b>38</b>
3.1	<b>Qu'est-ce que le bien-être psychologique ? .....</b>	<b>38</b>
3.1.1	Focus sur le bien-être hédonique .....	38
3.1.2	Qu'est-ce que le bien-être hédonique ?.....	39
3.2	<b>Le contrôle de soi .....</b>	<b>40</b>
3.2.1	Le contrôle de soi intentionnel.....	40
3.2.2	Le contrôle de soi dispositionnel .....	41
3.2.2.1	Rôle et place du contrôle de soi dispositionnel dans l'autorégulation.....	42
3.2.2.2	Modes d'action et conséquences du contrôle de soi dispositionnel.....	43
3.2.2.3	Antécédents du contrôle de soi dispositionnel .....	44
3.3	<b>Vers une perspective autorégulatrice du bien-être hédonique .....</b>	<b>45</b>
3.3.1	Principe 1 : le rôle médiateur de l'expérience d'accomplissement.....	46
3.3.2	Principe 2 : le rôle médiateur de la régulation autonome.....	48
3.3.3	Principe 3 : la régulation autonome renforce le contrôle de soi dispositionnel.....	51
3.4	<b>Conclusion du chapitre 2 .....</b>	<b>56</b>
<b>4</b>	<b>Discussion et perspectives.....</b>	<b>59</b>
4.1	<b>Discussion générale.....</b>	<b>59</b>
4.1.1	Pour une attitude phénoménologique.....	59
4.1.2	Pour une vision chaotique.....	61
4.2	<b>Perspectives de recherche .....</b>	<b>62</b>
4.2.1	Recherches sur le momentum .....	63
4.2.1.1	Recherches sur la phénoménologie du momentum .....	63
4.2.1.2	Recherches sur l'accomplissement.....	66
4.2.2	Recherches sur le bien-être psychologique.....	67
4.3	<b>Conclusion .....</b>	<b>69</b>
4.3.1	Les autres travaux.....	69
4.3.2	Le nécessaire retour au commencement .....	69
<b>5</b>	<b>Bibliographie .....</b>	<b>74</b>

## INDEX DES FIGURES

<b>Figure 1.</b> Boucle de feed-back .....	19
<b>Figure 2.</b> Quantité de momentum perçue en fonction des conditions climatiques (Briki et al., 2016) .....	21
<b>Figure 3.</b> Réduction des perceptions de momentum en réponse à l'interruption des séquences de momentum (Briki, Doron et al., 2014).....	22
<b>Figure 4.</b> Représentation schématique des patrons dynamiques (A) d'hystérésis positive, (B) d'hystérésis négative et (C) de limite critique (Briki & Gernigon, 2015) .....	25
<b>Figure 5.</b> (A) Représentation schématique de l'installation du dispositif expérimental, et exemples de prise de vue de la caméra selon les perspectives des séquences (B) de momentum positif et (C) de momentum négatif (Briki & Gernigon, 2015 ; Gernigon et al., 2010).....	27
<b>Figure 6.</b> Fluctuations des buts de maîtrise-évitement selon les séquences de momentum et les écarts de score (Gernigon et al., 2010) .....	27
<b>Figure 7.</b> Fluctuations des perceptions de momentum selon les séquences de momentum et les écarts de score (Briki & Gernigon, 2015).....	28
<b>Figure 8.</b> Représentation schématique de l'installation du dispositif expérimental (Briki, Den Hartigh et al., 2013) .....	28
<b>Figure 9.</b> Fluctuations des perceptions de momentum selon les séquences de momentum et les écarts de temps (Briki, Den Hartigh et al., 2013) .....	29
<b>Figure 10.</b> Exemple d'image projetée au mur (Briki & Zoudji, 2019).....	29
<b>Figure 11.</b> Fluctuations des perceptions de momentum et des choix stratégiques selon les séquences de momentum et les pourcentages de possession de balle (Briki & Zoudji, 2019)	30
<b>Figure 12.</b> Fluctuations des perceptions de momentum selon les séquences de momentum et les écarts de temps (Briki, Den Hartigh et al., 2014).....	31
<b>Figure 13.</b> Représentation schématique de la catalyzation de l'élan du momentum à l'expérience de momentum <i>via</i> la simulation mentale (Briki & Markman, 2018).....	36
<b>Figure 14.</b> Influences du contrôle de soi dispositionnel sur le comportement dirigé vers le but .....	44
<b>Figure 15.</b> Modèle d'équation structurelle associant le contrôle de soi dispositionnel (variable indépendante), l'engagement dans l'exercice, le momentum perçu, l'auto-efficacité perçue (variables médiatrices) et le bien-être hédonique (variable dépendante) (Briki, 2018c).....	47
<b>Figure 16.</b> Modèle d'équation structurelle associant le contrôle de soi dispositionnel (variable indépendante), les motivations religieuses (variables médiatrices) et les variables de santé mentale (variables dépendantes) (Briki et al., 2015) .....	49
<b>Figure 17.</b> Modèle d'équation structurelle associant le contrôle de soi dispositionnel (variable indépendante), les passions harmonieuse et obsessionnelle (variables médiatrices) et le bien-être psychologique (variable dépendante) (Briki, 2017a).....	50
<b>Figure 18.</b> Modèle d'équation structurelle associant les motivations religieuses (variables indépendantes), le contrôle de soi dispositionnel (variable médiatrice) et les variables de santé mentale (variables dépendantes) (Briki et al., 2015) .....	52
<b>Figure 19.</b> Modèle d'équation structurelle associant les motivations à l'égard de l'exercice physique (variables indépendantes), le contrôle de soi dispositionnel (variable médiatrice) et le bien-être hédonique (variable dépendante) (Briki, 2016).....	52
<b>Figure 20.</b> Modèle d'équation structurelle associant les passions harmonieuse et obsessionnelle (variables indépendantes), le contrôle de soi dispositionnel (variable médiatrice) et le bien-être psychologique (variable dépendante) (Briki, 2017a).....	53
<b>Figure 21.</b> Modèle d'équation structurelle associant les orientations vers les buts d'accomplissement (variables indépendantes), le contrôle de soi dispositionnel (variable médiatrice) et le bien-être hédonique (variable dépendante) (Briki, 2019).....	54

<b>Figure 22.</b> Modèle d'équation structurelle associant les tempéraments d'approche et d'évitement (variables indépendantes), le contrôle de soi dispositionnel (variable médiatrice) et le bien-être hédonique (variable dépendante) (Briki, 2018b) .....	55
<b>Figure 23.</b> Récapitulatif schématique des résultats de mes travaux associant positivement le contrôle de soi dispositionnel, la régulation autonome, les cognitions et les comportements adaptatifs et le bien-être hédonique .....	56
<b>Figure 24.</b> Fluctuations des perceptions de momentum en fonction du pourcentage de possession de balle et du niveau de stabilité émotionnelle chez des entraîneurs de football (étude pilote issue du travail de Master 1 Recherche de mon étudiante Abir Khoja) .....	64
<b>Figure 25.</b> Trajectoires (A) ascendantes et (B) descendantes en fonction du focus de promotion et de prévention.....	65

## INDEX DES TABLEAUX

<b>Tableau 1.</b> Critères statistiques associés aux patrons dynamiques .....	26
---	----

# 1 INTRODUCTION

Déjà 11 années de recherche qui se sont écoulées depuis la publication de mon premier article en 2010 dans *Journal of Sport and Exercise Psychology* (Gernigon, Briki, & Eykens, 2010). La présente HDR traduit le désir de faire une pause, de réfléchir et d'échanger avec des spécialistes de la psychologie sociale au sujet de mon parcours scientifique et intellectuel, ce en vue d'ouvrir un nouveau chapitre de la carrière académique.

Mon premier travail scientifique, mentionné ci-dessus, a été conçu par mon directeur de thèse de doctorat, Pr. Christophe Gernigon, et a fait l'objet de mon Master 2 Recherche (soutenu en juillet 2008). Ce travail a porté sur le phénomène du *momentum*, cette sorte d'énergie psychologique affectant nos perceptions, jugements, décisions et comportements. Sous la direction de Pr. Christophe Gernigon, l'étude du momentum a consisté à concevoir ce phénomène hautement dynamique sous l'angle de *l'autorégulation* (i.e., processus par l'intermédiaire duquel les individus initient, maintiennent et inhibent leurs propres pensées, comportements et émotions en vue d'atteindre des buts désirés ou d'éviter des buts non-désirés) et a donné lieu à de nombreux travaux, collaborations et productions scientifiques. En plus de m'avoir permis de développer différentes compétences théoriques et méthodologiques dans le domaine de la recherche en psychologie sociale, l'étude du momentum a conduit à collaborer avec Dr. Keith Markman du Département de Psychologie de l'Université de l'Ohio (Athens, Ohio, Etats-Unis). Lors du printemps 2012, après la rédaction de ma thèse de doctorat (soutenue en octobre 2012), j'ai visité Dr. Keith Markman dans le cadre d'un stage scientifique qui a duré trois mois. Bien que de courte durée, ce stage a été décisif pour la suite de mes recherches et le développement de mon identité de chercheur.

En compagnie des doctorants du Département de Psychologie, je participais à des regroupements hebdomadaires supervisés par Dr. Keith Markman. Ces regroupements consistaient à discuter du contenu théorique et méthodologique de plusieurs articles que nous devions lire avant la rencontre hebdomadaire. Ces articles provenaient de revues de renom dans le champ de la psychologie sociale, telles que *Journal of Personality and Social Psychology*, *Psychological Science*, *Journal of Experimental Social Psychology*, etc., et portaient sur des thèmes très variés. Les débats et les interventions critiques étaient fortement encouragés. L'ambiance était agréable et amicale. En plus de ces moments d'échanges et de débats, Dr. Keith Markman me demandait de me rendre à son bureau une fois par semaine dans le but de discuter à propos de recherche. Il me proposait quelques lectures destinées à alimenter ma réflexion et m'incitait à concevoir des études novatrices. Tous ces moments ont représenté une opportunité extraordinaire de découvertes et d'échanges scientifiques. Au Département de Psychologie, la dynamique intellectuelle d'incitation à l'innovation était, de mon point de vue, bien palpable. J'étais dans un bouillon de sciences psychologiques. Je me souviens avoir conscience de cette chance qui m'était offerte.

Un jour, lors d'une simple recherche d'articles dans la salle informatique réservée aux doctorants, je suis tombé sur l'article de Michael McCullough et de Brian Willoughby, publié en 2009 dans la revue *Psychological Bulletin* et intitulé « Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications ». Dans leur article, les auteurs défendaient l'hypothèse selon laquelle la pratique religieuse pouvait induire des effets bénéfiques en termes de santé mentale, de bien-être et de comportements sociaux *via* l'amélioration de l'autorégulation et notamment du contrôle de soi. Cet article a tout de suite

suscité beaucoup d'intérêt chez moi. Tout d'abord, il était question de pratique religieuse et de foi, ce sentiment énigmatique qui anime le cœur de nombreux êtres humains. Ensuite, il était question d'autorégulation et de bien-être psychologique. Si mes travaux de Master 1 recherche (2005), de Master 2 Recherche (2008) et de thèse de doctorat (2012) en sciences du sport reposaient sur l'autorégulation des comportements de transgression (mémoire de Master 1) et de performance (mémoire de Master 2 et thèse de doctorat) chez les sportifs, la dimension théorique du bien-être psychologique était pour moi nouvelle. Je me demandais comment ce qui pouvait expliquer les comportements transgressifs et de performance en contextes sportifs pouvait également rendre compte, au moins partiellement, du bien-être psychologique et, donc, de la santé mentale des personnes. Ceci attisait grandement ma curiosité.

L'idée de bien-être psychologique faisait également écho à mon désir de longue date de devenir psychologue et d'accompagner des personnes désireuses de mieux vivre leur existence. Comme l'écrit Tremblay (1958), « l'existence est une conquête sur le néant » (p. 52). Je me disais donc que l'accompagnement psychologique – consistant essentiellement à soulager, à libérer, voire à propulser – pourrait tirer quelques bénéfices des connaissances produites en matière de psychologie du bien-être. A titre illustratif, voici les dires d'un patient que j'ai récemment accompagné pendant sa maladie du COVID-19 : « *Au tout début [de la maladie], j'avais peur, je pensais à la mort... L'accompagnement m'a donné le courage de me confronter à ma peur. Je n'avais pas confiance. J'avais besoin que quelqu'un [...] me donne le courage, la force et l'espoir* ». Je me disais également que l'étude du bien-être me donnerait l'opportunité d'augmenter mes compétences scientifiques de type théorique et méthodologique dans le domaine de la psychologie de la santé, ce qui me permettrait d'élargir mon champ d'expertise et d'enrichir mes contenus d'enseignement. Dès 2013, cette nouvelle direction de recherche m'a conduit à produire une série de travaux et d'articles associant les notions de poursuite de buts, de contrôle de soi et de bien-être psychologique (voir Volume 1 « Biographie »).

Le présent document retrace une grande partie de mes activités scientifiques, poursuivies de 2008 à 2021, portant sur la phénoménologie et les processus de la poursuite de buts. Deux chapitres composent ce document<sup>1</sup>. Le premier chapitre est consacré à l'expérience phénoménologique de la poursuite de buts et, plus spécifiquement, à l'étude du momentum. Ce chapitre consiste à montrer que le momentum peut être : (a) une dynamique par l'intermédiaire de laquelle des stimuli temporels et contextuels (i.e., vitesse perceptuelle, masse perceptuelle et historicité perceptuelle) – constitutifs de l'expérience d'élan psychologique du momentum – sont extrapolés en résultats futurs imaginés *via* la simulation mentale (e.g., Briki & Gernigon, 2015 ; Briki & Markman, 2018 ; Briki, Markman, Coudeville, Sinnapah, & Hue, 2016 ; Briki, Den Hartigh, & Gernigon, 2016) ; et (b) un état phénoménologique (produit par la simulation mentale) affectant le processus de poursuite de buts (e.g., Briki & Markman, 2018). Le second chapitre est consacré au processus de la poursuite de buts et, plus spécifiquement, à l'étude du bien-être psychologique selon une perspective autorégulatrice. Ce chapitre consiste à montrer que le *contrôle de soi dispositionnel* – le composant principal de l'autorégulation – peut contribuer au développement du bien-être psychologique, ce au travers de trois modalités potentielles : (a) le contrôle de soi dispositionnel affecterait la régulation des affects, des cognitions et des comportements dirigés vers les buts *via* les mécanismes d'initiation et d'inhibition de réponses, facilitant ainsi l'atteinte des buts et le bien-être psychologique (e.g.,

---

<sup>1</sup> Dans ce document, la présentation de mes travaux relatifs à la phénoménologie de la poursuite de buts a précédé celle de mes travaux relatifs aux processus de la poursuite de buts. Le choix de cet ordre reflète la chronologie de mes investigations et intérêts scientifiques.

Briki, 2016, 2017a, 2018abc) ; (b) le contrôle de soi dispositionnel affecterait la régulation autonome des comportements, résultant en l'élévation du bien-être psychologique (Briki, 2017a) ; et (c) la régulation autonome, causée par des environnements sociaux respectueux des besoins psychologiques, renforcerait le contrôle de soi dispositionnel (e.g., Briki, 2017a, 2019). Ce document est conclu par des discussions relatives aux recherches réalisées, mettant notamment en exergue leurs avancées ainsi que leurs limites, et aux perspectives futures de recherche à court et moyen termes.



## 2 CHAPITRE 1 : PHENOMENOLOGIE DE LA POURSUITE DE BUTS, LE MOMENTUM

### 2.1 QU'EST-CE QUE LE MOMENTUM ?

Le momentum désigne cette force psychologique au sein de laquelle plusieurs facteurs convergent de manière synergétique afin de modifier la manière dont les événements sont vécus et de produire des performances extraordinaires (Adler, 1981 ; Iso-Ahola & Dotson, 2014 ; Jones & Harwood, 2008). Le momentum peut être positif (momentum positif) ou négatif (momentum négatif) et renvoie à une sorte d'élan traduisant respectivement le fait de bénéficier d'une spirale de succès ou le fait d'être aspiré dans une spirale d'échec. Le scénario fictif ci-dessous, que nous avons proposé à *France Tennis de Table Magazine* (Briki & Gernigon, 2011<sup>2</sup>), relate une expérience de momentum négatif :

*« Dans cette finale, j'avais déjà gagné les deux premières manches et je menais 7-2 dans la troisième. Tout allait donc pour le mieux dans le meilleur des mondes. Mais il y a eu ce point... interminable, âprement disputé, où toutes mes attaques étaient retournées avec succès, parfois avec un peu de chance pour lui. Et puis, au bout d'un nombre invraisemblable de coups pour rien, ce smash que j'ai balancé dans le filet, sans trop savoir si c'était vraiment pour "tuer" l'autre ou si c'était pour mettre fin à cet épuisement et cette tension qui me gagnaient alors que l'échange traînait en longueur. Ce dont je me souviens bien, en revanche, c'est qu'après ce point, dans ma tête, rien n'était comme avant. Un ressort avait cédé. J'ai perdu les points suivants, cette troisième manche, puis la quatrième et la cinquième... le match ! ».*

En psychologie, le momentum a été défini comme une « dynamique positive ou négative des réponses cognitives, affectives, motivationnelles, physiologiques et comportementales (et leurs couplages) à la perception de progression ou d'éloignement vis-à-vis d'une issue appétitive ou aversive » (Gernigon et al., 2010, p. 397). Autrement dit, le terme « momentum » fait référence à des réponses engendrées par des évolutions perçues par rapport à des buts. Par conséquent, le momentum peut être considéré comme une *expérience phénoménologique de la poursuite de buts*. Structurellement, le momentum consiste à associer la *perception d'un élan* (i.e., entrée) et des *réponses comportementales à cet élan* (i.e., sortie) au cours du processus de poursuite de buts (Hubbard, 2017ab). L'expérience de momentum apparaît lorsqu'un événement (ou une série d'événements) – perçu comme un élan – suscite une simulation mentale d'un résultat futur dans lequel un objet psychosocial (e.g., une personne, un groupe de personnes, un mouvement social) se dirige vers un but spécifique (e.g., Adler, 1981 ; Briki & Markman, 2018 ; Hubbard, 2015 ; Markman & Guenther, 2007). En retour, la simulation mentale se transforme en réponses psychologiques, physiologiques et comportementales, constituant et renforçant l'expérience de momentum (Briki & Markman, 2018).

Ce chapitre est le produit de mes travaux de recherche ayant tenté de faire la lumière sur les facteurs donnant lieu aux états expérimentiels et comportementaux du momentum (e.g.,

<sup>2</sup> Briki, W., & Gernigon, C. (2011). Ça nous est tous arrivé un jour : le momentum psychologique. *France Tennis de Table Magazine, Fédération Française de Tennis de Table*.

Briki, Den Hartigh, Markman, Micallef, & Gernigon, 2013 ; Briki, Den Hartigh, Markman, & Gernigon, 2014 ; Briki & Gernigon, 2015 ; Briki & Zoudji, 2019 ; Gernigon et al., 2010). Mes travaux ont conduit à formuler deux principes, présentés comme suit :

***Principe 1 :** le momentum est un construit phénoménologique pouvant influencer la poursuite des buts et affecter la trajectoire et la quantité de changement des expériences psychologiques, sociales et comportementales.*

***Principe 2 :** le momentum est une projection mentale des sois (i.e., de soi et/ou d'autrui) dans des états futurs imaginés.*

Ma réflexion a également conduit à catégoriser les travaux de la littérature existante en deux approches distinctes que les chercheurs ont adoptées en vue d'investiguer le momentum : *l'approche centrée sur la perception* et *l'approche centrée sur l'accomplissement* (Briki & Markman, 2018). L'approche centrée sur la perception fait référence à un ensemble de modèles théoriques et d'investigations empiriques considérant les perceptions de momentum comme l'objet d'étude en vue d'améliorer la compréhension de leurs propriétés. Cette approche (décrite dans la section suivante) a révélé que l'expérience de momentum pouvait dépendre de plusieurs stimuli temporels et contextuels (i.e., *multi-dépendances* ; Adler, 1981 ; Adler & Adler, 1978 ; Gernigon et al., 2010 ; Hubbard, 2015, 2017ab ; Markman & Guenther, 2007 ; Pettit, Sivanathan, Gladstone, & Marr, 2013 ; Vallerand et al., 1988). L'approche centrée sur l'accomplissement fait référence à des travaux conceptuels et empiriques plus récents concevant le momentum comme faisant partie d'un processus plus global d'accomplissement de buts (Briki, 2017b ; Iso-Ahola & Dotson, 2014, 2016, 2017). Plutôt que d'envisager les perceptions de momentum comme des unités d'analyse, cette approche entrevoit le momentum comme la « clé de succès continu » (Iso-Ahola & Dotson, 2016, p. 1) en *médiatisant* la relation entre un comportement au temps  $t_1$  et un comportement au temps  $t_2$ .

## **2.2 APPROCHE CENTREE SUR LES PERCEPTIONS : LES MULTI-DEPENDANCES DU MOMENTUM**

Bien que les premiers modèles du momentum l'ont décrit comme un phénomène sériel (Adler, 1981 ; Taylor & Demick, 1994 ; Vallerand et al., 1988), autorégulé (Cornelius, Silva, Conroy, & Pelletier, 1997) et fluctuant (Adler, 1981 ; Gernigon et al., 2010), la majeure partie de la littérature suggère que le momentum possède des propriétés de *dépendance à la référence* (e.g., Cornelius et al., 1997), de *dépendance au contexte* (e.g., Briki, Doron et al., 2014) et de *dépendance à l'histoire* (ou *historicité*) (e.g., Briki, Den Hartigh et al., 2014).

### **2.2.1 DEPENDANCE A LA REFERENCE : GENESE DE LA VELOCITE PERCEPTUELLE**

Il a été proposé que la caractéristique la plus importante du système perceptuel est sa sensibilité au contraste et au changement parce que le cerveau humain requerrait des opérations de comparaison afin de produire des significations. La théorie de la perception directe (aussi appelée « théorie écologique » ; Gibson, 1979) indique que la perception visuelle est le produit de changements dans le flux optique. La théorie de la forme (aussi appelée « gestalt theory » ; Humphrey, 1924) émet l'hypothèse que la reconnaissance visuelle des objets émerge d'un ensemble d'éléments non-reliés et contrastifs. La théorie des perspectives (aussi appelée « prospect theory » ; Kahneman & Tversky, 1984) suggère que la perception de changement des individus est plus sensible aux stimulations relatives qu'aux stimulations absolues. La

théorie du niveau d'adaptation (Helson, 1964) propose que le jugement des individus résulte d'une comparaison entre un niveau de stimulation attendu et un niveau de stimulation reçu. La dépendance à la référence est centrale dans les modèles cybernétiques (e.g., Carver & Scheier, 1998, 2009) qui décrivent des boucles de feed-back mettant en jeu des comparaisons entre des valeurs de référence (e.g., attente en termes de vitesse de progression vis-à-vis du but désiré) et des valeurs présentes (e.g., perception de vitesse de progression vers le but désiré) (voir Figure 1). La détection d'un écart entre ces deux composants de la boucle de feed-back donne lieu à des émotions qui incitent à supprimer cet écart *via* la production d'actions<sup>3</sup>.

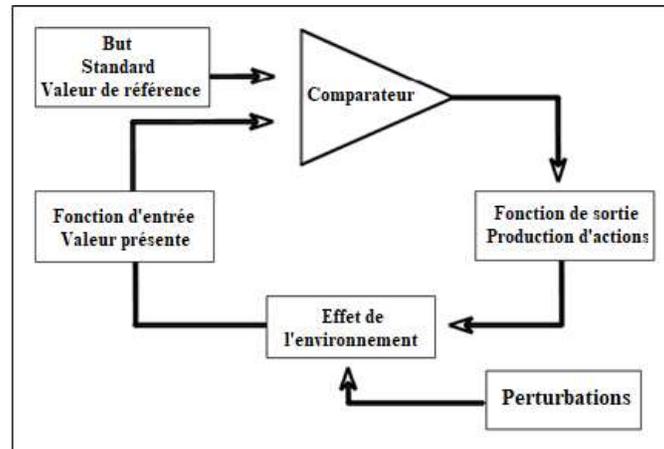


Figure 1. Boucle de feed-back

Note : cette figure est adaptée de celle de Carver et Scheier (2009).

Les systèmes de contrôle indiquent aussi que des points de référence contextuels influenceraient les réactions émotionnelles. Par exemple, Hsee, Salovey, et Abelson (1994) ont montré qu'un changement dans la vélocité par rapport à un but (i.e., appelé « quasi-accélération ») pouvait influencer les affects et les auto-évaluations. Hsee et al. (1994) ont demandé à des participants d'observer deux courbes de performance distinctes en fonction du temps, depuis un point de départ à un point d'arrivée. Les participants ont rapporté davantage d'affects positifs en réponse à l'augmentation de la quasi-accélération. Similairement, Heyman, Mellers, Tishchenko, et Schwartz (2004) ont montré que la satisfaction à l'égard des résultats à des jeux de pari variait en fonction de points de référence. Dans leur étude, des participants ayant fait l'expérience de trajectoires ascendante (de gains de 1\$) puis descendante (de pertes de 1\$) ont rapporté des états de satisfaction moins élevés que ceux ayant fait l'expérience de trajectoires descendante (de pertes de 1\$) puis ascendante (de gains de 1\$) (voir aussi Maglio & Polman, 2016 ; Markman, Ratcliff, Elizaga, & McMullen, 2007).

Le momentum est caractérisé par des changements positifs (momentum positif) ou négatifs (momentum négatif) aux plans affectif, cognitif, perceptif, physiologique et comportemental (Gernigon et al., 2010 ; Taylor & Demick, 1994 ; Vallerand et al., 1988), et est envisagé comme l'expérience phénoménologique d'une force catalysée par la simulation mentale de trajectoires de rapprochement (momentum positif) ou d'éloignement (momentum négatif) par rapport à un but désiré (Briki & Markman, 2018). Centrés sur les processus de contrôle, Cornelius et al. (1997) ont suggéré que les individus produiraient des attentes à propos

<sup>3</sup> La boucle de feed-back est plus amplement décrite dans le chapitre suivant relatif aux processus de la poursuite de buts.

de leur capacité à atteindre des buts désirés sur la base de leurs précédentes performances. Cornelius et al. (1997) font référence à la notion de *zone moyenne de performance* pour caractériser ce type d'attentes. D'après ces auteurs, la perception que la performance actuelle est supérieure (ou inférieure) à cette zone entraînerait une expérience de momentum positif (ou de momentum négatif). En cohérence avec le concept d'*équilibre homéostatique*, Cornelius et al. (1997) ont suggéré que les systèmes motivationnels œuvreraient à réguler à la baisse l'intensité du momentum. Ainsi, le momentum positif produirait une *inhibition positive* caractérisée par une réduction de l'effort (i.e., comportement de relâchement ou d'évolution en « roue libre » [*coasting*] ; voir Carver, 2003), tandis que le momentum négatif produirait une *facilitation négative* caractérisée par une augmentation de l'effort (Silva, Hardy, & Crace, 1988 ; voir aussi Schwarz & Clore, 1983).

### 2.2.2 DEPENDANCE AU CONTEXTE : GENESE DE LA MASSE PERCEPTUELLE

Dans leur travail séminal, Adler et Adler (1978) et Adler (1981) ont décrit les facteurs responsables du déclenchement, du maintien et de l'interruption des perceptions de momentum. D'après ces auteurs, ces perceptions se manifesteraient par une « énergie » résultant d'une combinaison de plusieurs déterminants (e.g., personnalité, présence de « stars » dans l'équipe, climat) pouvant inclure des facteurs à la fois internes et externes.

Etendant le modèle de l'action sociale (Adler, 1981 ; Adler et Adler, 1978), et faisant une analogie avec la physique newtonienne, Markman et Guenther (2007) ont proposé une formulation *vitesse (v) × masse (m)* ( $v \times m$ ) tentant de rendre compte de l'expérience phénoménologique du momentum (voir aussi Hubbard, 2015). Selon la formulation  $v \times m$ , les succès et les échecs façonneraient et renforceraient la vitesse de rapprochement ou d'éloignement par rapport aux buts désirés qui, en retour, se combinerait de manière multiplicative avec la masse – conceptualisée en des termes psychologiques par un ensemble de variables contextuelles véhiculant les notions d'immédiateté, d'importance ou de valeur – pour former l'intensité et la durée des perceptions de momentum. Dans une étude conçue pour examiner l'influence de la masse perceptuelle sur les perceptions de momentum, Markman et Guenther (2007, étude 2) ont demandé à des participants de lire un scénario d'une équipe qui venait de vaincre un « adversaire rival » (i.e., masse perceptuelle élevée) ou d'une équipe qui venait de vaincre un « adversaire non-rival » (i.e., masse perceptuelle basse). Bien que la description du scénario et le résultat du match étaient identiques dans les deux conditions, les participants de la condition « adversaire rival » ont perçu que l'équipe gagnante avait plus de momentum pour le prochain match, et était donc plus susceptible de le gagner, que les participants de la condition « adversaire non-rival ». De même, Miller et Weinberg (1991) ont montré que le momentum était perçu de manière plus intense dans des situations critiques (i.e., masse perceptuelle élevée ; e.g., fin de match) que dans des situations non-critiques (i.e., masse perceptuelle basse ; e.g., milieu de match).

Dans une de nos études, nous avons demandé à des participants de visionner une compétition de cyclisme et de supporter l'un des deux coureurs (Briki et al., 2016<sup>4</sup>). Les cyclistes étaient représentés par des avatars : deux avatars en mouvement étaient projetés sur le mur d'une salle expérimentale et étaient destinés à fournir aux participants des feedback de performance des cyclistes. Nous avons fait croire aux participants que l'évolution des avatars

<sup>4</sup> Briki, W., Markman, K. D., Coudevylle, G. R., Sinnapah, S., & Hue, O. (2016). Momentum sequence and environmental climate influence levels of perceived psychological momentum within a sport competition. *European Journal of Sport Science*, 11, 1-8. doi:10.1080/17461391.2015.1062566.

reflétait le réel scénario de la course, alors que celui-ci était manipulé de sorte qu'un des coureurs affichait une séquence de momentum positif (i.e., évoluant du retard à la prise d'avance) pendant que l'autre coureur affichait une séquence de momentum négatif (i.e., évoluant de l'avance à la prise de retard). La température de la salle expérimentale était soit inconfortablement élevée (condition de masse perceptuelle élevée), soit confortable (condition de masse perceptuelle basse). Avant le début du visionnage de la course, nous avons indiqué aux participants que les cyclistes du scénario avaient effectué leur course dans des conditions environnementales identiques à celles qui existaient dans la salle expérimentale. Les participants ont répondu à des items de perceptions de momentum de manière périodique pendant la course (e.g., « *Quel cycliste te semble être le plus confiant ?* » : « *Le cycliste adversaire* » [-4], « *Mon cycliste* » [+4]).

La variable dépendante était la quantité (en valeur absolue) de momentum ressentie lors de chaque visionnage. Plus précisément, pour chaque participant, cette quantité de momentum correspondait à la valeur moyenne des différentes quantités de momentum relevées lors de chaque moment de mesure. Conformément à l'hypothèse d'Adler et Adler (1978) selon laquelle le climat (un élément en apparence indépendant du momentum) pourrait avoir une incidence notable sur l'expérience de momentum, les résultats de l'étude ont montré que la quantité de momentum ressentie était plus élevée dans des conditions climatiques inconfortables (masse perceptuelle élevée) que dans des conditions climatiques confortables (masse perceptuelle basse) (voir Figure 2). Cet effet était expliqué par un phénomène d'*augmentation causale* (Kelley, 1972) : les participants de la condition climatique inconfortable ont connu des niveaux plus élevés de momentum positif probablement parce que leur cycliste aurait réalisé, depuis leur point de vue, une performance élevée *malgré* l'inconfort auquel il a été confronté pendant la course (e.g., « *C'est juste énorme ce que mon cycliste est en train de faire : il rattrape peu à peu son retard sur l'adversaire en dépit des conditions extrêmes de la course ! Quelle force mentale !* »).

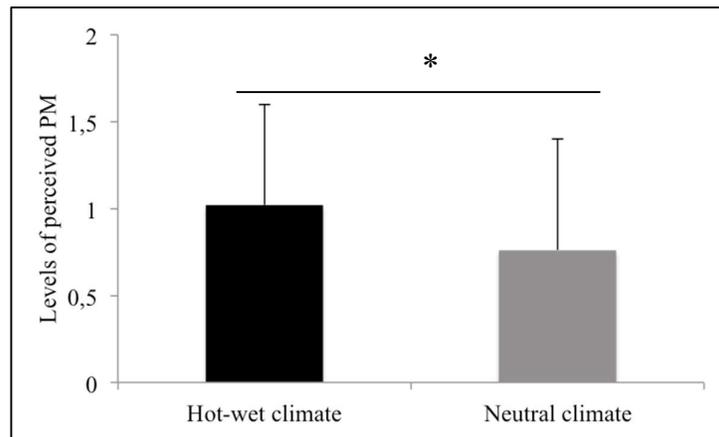


Figure 2. Quantité de momentum perçue en fonction des conditions climatiques (Briki et al., 2016)

Note : \*  $p < .05$ .

La formulation  $v \times m$  postule aussi que les individus possèdent des *théories naïves* (e.g., Plaks, Levy, & Dweck, 2009) à propos des propriétés inertielles du momentum. Dans le but de tester cette hypothèse, Markman et Guenther (2007, étude 4) ont demandé à des participants de lire un scénario dans lequel un étudiant progressait soit de manière graduelle (i.e., progression modérée, mais régulière), soit de manière abrupte (i.e., progression faible suivie

d'une forte progression), dans la réalisation d'un devoir écrit à rendre avant une date butoir. Lorsque le scénario comportait une interruption soudaine de la tâche causée par un facteur externe (i.e., l'étudiant devant répondre au téléphone), les participants de la condition « progression abrupte » ont estimé que l'étudiant aurait plus de difficultés à terminer son devoir écrit avant la date butoir que les participants de la condition « progression graduelle ». Par ailleurs, dans une étude, nous avons examiné l'effet des interruptions soudaines de séquences de momentum sur les perceptions de momentum de participants impliqués dans des situations virtuelles de tennis de table (Briki, Doron et al., 2014<sup>5</sup>). Les séquences de momentum impliquaient des évolutions de score *graduelles* vers la victoire (momentum positif) ou vers la défaite (momentum négatif). De telles interruptions ont réduit – sans pour autant supprimer – les perceptions de momentum (voir Figure 3), suggérant l'existence d'une certaine résistance au changement du momentum. Finalement, l'ensemble de ces résultats conforte l'hypothèse selon laquelle les individus possèderaient des théories naïves à propos des objets psychosociaux en mouvement, notamment la croyance qu'une force psychologique qui croît de manière graduelle est plus difficile à interrompre qu'une force psychologique qui croît de manière abrupte (Adler, 1981 ; Markman & Guenther, 2007), entrant ainsi en cohérence avec l'expression idiomatique suivante : « *doucement, mais sûrement !* ».

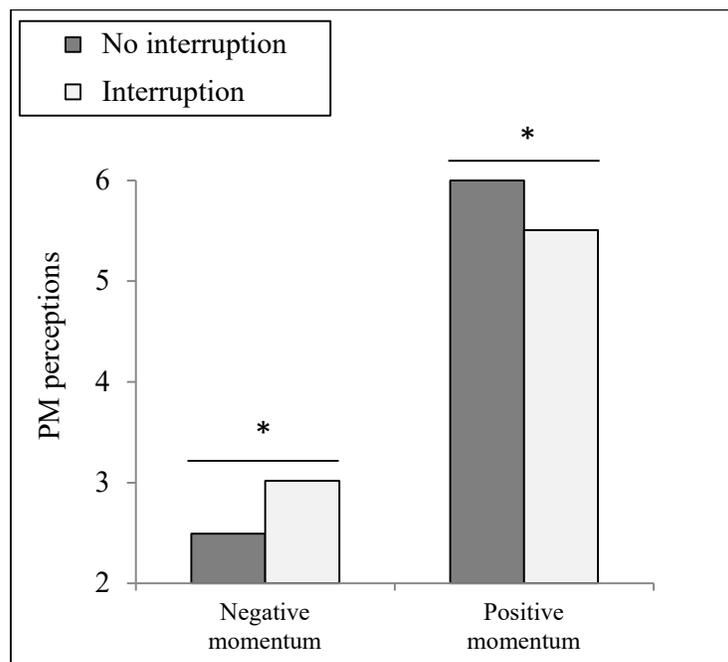


Figure 3. Réduction des perceptions de momentum en réponse à l'interruption des séquences de momentum (Briki, Doron et al., 2014)

Note : \*  $p < .05$ .

La proposition de Markman et Guenther (2007) selon laquelle le momentum est perçu comme se développant en dehors de son propre contrôle a été confortée par l'étude de Smisson et al. (2007) montrant que les niveaux de contrôle externe perçu ont positivement prédit l'intensité du momentum. Finalement, la spécificité de la formulation  $v \times m$  réside dans la croyance naïve que le momentum constitue une *force* « *extra-personnelle* » soumise à l'*inertie*

<sup>5</sup> Briki, W., Doron, J., Markman, K. D., Den Hartigh, R. J. R., & Gernigon, C. (2014). Differential reactions of virtual actors and observers to the triggering and interruption of psychological momentum. *Motivation and Emotion*, 38(2), 263–269. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9372-3>

du mouvement et dépendante du contexte d'occurrence. Cette conceptualisation a ainsi enrichi les modèles précédents en montrant l'impact des théories naïves à propos du momentum (voir Freyd & Finke, 1984) sur la formation des perceptions et jugements subséquents.

### 2.2.3 DÉPENDANCE À L'HISTOIRE DES ÉVÉNEMENTS : DYNAMIQUE DU MOMENTUM

Hsee et al. (1994) et Heyman et al. (2004), rappelons-le, ont montré que des participants avaient rapporté différentes expériences émotionnelles en réponse à différentes trajectoires de résultat. Un exemple convaincant de perceptions dynamiques et dépendantes à l'histoire peut être trouvé dans le travail de Pettit et al. (2013) montrant que des trajectoires de statut social pouvaient influencer les jugements sociaux des participants. Plus spécifiquement, leurs études ont indiqué que les individus, les produits et les institutions étaient perçus comme étant de statut social plus élevé dans la hiérarchie des positions lorsque leur statut social final (identique dans les différentes conditions) était précédé d'une trajectoire sociale ascendante (i.e., série de gains) que lorsqu'il était précédé d'une trajectoire sociale descendante (i.e., série de pertes). De tels jugements de statut social ont, en retour, influencé (a) les recommandations en matière de prix, (b) la volonté d'acquérir des produits spécifiques, et (c) les perceptions d'acceptation sociale. En cohérence avec l'idée selon laquelle la simulation mentale rend compte de la manière dont le momentum affecte les perceptions subséquentes (Briki & Markman, 2018), l'effet des trajectoires sociales sur les jugements de statut social a été médiatisé par les attentes développées à l'égard du statut social final de la cible.

Dans le même ordre d'idées, Maglio et Polman (2016) ont observé, au sein de différents contextes (e.g., climat, sport, vin), que des changements de probabilité d'événement apparaissant selon une trajectoire ascendante (e.g., augmentation de 20% à 30%) étaient perçus comme plus proches et plus probables que des changements de probabilité d'événement apparaissant selon une trajectoire descendante (e.g., diminution de 40% à 30%), alors que les probabilités finales d'événement étaient objectivement identiques (e.g., 30%). De manière générale, il semble donc que l'un des principaux déterminants du momentum soit l'histoire en cours des événements, plutôt que les événements eux-mêmes pris isolément (e.g., Gernigon et al., 2010). En d'autres termes, l'histoire en cours des événements – prenant la forme de changements de classement (e.g., Zell & Alicke, 2010), de changements d'ordre de position (e.g., Markman & Guenther, 2007) ou de changements de feedback de résultat (e.g., Aronson & Linder, 1965 ; Markman et al., 2007 ; Zell & Alicke, 2009) – contiendrait l'information évaluative permettant d'élaborer des jugements, des attentes et des représentations à propos du monde environnant.

Sur la base du constat que les jugements évaluatifs (e.g., classements, perception de progression vers le but) sont rarement statiques et évoluent au cours du temps, de récents travaux examinant le rôle de l'histoire en cours des événements dans le momentum ont emprunté l'approche des systèmes dynamiques (e.g., Briki, Den Hartigh et al., 2013, 2014 ; Gernigon et al., 2010). Un système dynamique peut être défini comme un ensemble d'éléments interconnectés soumis au changement (e.g., Nowak & Vallacher, 1998 ; Thelen & Smith, 2006). Plus spécifiquement, un système dynamique est « une manière de décrire la façon dont un état se développe en un autre état au cours du temps » (Weisstein, 1999, p. 501). Il implique une causalité récursive pointant l'idée qu'une même variable peut agir à la fois comme une cause et une conséquence à des instants différents. Un système dynamique est reconnaissable à un certain nombre de propriétés, telles que la *complexité*, la *non-linéarité* et l'*historicité* (e.g., Kelso, 1995 ; Nowak & Vallacher, 1998).

### 2.2.3.1 Complexité du momentum

La complexité représente l'extrême quantité des interactions entre les éléments constitutifs d'un système produisant un « tout » cohérent et irréductible à la somme de ses constituants. En ce qui concerne le momentum, des données qualitatives collectées à partir d'entretiens d'athlètes commentant leurs expériences de momentum ont permis d'identifier une grande diversité d'événements potentiellement déclencheurs du phénomène (Briki, Den Hartigh, Hauw, & Gernigon, 2012 ; Jones & Harwood, 2008 ; Taylor & Demick, 1994). Pour Taylor et Demick (1994), ceux-ci peuvent être catégorisés en facteurs internes, environnementaux et sociaux. A la complexité que représente ce grand nombre de déclencheurs potentiels, il faut ajouter celle relevant des innombrables interactions que peuvent tisser ces variables entre elles, que ce soit de manière convergente ou conflictuelle (e.g., Nowak & Vallacher, 1998). En conséquence, le déclenchement du momentum ne pourrait être imputable à un unique déterminant potentiel (Gernigon et al., 2010), mais plutôt à une situation se déroulant dans un contexte global revêtant un sens particulier pour l'individu (Vallerand et al., 1988).

Se basant sur le rappel d'expériences de momentum en compétitions sportives, nous avons tenté d'explorer qualitativement les processus de déclenchement, les contenus et le développement du momentum au cours du temps (Briki, Den Hartigh, Hauw, & Gernigon, 2012<sup>6</sup>). Les résultats ont montré que le déclenchement et le développement du momentum au cours du temps étaient incertains et difficilement prédictibles. Par exemple, le mécanisme de la « peur de ne pas gagner », identifié comme étant associé à l'émergence de certaines expériences de momentum négatif, consiste en l'irruption de pensées non-adaptatives venant se substituer à des pensées adaptatives. Spécifiquement, ce mécanisme était associé à la perception d'être très proche de la victoire, laquelle était associée à une augmentation de l'importance accordée à la victoire, générant de ce fait la crainte de voir celle-ci s'échapper à cause d'une erreur ou d'une série d'erreurs. Quant au développement du momentum au cours du temps, nous avons montré que l'expérience des deux formes de momentum pouvaient donner lieu à des comportements tantôt d'accroissement d'effort, tantôt de réduction d'effort. Finalement, ces résultats confèrent au momentum un caractère complexe et changeant au fil du temps (e.g., Briki, Den Hartigh, Bakker, & Gernigon, 2012).

### 2.2.3.2 Non-linéarité et historicité du momentum

Les états d'un système dynamique évoluent de sorte que des patrons comportementaux qualitativement différents du système peuvent se succéder suivant des changements parfois abrupts (e.g., Nowak & Vallacher, 1998). Les relations entre les éléments du système et son comportement global (i.e., variable collective ou paramètre d'ordre) peuvent donc être de nature non-linéaire. Mathématiquement, un système est non-linéaire lorsque les valeurs à son entrée (*input*) et à sa sortie (*output*) peuvent entretenir des rapports disproportionnels. Ainsi, une grande variation dans la valeur d'un ou plusieurs éléments du système peut n'entraîner aucun changement dans le phénomène en question (reflétant un état stable du système), alors qu'une infime variation dans la valeur de l'un des éléments du système peut entraîner un changement catastrophique de son comportement global (reflétant un état instable du système) (e.g., Nowak & Vallacher, 1998).

<sup>6</sup> Briki, W., Den Hartigh, R. J. R., Hauw, D., & Gernigon, C. (2012). A qualitative exploration of the psychological contents and dynamics of momentum in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 43, 365-384. doi: 10.7352/IJSP.2012.43.365.

Si l'histoire des événements en cours du système modifie brusquement l'état du système, deux cas de figure sont possibles. Dans le premier cas, le système ne retrouve que difficilement son état initial sous l'effet du scénario inverse (i.e., phénomène de résistance), entraînant ainsi une sorte de retard de l'effet sur la cause. Ce décalage temporel est bien connu des physiciens sous le nom d'*hystérésis positive* (Kelso, 1995 ; voir Figure 4A et Tableau 1). Dans le deuxième cas, le système retrouve quasiment instantanément son état initial sous l'effet du scénario inverse (i.e., phénomène d'anticipation), mettant ainsi en évidence une sorte d'anticipation de l'effet sur la cause. Ce décalage temporel porte le nom d'*hystérésis négative* (Kelso, 1995 ; voir Figure 4B et Tableau 1). Cependant, l'histoire des événements en cours n'affecte pas systématiquement l'état du système : le système peut changer d'état en réponse à la même valeur sous l'effet des deux scénarios. Cette absence de décalage temporel renvoie au patron de *limite critique* (Kelso, 1995 ; voir Figure 4C et Tableau 1). Finalement, ces différents patrons dynamiques reflètent l'existence de deux *attracteurs*, correspondant pour chacun d'eux à « un état ou un patron de changement fiable vers lequel un système dynamique évolue au cours du temps et vers lequel le système retourne après avoir été perturbé » (Nowak, Vallacher, & Zochowski, 2005, p. 354).

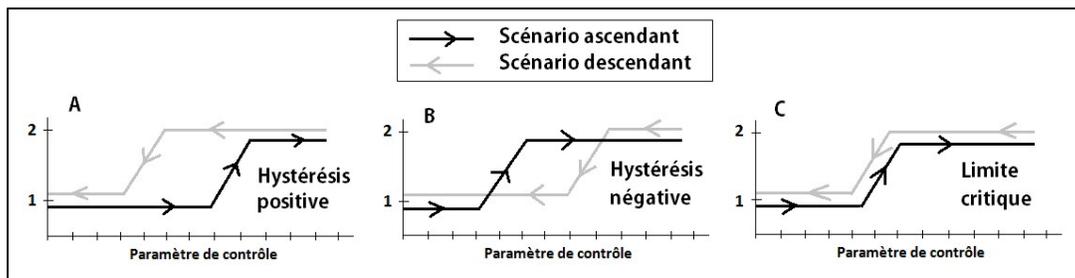


Figure 4. Représentation schématique des patrons dynamiques (A) d'hystérésis positive, (B) d'hystérésis négative et (C) de limite critique (Briki & Gernigon, 2015)

*Notes :* le scénario ascendant correspond à un scénario dans lequel le paramètre de contrôle varie de manière ascendante (i.e., des valeurs basses à des valeurs élevées), alors que le scénario descendant correspond à un scénario dans lequel le paramètre de contrôle varie de manière descendante (i.e., des valeurs élevées à des valeurs basses) ; sur l'axe y, les chiffres 1 et 2 représentent des états possibles d'un système composé de deux attracteurs.

Afin de tester les propriétés de non-linéarité et d'historicité des systèmes dynamiques, certains théoriciens des systèmes dynamiques (Haken, Kelso, & Bunz, 1985) ont recommandé de tester l'effet des variations graduelles – dans le sens ascendant et descendant – d'un paramètre de contrôle sur le paramètre d'ordre d'un système dynamique. Un paramètre de contrôle est une variable capable de « faire visiter » les différents états du système, sans pour autant prescrire leur émergence (e.g., Kelso, 1995). Un paramètre d'ordre correspond à une variable capable de rendre compte de l'état global du système (e.g., Kelso, 1995 ; Nowak & Vallacher, 1998). En adoptant ce paradigme d'investigation, nous avons tenté de caractériser la dynamique du momentum dans le domaine du sport (e.g., Briki, Den Hartigh et al., 2013 ; Briki & Gernigon, 2015 ; Briki & Zoudji, 2019 ; Gernigon et al., 2010).

Tableau 1. Critères statistiques associés aux patrons dynamiques

Patron dynamique	Patron de résultats
Hystérésis positive	<p>Effet d'interaction <i>Séquence de momentum</i> × <i>Paramètre de contrôle</i> significatif : mise en évidence de différences significatives entre les paliers du paramètre de contrôle des séquences de momentum, au milieu de ces séquences seulement.</p> <p>Effet principal de la <i>Séquence de momentum</i> significatif : mise en évidence d'un score moyen de perceptions de momentum <u>plus élevé en momentum négatif</u> qu'en momentum positif.</p> <p>Effet principal du <i>Paramètre de contrôle</i> : mise en évidence de variations abruptes dans les perceptions de momentum en fin (ou à proximité de la fin) de chaque séquence de momentum.</p>
Hystérésis négative	<p>Effet d'interaction <i>Séquence de momentum</i> × <i>Paramètre de contrôle</i> significatif : mise en évidence de différences significatives entre les paliers du paramètre de contrôle des séquences de momentum, au milieu de ces séquences seulement.</p> <p>Effet principal de la <i>Séquence de momentum</i> significatif : mise en évidence d'un score moyen de perceptions de momentum <u>plus élevé en momentum positif</u> qu'en momentum négatif.</p> <p>Effet principal du <i>Paramètre de contrôle</i> : mise en évidence de variations abruptes dans les perceptions de momentum en début (ou à proximité du début) de chaque séquence de momentum.</p>
Limite critique	<p>Effet d'interaction <i>Séquence de momentum</i> × <i>Paramètre de contrôle</i> non-significatif.</p> <p>Effet principal du <i>Paramètre de contrôle</i> : mise en évidence de variations abruptes dans les perceptions de momentum à une valeur identique des paliers du paramètre de contrôle aux deux séquences de momentum.</p>

*Note* : la mise en évidence des patrons de résultats est basée sur les ANOVAs et leurs comparaisons post-hoc.

*Observation de patrons d'hystérésis négative.* Nous avons investigué l'influence de séquences de score ascendante (i.e., momentum positif) et descendante (i.e., momentum négatif) sur les fluctuations des buts d'accomplissement (Gernigon et al., 2010<sup>7</sup>) et des perceptions de momentum (Briki & Gernigon, 2015<sup>8</sup>) pendant que les participants se projetaient à la place de l'un des pongistes (visibles dans une vidéo) disputant une compétition de haute importance (voir Figure 5).

<sup>7</sup> Gernigon, C., Briki, W., & Eykens, K. (2010). The dynamics of psychological momentum in sport: The role of ongoing history of performance patterns. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 377-400.

<sup>8</sup> Briki, W., & Gernigon, C. (2015). Dynamics of perceptions of psychological momentum in achievement situations in virtual actors. *L'Année Psychologique*, 115, 265-287. <https://doi.org/10.4074/S0003503314000098>

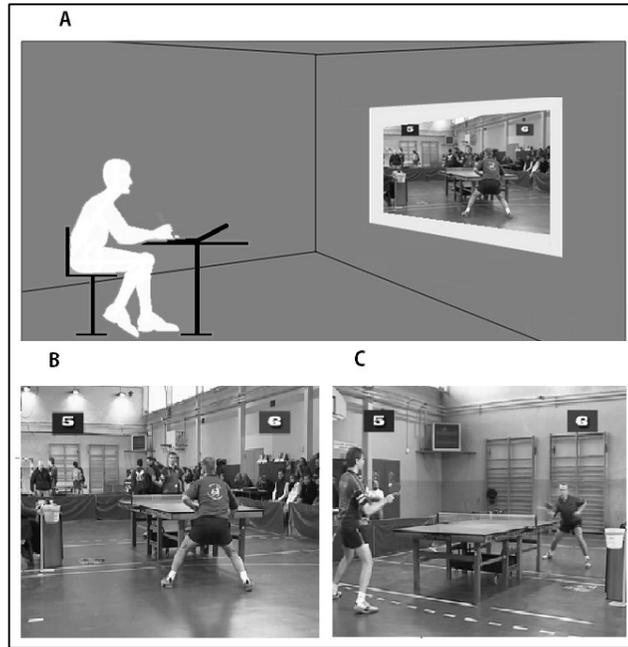


Figure 5. (A) Représentation schématique de l'installation du dispositif expérimental, et exemples de prise de vue de la caméra selon les perspectives des séquences (B) de momentum positif et (C) de momentum négatif (Briki & Gernigon, 2015 ; Gernigon et al., 2010)

*Note* : cet instant du montage vidéo présente un échange entre les deux joueurs lorsque le score était de 6 à 5 en faveur du futur vainqueur, correspondant à l'écart de score +1 (ou à l'écart de score -1) en séquence de momentum positif (ou en séquence de momentum négatif).

Les buts de maîtrise-évitement (i.e., désir d'éviter de faire moins bien qu'auparavant) (voir Figure 6) et les perceptions de momentum (voir Figure 7) ont montré des patrons de momentum abrupt dans les séquences de momentum positif et négatif, dans la forme d'un patron d'hystérésis négative. Ce patron dynamique refléterait la propension des individus à *se projeter dans un futur probable de la situation* dans laquelle ils sont impliqués, ceci sur la base de l'occurrence d'un événement saillant mais contradictoire avec l'état actuel de la situation.

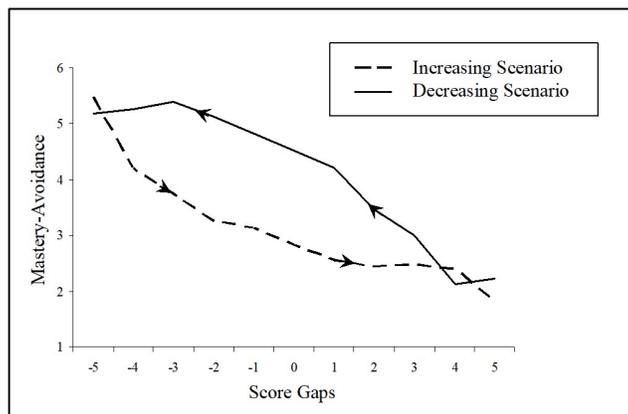


Figure 6. Fluctuations des buts de maîtrise-évitement selon les séquences de momentum et les écarts de score (Gernigon et al., 2010)

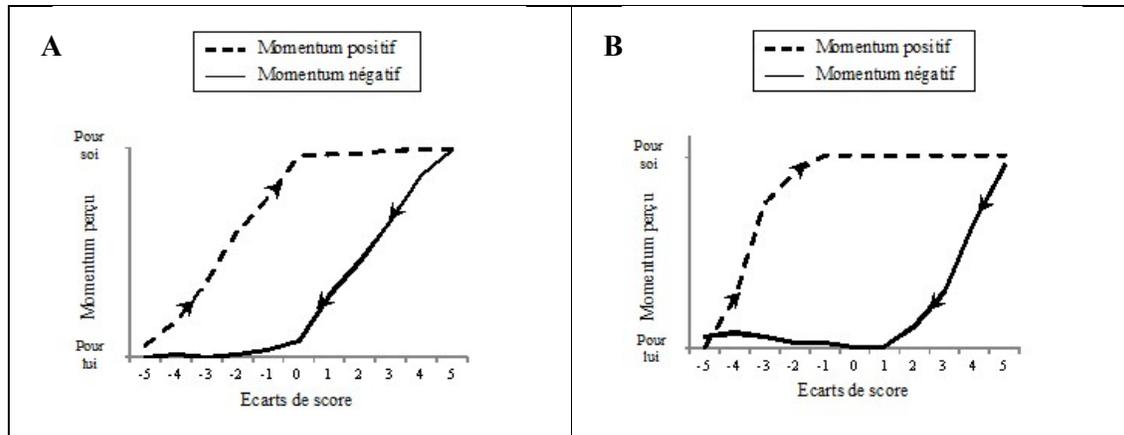


Figure 7. Fluctuations des perceptions de momentum selon les séquences de momentum et les écarts de score (Briki & Gernigon, 2015)

*Notes :* la figure A correspond aux résultats obtenus en étude 1, tandis que la figure B correspond aux résultats obtenus en étude 2 ; en étude 1, le momentum perçu a été mesuré via les items : « Qui te semble avoir le plus le vent en poupe ? », « Qui te semble progresser le plus vers la victoire ? », « Qui te semble avoir le plus de contrôle sur la situation ? », et « Qui te semble avoir le plus de chances de gagner ? » ; en étude 2, le momentum perçu a été mesuré via les items : « Qui te semble être le plus confiant ? », « Qui te semble être le plus motivé ? », « Qui te semble être le plus découragé ? » (item inversé), et « Qui te semble être le plus inquiet ? » (item inversé).

*Observation de patrons de limite critique.* Nous avons examiné la dynamique du momentum en contexte de compétitions de cyclisme sur home-trainers (Briki, Den Hartigh et al., 2013<sup>9</sup>). Deux avatars en mouvement des cyclistes étaient projetés sur un écran placé en face de deux coureurs dans le but de leur fournir des feed-back de performance (manipulés). Les feed-back étaient manipulés de sorte que l'un des coureurs était exposé à une séquence de momentum positif (i.e., évoluant du retard à la prise d'avance), pendant que l'autre coureur était exposé à une séquence de momentum négatif (i.e., évoluant de l'avance à la prise de retard) (voir Figure 8). Les perceptions de momentum des cyclistes étaient alors mesurées périodiquement à l'aide d'un clavier numérique disposé sur le guidon de chaque bicyclette (e.g., « Qui te semble avoir le plus le vent en poupe ? » : « Lui » [1], « Moi » [2]).

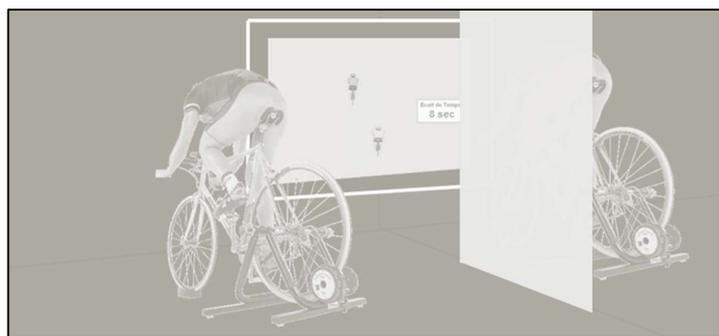


Figure 8. Représentation schématique de l'installation du dispositif expérimental (Briki, Den Hartigh et al., 2013)

<sup>9</sup> Briki, W., Den Hartigh, R. J. R., Markman, K. D., Micallef, J.-P., & Gernigon, C. (2013). How psychological momentum changes in athletes during a sport competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 389-396. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.11.009.

Les perceptions de momentum ont révélé un patron de limite critique (voir Figure 9). Cependant, ce patron dynamique était asymétrique dans le sens où le changement observé correspondait à une diminution anticipée des perceptions de momentum durant la séquence de momentum négatif et à une augmentation retardée durant la séquence de momentum positif (voir Figure 9).

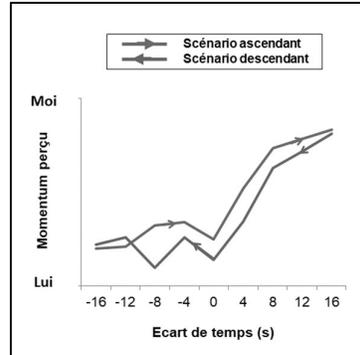


Figure 9. Fluctuations des perceptions de momentum selon les séquences de momentum et les écarts de temps (Briki, Den Hartigh et al., 2013)

Plus récemment, nous avons examiné l'influence de la possession de balle (paramètre de contrôle) sur la dynamique des perceptions de momentum et des choix stratégiques (i.e., choix de *maintenir* ou de *changer* la stratégie de jeu) chez des entraîneurs de football experts durant un match simulé sur console de jeu (PlayStation 4) (Briki & Zoudji, 2019<sup>10</sup>). Il était demandé aux entraîneurs de s'imaginer être l'entraîneur d'une des deux équipes disputant un match de haute importance projeté sur le mur d'une salle expérimentale (voir Figure 10).



Figure 10. Exemple d'image projetée au mur (Briki & Zoudji, 2019)

Le scénario du match était manipulé de sorte que l'entraîneur soit exposé à une séquence de momentum positif (i.e., évoluant de 0% à 100% de possession de balle) ou à une séquence de momentum négatif (i.e., évoluant de 100% à 0% de possession de balle). Les perceptions de momentum et les choix stratégiques des entraîneurs étaient mesurés

<sup>10</sup> Briki, W., & Zoudji, B. (2019). Gaining or losing team ball possession: The dynamics of momentum perception and strategic choice in football coaches. *Frontiers in Psychology, 10*, 1019.

périodiquement, consécutivement à l'expérience de chaque palier de possession de balle. Globalement, les résultats ont montré qu'en séquence de momentum positif (ou de momentum négatif), les perceptions de momentum augmentaient (ou diminuaient) et les choix de maintien de la stratégie de jeu augmentaient (ou diminuaient) (voir Figure 11). Aussi, alors que les perceptions de momentum sont apparues évoluer de manière linéaire, les choix stratégiques ont montré un patron dynamique de limite critique (voir Figure 11). Cependant, les deux variables ont révélé des effets asymétriques (voir Figure 11). Les résultats ont mis en évidence : (a) des changements plus abrupts en début de séquence de momentum négatif (ou en fin de séquence de momentum positif) pour les perceptions de momentum ; et (b) une augmentation anticipée des choix de changement de stratégie durant la séquence de momentum négatif (ou une diminution retardée des choix de maintien stratégique durant la séquence de momentum positif) (voir Figure 11).

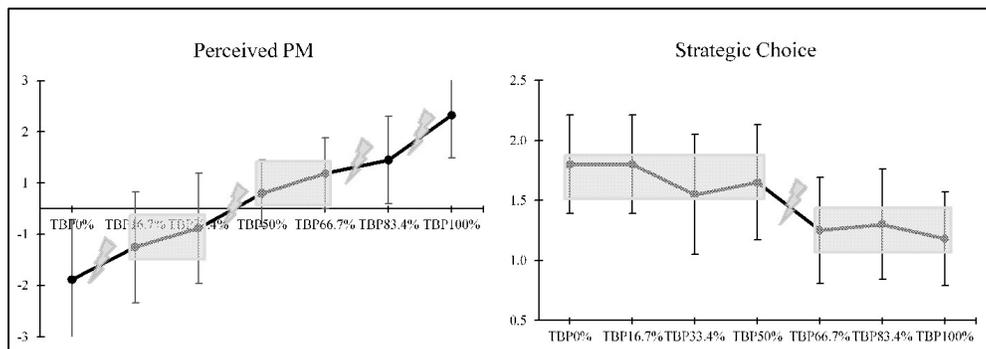


Figure 11. Fluctuations des perceptions de momentum et des choix stratégiques selon les séquences de momentum et les pourcentages de possession de balle (Briki & Zoudji, 2019)

*Abréviation* : TBP = team ball possession.

*Notes* : les éclairs indiquent des variations abruptes, tandis que les rectangles indiquent des phases de stationnarité ; concernant la variable « choix stratégique », les participants étaient confrontés à un choix binaire : le maintien ou le changement ; dans le graphique de droite, le score « 1 » représente le maintien, tandis que le score « 2 » représente le changement.

Finalement, les asymétries entre le momentum positif et le momentum négatif observées dans nos deux études (Briki, Den Hartigh et al., 2013 ; Briki & Zoudji, 2019) sont compatibles avec l'idée que le momentum négatif serait plus facile à déclencher que le momentum positif (Adler, 1981), suggérant d'un point de vue dynamique que le momentum négatif correspondrait à un attracteur plus fort que le momentum positif. Ces résultats confortent également les prédictions selon lesquelles : (a) l'acteur est émotionnellement plus impacté par des événements négatifs que des événements positifs équivalents (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001 ; Kahneman & Tversky, 1979, 1982, 1984) ; et (b) le décideur adopte un comportement d'attirance (ou d'aversion) envers le risque en réponse à une attente modérée ou élevée de rencontrer des pertes (ou des gains) (Kahneman & Tversky, 1979, 1982, 1984).

*Influence de l'implication dans la tâche.* Faisant référence au concept « d'illusion pathétique » formulé par Deutsch (1960), selon lequel les observateurs percevaient habituellement les sentiments passagers des acteurs comme étant plus intenses que ne les percevaient les acteurs eux-mêmes, nous avons supposé (Briki, Den Hartigh et al., 2013) que le patron d'hystérésis négative – observé dans plusieurs études (e.g., Briki & Gernigon, 2015 ; Gernigon et al., 2010) – serait typique des perceptions de momentum des observateurs. Cette supposition était basée sur une relation de compatibilité entre le patron dynamique d'hystérésis

négative – montrant un changement qualitatif dans le phénomène étudié dès les premières manipulations du paramètre de contrôle dans le sens ascendant et descendant – et la tendance des observateurs, révélée par Deutsch, à l'exagération dans la perception des sentiments des acteurs.

Cherchant à tester cette hypothèse, nous avons examiné la dynamique des perceptions de momentum chez des participants placés en situations virtuelles de supporter d'une compétition de cyclisme (Briki, Den Hartigh et al., 2014<sup>11</sup>). Le dispositif expérimental était fortement inspiré du travail de Briki, Den Hartigh et al. (2013), mais adapté à la situation d'observateur. Les perceptions de momentum ont montré un patron d'hystérésis négative (voir Figure 12), supportant l'idée que ce patron serait spécifique aux perceptions de momentum des supporters. Concrètement, les supporters auraient tendance à anticiper la situation future de leur athlète sur la base des changements perçus dans la situation actuelle. Ainsi, le momentum des supporters pourrait être considéré comme un système dynamique instable. Par ailleurs, une asymétrie entre le momentum positif et le momentum négatif a été observée dans le sens où le momentum positif était apparu plus tôt que le momentum négatif (voir Figure 12), contredisant ainsi les résultats des travaux de Briki, Den Hartigh et al. (2013) et de Briki et Zoudji (2019) montrant une asymétrie inversée.

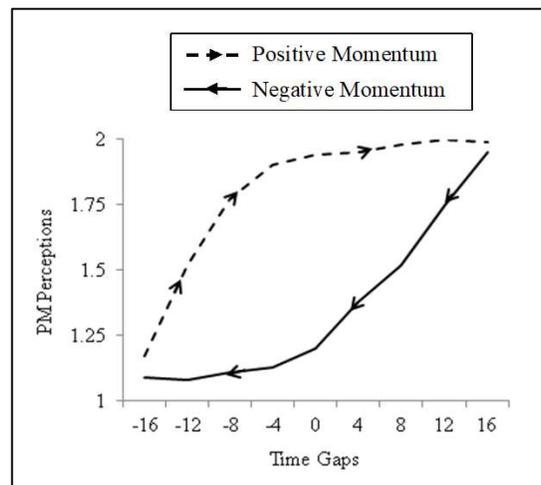


Figure 12. Fluctuations des perceptions de momentum selon les séquences de momentum et les écarts de temps (Briki, Den Hartigh et al., 2014)

Contrairement aux athlètes ou entraîneurs impliqués dans une situation compétitive (Briki, Den Hartigh et al., 2013 ; Briki & Zoudji, 2019), les supporters seraient donc plus sensibles aux événements positifs qu'aux événements négatifs équivalents auxquels l'athlète supporté serait confronté. Ceci suggère que les individus placés en position de supporter seraient sujets à des *biais d'auto-complaisance* (e.g., Campbell & Sedikides, 1999 ; Pettit et al., 2013) les conduisant à déformer positivement la réalité de leur athlète. Ceci conduirait les supporters à surestimer les chances de victoire de leur athlète préféré (e.g., Babad & Katz, 1991). Ces résultats apportent donc une évidence à l'idée que la dynamique du momentum dépendrait du type d'implication dans la tâche (i.e., acteur [athlète ou entraîneur] vs supporter).

<sup>11</sup> Briki, W., Den Hartigh, R. J. R., Markman, K. D., & Gernigon, C. (2014). How do supporters perceive positive and negative PM changes during a simulated cycling competition? *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 216-221. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.11.006>

Finalement, l'approche dynamique du momentum, envisageant le momentum comme le produit émergeant des multiples interactions entre des facteurs de type interne, social, environnemental, a permis de montrer que le momentum possédait des propriétés typiques des systèmes dynamiques, telles que la complexité, la non-linéarité et l'historicité. Elle a aussi montré que le momentum était un phénomène asymétrique et que le type d'asymétrie apparaissant entre le momentum positif et le momentum négatif était relié au type d'implication dans la tâche.

### 2.3 SITUER LE MOMENTUM AU SEIN DU PROCESSUS D'ACCOMPLISSEMENT

En théorie, le prototype de la séquence d'action du momentum (e.g., Adler, 1981) débute avec l'occurrence d'un événement produisant une réponse initiale avant de donner lieu à une cascade de réponses de différents types (psychologique, physiologique et comportemental) pouvant augmenter en intensité jusqu'à l'interruption de la séquence de momentum. Par exemple, imaginons qu'un fabricant (i.e., point de départ du processus de momentum) mette au point des technologies conduisant à créer un grand nombre d'emplois (i.e., réponse initiale du processus de momentum). Dans cette séquence de momentum, la création d'emplois provoque une multitude de réponses positives (e.g., enthousiasme, image positive, attraction d'investisseurs), offrant ainsi l'opportunité au fabricant d'investir davantage de ressources financières en faveur de la recherche technologique au sein de son entreprise. Dans cet exemple, le processus d'accomplissement peut être expliqué par le momentum, renvoyant ainsi à l'approche du momentum centrée sur l'accomplissement (e.g., Iso-Ahola & Dotson, 2016). Dans cette approche, le momentum révèle clairement une propriété d'*interdépendance*.

#### 2.3.1 LA NATURE INTERDEPENDANTE DU MOMENTUM

Les aspects cognitifs de l'interdépendance prennent généralement la forme d'attentes (exemple du thème plus général de « simulations mentales », voir Kappes & Morewedge, 2016 ; Markman, Klein, & Suhr, 2009). Un bel exemple de l'influence des attentes sur le jugement est fourni par le phénomène de *momentum représentationnel*, défini comme la tendance d'un observateur à simuler mentalement (i.e., prédire) la position future d'une cible en mouvement sur la base de sa trajectoire antérieure (e.g., Hubbard, 1990). La littérature empirique relative au momentum représentationnel a révélé que les prédictions des observateurs pouvaient être influencées par : (a) leurs connaissances à propos des caractéristiques physiques de la cible (e.g., forme, direction, vitesse, trajectoire ; Kelly & Freyd, 1987 ; Halpern & Kelly, 1993 ; Hubbard, 1990 ; Munger, Solberg, Horrocks, & Preston, 1999) ; (b) leurs théories implicites à propos des lois gouvernant le monde physique de la cible (e.g., Blättler, Ferrari, Didierjean, & Marmèche, 2011 ; Hubbard, 1995, 1997 ; Hubbard, & Bharucha, 1988) ; et (c) leur niveau d'expertise (Blättler et al., 2011). Similairement, notre travail qualitatif réalisé sur le momentum a révélé que l'accessibilité cognitive d'une attente d'échec pouvait faire émerger une expérience d'un momentum négatif, conduisant ainsi à renforcer cette attente d'échec et l'intensité de cette expérience de momentum négatif (Briki, Den Hartigh, Hauw, & Gernigon, 2012).

Le concept d'interdépendance concerne aussi des aspects sociaux dans le sens où les jugements peuvent être fortement influencés par les attitudes et les comportements des autres. Par exemple, le phénomène de *momentum médiatique* correspond au processus par l'intermédiaire duquel les individus peuvent être pris ou entraînés dans des spirales sociales au

cours d'une campagne électorale. Shen (2008) a défini le momentum médiatique comme un « type de ressource propulsant la campagne » et comme « une spirale positive entre différentes sortes de ressources [rassemblées par les] candidats, tels que le degré de sensibilisation du public et [la quantité] de contribution financière » (p. 430). Dans son étude, Shen (2008) a observé que : (a) *la durée de candidature* – variable caractéristique du momentum médiatique – était fortement corrélée à la fréquence de couverture médiatique, à la quantité de fonds collectés, et au taux de vote ; (b) la durée de candidature était positivement prédite par la fréquence de couverture médiatique ; et (c) la durée de candidature était positivement prédite par la quantité de couverture médiatique d'avant-campagne, et cette relation positive était médiatisée par la fréquence de couverture médiatique. Similairement, l'étude de Kenney et Rice (1994) sur le *momentum politique* a montré que les intentions de vote pouvaient être déterminées par l'attraction sociale du candidat – variable caractéristique du momentum politique.

La notion d'interdépendance du momentum est également pertinente pour le concept de *contingence de l'estime de soi* développé par Crocker et ses collègues (e.g., Crocker & Wolfe, 2001 ; Crocker & Park, 2004). Selon ces chercheurs, la contingence de l'estime de soi peut être définie comme le *degré d'investissement de l'estime de soi dans un domaine d'activités*, de telle sorte qu'un individu se mette à estimer sa propre valeur sur la base des succès ou des échecs rencontrés dans ce domaine (Crocker & Wolfe, 2001). Les contingences de l'estime de soi seraient donc particulièrement malléables dans la mesure où elles seraient sensibles aux expériences de vie répétées. Ainsi, une série de succès (ou d'échecs) dans un domaine donné conduirait à augmenter (ou diminuer) la contingence de l'estime de soi de ce domaine. Dans le contexte du momentum, Pettit et al. (2013) ont observé que les participants qui étaient exposés à une trajectoire ascendante de statut social ont développé des niveaux de perception d'acceptation sociale plus élevés que ceux qui étaient exposés à une trajectoire descendante de statut social, malgré le fait que le statut social final était maintenu constant. De la même manière, Roberts et Friend (1998), ayant défini le *momentum de carrière* comme « la perception de mouvement ou de mobilité dans sa carrière » (p. 195), ont montré que les personnes déclarant avoir un momentum de carrière élevé accordaient plus d'importance à leur activité professionnelle que les personnes déclarant avoir un momentum de carrière bas ou nul. Les personnes au momentum de carrière élevé ont également rapporté des niveaux plus élevés d'acceptation de soi, d'indépendance, de fonctionnement efficace, et de santé physique perçue que les personnes au momentum de carrière bas ou nul. Le travail de Roberts et Friend (1998) soutient donc l'idée que le momentum peut influencer les perceptions de soi et les contingences de l'estime de soi, pouvant en retour influencer les trajectoires de vie.

Les aspects motivationnels et comportementaux de l'interdépendance du momentum peuvent être illustrés au travers des phénomènes de *momentum d'achats* et de *ventes aux enchères*. Le momentum d'achats reflète la façon dont un achat initial est susceptible d'engendrer un achat subséquent, pourtant sans rapport avec l'achat initial mais causé par l'impulsion psychologique de cet achat (Dhar, Huber, & Khan, 2007). Selon Dhar et al. (2007), une telle impulsion – provoquée par le premier achat – traduirait le passage d'une phase d'exploration (*browsing*, en anglais) (i.e., la pesée du pour et du contre d'une action spécifique) à une phase de prise de décision, augmentant ainsi la probabilité de réaliser un deuxième achat. Les suggestions de Dhar et al. (2007) s'appuient fortement sur le travail de Gollwitzer (1990) portant sur les *mentalités*. Pour Gollwitzer, « l'état d'esprit délibératif » (*deliberative mindset*, en anglais) consiste à peser le pour et le contre de l'engagement dans une action donnée (phase d'exploration), alors que « l'état d'esprit de mise en œuvre » (*implementation mindset*, en anglais) consiste à se centrer sur l'organisation temporelle des actions orientées vers les buts

(phase de prise de décision). La vente aux enchères a été décrite comme un comportement frénétique et chargé d'émotions conduisant les individus à surenchérir sur des produits (Ku, Malhotra, & Murnighan, 2005). Loewenstein et Issacharoff (1994) ont avancé une explication impliquant la notion de sériation : plus l'enchérisseur estime que le produit mis en vente a de la valeur, plus il cherche à l'acquérir.

### 2.3.2 PERSPECTIVE MEDIATIONNELLE DU MOMENTUM

Concevant le momentum comme « une force psychologique dans laquelle plusieurs facteurs ou qualités convergent de manière synergique afin de permettre à un individu d'accomplir [des tâches] à un niveau [extraordinaire] » (Iso-Ahola & Dotson, 2014, p. 20), Iso-Ahola et Dotson (2014, 2016) proposent que le momentum médiatise la relation entre un succès initial et un succès subséquent, et que la capacité du momentum à promouvoir les résultats subséquents dépend des effets synergétiques et mutuels de trois types d'effets de momentum : la *fréquence* (i.e., plus le nombre de séquences de momentum augmente, plus les chances d'obtenir des résultats positifs augmentent), l'*intensité* (i.e., plus l'intensité des séquences de momentum augmente, plus les chances d'obtenir des résultats positifs augmentent), et la *durée* (i.e., plus la durée des séquences de momentum augmente, plus les chances d'obtenir des résultats positifs augmentent). Sur la base de l'analyse d'un grand nombre de résultats compétitifs en golf (données issues de la « Professional Golfers' Association »), Iso-Ahola et Dotson (2017) ont récemment fourni des résultats préliminaires confortant l'hypothèse selon laquelle les propriétés de fréquence, d'intensité et de durée de momentum rendent compte, au moins en partie, des succès consécutifs. Notons, cependant, que ces observations sont de nature corrélacionnelle, permettant difficilement de tirer des conclusions de type causal concernant la relation entre le momentum et l'augmentation de performances subséquentes. Le défi des recherches ultérieures serait donc d'utiliser des protocoles expérimentaux permettant d'examiner le rôle médiateur du momentum dans le processus d'accomplissement.

### 2.3.3 PERSPECTIVE INTEGRATIVE DU MOMENTUM PSYCHO-COMPORTEMENTAL

La notion de momentum a été conceptualisée et examinée au travers d'une approche psychologique ou comportementale. L'approche comportementale a donné lieu au concept de *momentum comportemental*, lequel représente la tendance des comportements renforcés (e.g., actions tactiques en sport) à persister face à des perturbateurs (e.g., actions des adversaires) (e.g., Nevin, 1992). Plus précisément, le momentum comportemental peut représenter le niveau de résistance des comportements renforcés face aux efforts de résistance (e.g., de l'adversaire en sport) destinés à annihiler la spirale positive (ou de succès). Cherchant à décrire la nature interconnectée de la relation entre le momentum et la performance, j'ai récemment proposé la perspective intégrative du *momentum psycho-comportemental* (Briki, 2017b<sup>12</sup>).

Conformément à la perspective médiationnelle du momentum, j'ai défini le momentum psycho-comportemental comme un *processus* caractérisé par un *sens modifié de fonctionnement* permettant d'accomplir des tâches à un niveau extraordinaire, et ai postulé que le processus de momentum médiatiserait le lien entre un succès initial et un succès subséquent. J'ai également suggéré que le succès déclencherait des processus psychologiques (e.g.,

<sup>12</sup> Briki, W. (2017b). Rethinking the relationship between momentum and sport performance: Toward an integrative perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 38-44. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.02.002>

confiance en soi, attribution interne, simulation mentale) et neurologiques (e.g., renforcement, traitement automatique) pouvant renforcer des patrons motivationnels et comportementaux favorisant l'apparition d'un succès subséquent. Cette hypothèse est supportée par l'étude de Den Hartigh, Gernigon, Van Yperen, Marin, et Van Geert (2014) montrant que les perceptions d'efficacité collective (motivation d'accomplissement), de cohésion opératoire et de coordination interpersonnelle (efficience comportementale) étaient plus élevées lors de la séquence de momentum positif que lors de la séquence de momentum négatif en situations de compétition d'aviron.

En cohérence avec les formulations  $v \times m$  (e.g., Hubbard, 2016 ; Markman et Guenther, 2007 ; Nevin, 1992), j'ai considéré la vitesse du momentum comme la quantité de renforcement façonnant la *direction* des cognitions (e.g., perceptions du contrôle, attentes de réussite) et des comportements (e.g., actions répétées). Par exemple, prendre conscience qu'une stratégie donnée augmente les possibilités de succès peut non seulement développer un sentiment de contrôle à l'égard de la situation, mais aussi inciter à employer de nouveau cette stratégie. Concernant la masse (ou le poids) du momentum, j'ai défini ce concept comme l'ensemble des déterminants internes (e.g., réponses apprises ; Adler, 1981; Hubbard, 2016) et/ou contextuels (e.g., importance perçue de l'événement ; Markman et Guenther, 2007) capable d'influencer *l'intensité* et la *persistance* des perceptions et des comportements. Par exemple, et dans la continuité de l'exemple précédent, l'individu peut résister à changer sa stratégie malgré des tentatives infructueuses. De manière intéressante, Adler (1981) a appelé *ratio de conversion* le mécanisme permettant de transformer la vitesse de momentum en expérience de momentum, et a suggéré que les compétences acquises, les patrons de réponse dominants, le talent, etc., pouvaient endosser une telle capacité de transformation. À cet égard, le ratio de conversion peut renvoyer au concept de masse du momentum.

## 2.4 CONCLUSION DU CHAPITRE 1

Les travaux théoriques et empiriques mentionnés plus haut confortent l'idée selon laquelle le momentum est un construit phénoménologique pouvant influencer la poursuite de buts et affecter la trajectoire et la quantité de changement des expériences psychologiques, sociales et comportementales (principe 1). En effet, le momentum est apparu comme un processus par l'intermédiaire duquel des interactions entre des déterminants produisent un *sentiment de succès* (dans le cas du momentum positif) ou un *sentiment d'échec* (dans le cas du momentum négatif) – étape de l'élan du momentum (voir Briki & Markman, 2018, voir Figure 13) – déclenchant des mécanismes psychologiques (e.g., simulation mentale) et neurologiques (e.g., traitement automatique) spécifiques (Briki, 2017b ; Briki & Markman, 2018). En retour, ces mécanismes entraînent l'émergence de changements motivationnels, physiologiques et comportementaux pouvant apparaître de manière graduelle ou abrupte (e.g., Adler & Adler, 1978 ; Briki, Den Hartigh et al., 2013, 2014 ; Gernigon et al., 2010). Notamment causés par une projection mentale des sois (i.e., de soi et/ou d'autrui) dans des états futurs imaginés (principe 2, étape de la simulation mentale, voir Figure 13), de tels changements provoquent des comportements pouvant causer des événements favorables (dans le cas du momentum positif) ou défavorables (dans le cas du momentum négatif), entraînant ainsi un *nouveau sentiment de succès* (dans le cas du momentum positif) ou un *nouveau sentiment d'échec* (dans le cas du momentum négatif) (e.g., Briki, 2017b ; Iso-Ahola & Dotson, 2014, 2016).

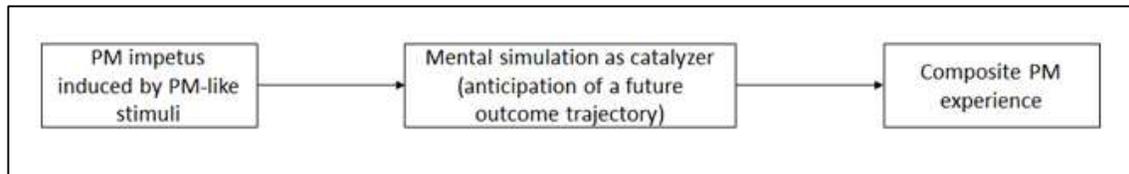


Figure 13. Représentation schématique de la catalyzation de l'élan du momentum à l'expérience de momentum *via* la simulation mentale (Briki & Markman, 2018)

Par ailleurs, et conformément aux modèles relatifs aux processus de contrôle du momentum (e.g., Adler, 1981 ; Cornelius et al., 1997 ; Taylor & Demick, 1994 ; Vallerand et al., 1988), le momentum est apparu impliquer des mécanismes motivationnels basés sur des systèmes de boucles de feed-back des affects conduisant tantôt à des effets *intuitifs* (e.g., des résultats positifs entraînant des performances plus élevées), tantôt à des effets *contre-intuitifs* (i.e., facilitation négative ou inhibition positive). Ces effets contre-intuitifs que Moesch, Bäckström, Granér, et Apitzsch (2014) ont appelé « anti-momentum » (p. 12) semblent être néanmoins des phénomènes *rare*s : 7% des événements de match de hand-ball étaient caractérisés par des autocorrélations négatives, indiquant que des événements positifs (ou négatifs) étaient statistiquement associés à des événements négatifs (ou positifs) subséquents.



### 3 CHAPITRE 2 : PROCESSUS DE LA POURSUITE DE BUTS, DU CONTROLE DE SOI AU BIEN-ETRE HEDONIQUE

Le chapitre précédent a montré que le momentum pouvait être considéré comme une expérience phénoménologique (complexe, dynamique et produit par la simulation mentale) de la poursuite de buts. Il a aussi mis en évidence l'idée selon laquelle le momentum était constitutif du processus (plus global) de la poursuite de buts. Le présent chapitre porte sur l'examen de la poursuite de buts, allant des mécanismes d'autorégulation au développement du bien-être psychologique.

#### 3.1 QU'EST-CE QUE LE BIEN-ETRE PSYCHOLOGIQUE ?

Les psychologues conçoivent le *bonheur* en termes d'états de bien-être psychologique. En psychologie, on trouve deux approches du bien-être : le bien-être eudémonique, associé aux expériences subjectives d'engagement ou d'intérêt personnel, de fonctionnement optimal, et d'accomplissement et d'actualisation de soi (e.g., Csikszentmihalyi, Abuhamdeh, & Nakamura, 2005 ; Deci & Ryan, 1985 ; Ryff, 1995 ; Rogers, 1961 ; Waterman, 2008), et le bien-être hédonique, associé aux expériences de plaisir et de satisfaction de vie (e.g., Diener, 2000 ; Diener, Oishi, & Lucas, 2015). Des auteurs ont suggéré que ces deux formes de bien-être pouvaient entretenir des relations différentes (positives, neutres ou négatives) selon les contextes (e.g., Bauer, McAdams, & Pals, 2008 ; Carver & Scheier, 1998 ; Ericsson & Charness, 1994). Par exemple, les processus de changement d'habitudes ou d'amélioration des habiletés (constitutifs du bien-être eudémonique) pouvaient être associés à des états émotionnels négatifs (e.g., perception d'inconfort, anxiété), diminuant ainsi le bien-être hédonique.

##### 3.1.1 FOCUS SUR LE BIEN-ETRE HEDONIQUE

Mes travaux ont consisté à examiner l'hypothèse selon laquelle *le développement du bien-être reposerait, au moins en partie, sur des mécanismes d'autorégulation spécifiques impliqués dans la poursuite de buts*. Plus spécifiquement, j'ai suggéré l'idée que le *contrôle de soi*, envisagé comme une structure centrale de l'autorégulation (e.g., McCullough & Willoughby, 2009), pouvait être en partie responsable du développement du bien-être, dans la mesure où il impliquerait des ajustements affectifs, cognitifs et comportementaux favorisant l'atteinte de buts désirés. Mes recherches ont essentiellement concerné le bien-être hédonique (e.g., Briki, 2016, 2018abc, 2019), même si deux études ont combiné les deux formes de bien-être (e.g., Briki, 2017a ; Briki et al., 2015). Cet intérêt plus fort pour le bien-être hédonique repose sur le fait que ce construit combine des contenus émotionnels pouvant être particulièrement sensibles à l'autorégulation. Globalement, le bien-être hédonique est associé à l'idée qu'*une bonne vie est une vie agréablement vécue* (e.g., Diener et al., 2015).

Le bien-être hédonique a suscité, ces dernières années, l'intérêt des philosophes et des scientifiques – économistes, sociologues, psychologues, etc. – ainsi que des politiciens du monde entier. En effet, des travaux menés sur le bien-être hédonique ont mis en évidence la capacité de cette variable à refléter le fonctionnement des individus proprement dit ainsi que le niveau de développement humain, social et économique des pays (e.g., Diener, 2000 ; Diener et al., 2015). A l'échelle de l'être humain, en premier lieu, les recherches ont montré que le bien-être hédonique pouvait prédire la santé physique et mentale, la longévité, le comportement

moral, les relations sociales positives et le succès en contextes d'accomplissement (e.g., De Neve, Diener, Tay, & Xureb, 2013 ; Diener, 2000 ; Diener, Kanazawa, Suh, & Oishi, 2014). A l'échelle de la société, en second lieu, le bien-être hédonique est apparu refléter l'état d'avancement des pays à différents niveaux : des relations positives, de type corrélational, ont été rapportées entre le niveau de bien-être hédonique et une batterie d'indicateurs sociétaux de développement (e.g., richesse économique des citoyens, attachement aux lois et aux droits humains, attachement à la liberté d'expression et à la protection sociale et économique des personnes vulnérables, indignation à l'égard de la corruption, préservation des espaces naturels) (e.g., Helliwell & Huang, 2014 ; Helliwell, Huang, Grover, & Wang, 2014 ; voir aussi Diener et al., 2015).

Les études ont donc révélé le rôle de déterminant de la santé du bien-être hédonique (e.g., De Neve et al., 2013), ainsi que son rôle potentiel dans le développement sociétal (e.g., Helliwell et al., 2014). De tels résultats incitent à poursuivre l'exploration du bien-être hédonique et de ses processus de développement. Au plan pratique, ces connaissances pourraient favoriser le développement humain et sociétal (Diener et al., 2015).

### 3.1.2 QU'EST-CE QUE LE BIEN-ETRE HEDONIQUE ?

Diener et al. (2017) ont défini le bien-être hédonique comme un ensemble d'évaluations subjectives de contentement portant aussi bien sur les expériences émotionnelles que sur l'existence globale. Cette conception du bien-être hédonique combine ainsi deux sortes d'évaluation. La première évaluation concerne *l'émotion positive (happiness, en anglais)*, définie comme un « état mental [positif] immédiat, de courte durée, temporaire et rétrospectif » (Chui & Wong, 2016, p. 1036). La seconde évaluation concerne la *satisfaction de vie*, définie comme un jugement, de plus ou moins long terme, portant sur des conditions de vie du passé (jugement rétrospectif) ou du futur anticipé (jugement prospectif) (Chui & Wong, 2016). Autrement dit, alors que l'émotion positive correspond à une mesure du contentement de court terme (relativement fluctuant au cours du temps), la satisfaction de vie traduit une mesure du contentement de long terme (relativement stable au cours du temps) (Chui & Wong, 2016).

La satisfaction de vie est réputée pour être associée au concept de soi (e.g., Chui & Wong, 2016). Le soi peut être représenté sous forme d'une hiérarchie pouvant aller des éléments les plus abstraits du soi, situés en haut de la hiérarchie (i.e., ensemble des idéaux, des valeurs et des principes ; e.g., la liberté et l'indépendance), aux éléments les plus concrets du soi, situés en bas de la hiérarchie (i.e., ensemble des perceptions de soi au sein des différents domaines de vie ; e.g., le travail, la vie maritale, les loisirs) (e.g., Marsh, 1990 ; Roberts & Wood, 2006). Ainsi, la valeur quantitative de satisfaction de vie générale dépendrait des différentes valeurs quantitatives de satisfaction de vie relative aux différents domaines de vie. Imaginons le cas d'une personne, fortement attachée à la valeur d'autonomie, poursuivant une activité professionnelle décourageant toute prise d'initiative individuelle. On peut attendre de cette personne qu'elle développe un niveau bas de satisfaction professionnelle, causé par la perception d'un écart élevé entre son idéal d'autonomie et ses expériences de faible autonomie. En outre, en supposant que cette personne accorde une importance élevée à sa vie professionnelle, on peut attendre que son niveau de satisfaction de vie générale soit affectée par son niveau bas de satisfaction de vie professionnelle.

En somme, le bien-être hédonique est une sorte de variable composite englobant deux construits : le plaisir et la satisfaction de vie. Cependant, cette variable composite n'exclut pas

la possibilité d'investiguer chaque construit pris isolément lorsque cette stratégie permet d'enrichir la compréhension du développement du bien-être hédonique. L'originalité de mon travail a été de montrer que le bien-être hédonique était un phénomène pouvant être déterminé, au moins en partie, par des mécanismes d'autorégulation du contrôle de soi.

## 3.2 LE CONTRÔLE DE SOI

Dans le sens commun, la notion de « contrôle de soi » est souvent associée à la capacité de l'individu à maîtriser ses impulsions, dans la mesure où celles-ci pourraient produire des conséquences dommageables à plus ou moins long terme. Cette idée que le contrôle de soi repose sur des *mécanismes de contrôle délibéré* fait l'objet de débats : alors que certains auteurs soutiennent cette approche et investiguent une forme intentionnelle du contrôle de soi (e.g., Baumeister, 2014 ; Baumeister, Vohs, & Tice, 2007), d'autres défendent l'idée selon laquelle le contrôle de soi repose sur des *mécanismes automatiques* et se centrent sur une forme dispositionnelle du contrôle de soi (e.g., Gillebaart & De Ridder, 2015). De manière générale, le contrôle de soi implique des ajustements autocorrectifs, de type affectif, cognitif et comportemental, permettant à un individu de se rapprocher d'un but désiré ou de s'éloigner d'un but non-désiré (e.g., Carver, 2015 ; Carver & Scheier, 1998, 2009).

### 3.2.1 LE CONTROLE DE SOI INTENTIONNEL

Le contrôle de soi a été initialement conçu sous le prisme du concept de *contrôle inhibiteur*, défini comme l'inhibition délibérée et immédiate d'impulsions (e.g., Ainslie, 1975). Pour certains auteurs, le contrôle inhibiteur consisterait à renoncer à une gratification à court terme en vue d'obtenir une plus grande gratification à plus long terme (hypothèse de la gratification différée) (e.g., Ainslie, 1975 ; Kirby & Herrnstein, 1995). Sur la base de cette idée, Baumeister et ses collègues (e.g., Baumeister & Heatherton, 1996 ; Gailliot & Baumeister, 2007) ont développé un modèle énergétique du contrôle de soi concevant le contrôle de soi comme « la forme consciente et volontaire de l'autorégulation » et, plus spécifiquement, comme « la capacité d'inhiber ses impulsions et ses réponses automatiques et habituelles » (Gailliot & Baumeister, 2007, p. 303). Baumeister et ses collègues ont proposé que les capacités de contrôle de soi dépendraient de la quantité des ressources cognitives et physiologiques disponibles dans l'organisme, de telle sorte que les performances aux premières tâches de contrôle de soi intentionnel seraient plus élevées que celles aux tâches de contrôle de soi intentionnel subséquentes. Corroborant cette hypothèse, des travaux expérimentaux ont montré que l'inhibition intentionnelle de contenus cognitifs ou affectifs (e.g., pensées intrusives, émotion de colère, désir de consommation d'aliments) était associée à une réduction des performances à des tâches de contrôle de soi intentionnel subséquentes (e.g., Baumeister, Bratslavsky, & Muraven, & Tice, 1998 ; Muraven, Tice, & Baumeister, 1998). Une telle réduction des performances était attribuée à un état d'*épuisement énergétique* (*ego depletion*, en anglais). Des travaux complémentaires ont montré que ce phénomène d'épuisement énergétique pouvait faciliter l'expression d'impulsions agressives, sexuelles, d'achat ou de consommation de produits toxiques ou illicites (e.g., DeWall, Baumeister, Stillman, & Gailliot, 2007 ; Gailliot & Baumeister, 2007 ; Muraven, Collins, & Neinhans, 2002).

La plupart des tâches de la vie quotidienne, telles que les tâches domestiques, professionnelles ou de loisirs, exige un certain niveau d'efficacité et se déroule dans des environnements contenant une quantité importante d'informations ou de stimuli. La majorité de ces informations ou de ces stimuli est néanmoins peu utile, voire débilante, pour le

processus d'accomplissement en raison de son effet distracteur ou anxiogène. Des individus, dont les ressources énergétiques ont été préalablement sollicitées, ont révélé des performances moins élevées à des tests cognitifs réalisés en situations fortement anxiogènes (Bertrams, Englert, Dickhauser, & Baumeister, 2013). Sur la route, un automobiliste se laissant distraire par la beauté du paysage pourrait être amené à produire des manœuvres dangereuses. Ainsi, sa capacité à supprimer dans l'immédiat son désir de contemplation déterminerait, au moins en partie, le niveau d'efficacité de sa conduite.

Finalement, les résultats d'études mentionnés plus haut supportent l'hypothèse énergétique selon laquelle le contrôle de soi intentionnel diminuerait au fil des sollicitations (e.g., Bertrams et al., 2013 ; DeWall et al., 2007 ; Gailliot & Baumeister, 2007). L'usage de stratégies mentales destinées à contrecarrer cette diminution de performances est apparue efficace à court terme seulement : des effets délétères de ces stratégies ont en effet été observés à moyen terme. Spécifiquement, des expérimentateurs ont tenté d'induire chez des participants la croyance que la « force de volonté » était illimitée, et ont observé qu'une telle croyance avait permis à participants de maintenir des performances élevées à des tâches de contrôle de soi intentionnel à court terme (Job, Dweck, & Walton, 2010). En revanche, de tels efforts de contrôle de soi intentionnel sont apparus provoquer des dommages psychologiques et physiologiques plus forts à moyen terme (Vohs, Baumeister, & Schmeichel, 2012). Pour Baumeister (2014), finalement, le principe de contrôle inhibiteur supporte la thèse freudienne selon laquelle la vie en société requerrait une maîtrise élevée des « pulsions » (Freud, 1930/1971). La littérature comporte néanmoins des critiques portant, non pas sur le phénomène d'épuisement énergétique en tant que tel, mais plutôt sur les tailles d'effet (modérées à élevées) rapportées dans les études (e.g., voir Hagger et al., 2016). Hagger et al. (2016) suggèrent que l'épuisement énergétique serait moins intense que ce qu'il apparaît dans les expérimentations. Par ailleurs, la littérature indique que le phénomène du contrôle de soi ne saurait se réduire à cette approche intentionnelle : de récents travaux théoriques et empiriques ont adopté une approche dispositionnelle du contrôle de soi (e.g., Briki, 2016 ; De Ridder & Gillebaart, 2017).

### 3.2.2 LE CONTROLE DE SOI DISPOSITIONNEL

Le contrôle de soi intentionnel permet aux individus de supprimer tout état affectif, cognitif ou comportemental indésirable en vue d'éviter des conséquences dommageables pour soi ou autrui (e.g., problème de santé, conflit interpersonnel). Cependant, bien qu'il constitue une habileté essentielle pour l'adaptation de l'individu à son environnement, le contrôle de soi intentionnel présente les caractéristiques d'être énergivore (requérant des efforts cognitifs coûteux) et d'impliquer la temporalité du court terme seulement (agissant sur des buts de court terme). Or, le processus d'accomplissement des activités de la vie quotidienne est complexe et ne pourrait aboutir à des expériences de succès sans l'effet combiné des mécanismes d'inhibition et d'initiation de réponses (e.g., buts, comportements) impliquant les temporalités du court terme *et* du long terme (e.g., De Ridder & Gillebaart, 2017 ; Gillebaart, 2018). Le concept de contrôle de soi dispositionnel constitue une alternative théorique permettant de mieux rendre compte des comportements des individus impliqués dans des situations d'accomplissement (e.g., De Ridder & Gillebaart, 2017 ; Gillebaart, 2018). Effet, le concept de contrôle de soi dispositionnel : (a) combine les mécanismes d'initiation et d'inhibition de réponses désirées et non-désirées, respectivement ; (b) conceptualise les relations entre les buts de long terme (e.g., standards spécifiques de santé physique) et les buts de court terme (e.g., comportement alimentaire quotidien, quantité d'exercice physique par semaine) ; et (c) rend compte de la production de réponses comportementales de type automatique (requérant des

efforts peu coûteux) (e.g., Gillebaart, 2018).

### 3.2.2.1 Rôle et place du contrôle de soi dispositionnel dans l'autorégulation

Des auteurs ont défini le contrôle de soi dispositionnel de manière générale comme la *capacité relativement stable du soi à opérer des ajustements appropriés à des fins d'adaptation à l'environnement* (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Plus spécifiquement, des auteurs ont conçu le contrôle de soi dispositionnel comme *la capacité relativement stable du soi à initier des réponses facilitantes et à inhiber des réponses débilantes au regard des buts importants pour le soi* (De Ridder & Gillebaart, 2017 ; Hagger, 2013, 2014). Le contrôle de soi dispositionnel a été mesuré par plusieurs instruments (voir De Ridder et al., 2012). Cependant, trois d'entre eux ont été fréquemment utilisés, notamment le « Self-Control Scale » (Tangney et al., 2004), le « Barratt Impulsiveness Scale » (Patton, Stanford, & Barratt, 1995), et le « Low-Self-Control Scale » (Grasmick, Tittle, Bursik, & Arneklev, 1993). L'autorégulation a été définie comme des « ajustements autocorrectifs permettant, si besoin, à un comportement de rester orienté vers son but initial » (Carver & Scheier, 2009, p. 208) ou comme « l'ensemble du système de standards, de pensées, de processus, et d'actions guidant le comportement des individus vers des buts désirés » (Gillebaart, 2018, p. 3). En d'autres termes, le contrôle de soi dispositionnel constituerait une étape spécifique du processus global d'autorégulation englobant l'ensemble des opérations cognitives impliquées dans la poursuite des buts désirés. Baumeister (2014) et Gillebaart (2018) ont suggéré que le contrôle de soi serait à comprendre dans le contexte de la théorie cybernétique de Carver et Scheier (e.g., Carver & Scheier, 1998, 2009).

Selon Carver et Scheier (1998, 2009), les ajustements autocorrectifs reposeraient sur la capacité de l'être humain à prendre conscience de soi et de ses actions, et seraient influencés par les informations rétroactives (appelées aussi « boucles de feed-back ») reçues à propos de sa *position* (niveau de boucles de feed-back relatif aux comportements) et de son *évolution* (niveau de boucles de feed-back relatif aux affects) par rapport à un but à atteindre ou à un but à éviter (appelé aussi « menace » ou « anti-but »). Ces informations rétroactives agiraient au sein d'une boucle de feed-back comprenant une *entrée*, une *valeur de référence*, une *comparaison* et une *sortie* (appelée aussi « réponse ») (voir Figure 1). La valeur de référence représente le but que l'individu a adopté (e.g., somme d'argent que l'individu *cherche* à épargner pour le mois donné), alors que l'entrée correspond à la perception de la situation dans laquelle l'individu est impliqué (e.g., somme d'argent que l'individu *parvient* à épargner à la fin du mois). Quant à la fonction de comparaison, elle consiste à confronter le but et l'entrée, à la suite de quoi un écart peut être détecté. La fonction de sortie correspond à la réponse comportementale que l'organisme bio-psycho-social produit suite à la perception de cet éventuel écart (e.g., réduction des dépenses d'argent au cours des prochaines semaines). Carver et Scheier proposent l'existence de deux sortes de boucles de feed-back : une *boucle réductrice d'écart*, activée lorsque l'individu cherche à approcher un but désiré (régulation d'approche), et une *boucle d'agrandissement d'écart*, activée lorsque l'individu cherche à s'éloigner d'une menace (régulation d'évitement).

Carver et Scheier (1998, 2009) envisagent l'existence d'un second niveau de boucles de feed-back relatif aux affects qui serait activé simultanément et parallèlement au premier niveau de boucles de feed-back relatif aux comportements. Le second niveau de boucles de feed-back informerait le système de l'évolution par rapport au but en termes de vitesse ou d'accélération perçue. La valeur d'entrée serait la vitesse perçue à l'égard de l'évolution (i.e.,

rapprochement ou éloignement) par rapport au but, alors que la valeur de référence serait la vitesse d'évolution attendue. L'apparition d'un écart entre ces deux valeurs entraînerait des conséquences affectives spécifiques : une vitesse d'évolution conforme aux attentes aurait des conséquences affectives neutres, tandis qu'une vitesse de progression supérieure (ou inférieure) à la valeur de référence générerait des affects positifs (ou négatifs). En outre, Carver et Scheier postulent que plus l'individu perçoit que la vitesse d'évolution par rapport au but change rapidement (i.e., accélération ou décélération), plus ses affects subissent des changements abrupts (i.e., affects positifs ou négatifs extrêmes). Gillebaart (2018) a récemment suggéré que les opérations du contrôle de soi seraient constitutives de la fonction de sortie, englobant ainsi l'ensemble des ajustements autocorrectifs affectifs, cognitifs et comportementaux émergeant *via* l'intervention des mécanismes d'initiation et d'inhibition de réponses désirées et non-désirées, respectivement. Mes recherches ont envisagé le contrôle de soi dispositionnel comme une tendance du soi à opérer de tels ajustements.

### 3.2.2.2 Modes d'action et conséquences du contrôle de soi dispositionnel

Des auteurs ont récemment tenté de conceptualiser les modes d'action du contrôle de soi dispositionnel (Gillebaart & De Ridder, 2015 ; De Ridder & Gillebaart, 2017 ; Hagger, 2013, 2014). Hagger a avancé l'idée que le contrôle de soi dispositionnel impacterait les comportements dirigés vers des buts selon cinq modes d'action : direct (P1), indirect « froid » (ou réflexif) (P2), indirect « chaud » (ou impulsif) (P3), et interactifs (P4 et P5) (voir Figure 14). Le mode d'action direct (P1) indique que le contrôle de soi dispositionnel agirait de manière automatique sur le comportement dirigé vers le but (voir Figure 14). Ce mode d'action reflèterait l'influence de facteurs implicites et spontanés sur les comportements, et aurait comme caractéristique d'être peu coûteux au plan énergétique. Le mode d'action indirect « froid » (P2) indique que la relation entre le contrôle de soi dispositionnel et le comportement dirigé vers le but est médiatisée par des *intentions*, tels que des buts d'approche (initiation de buts) ou des buts d'évitement (inhibition de buts) (voir Figure 14). En d'autres termes, le mode d'action indirect « froid » impliquerait des variables motivationnelles requérant des efforts délibérés (i.e., initiation et inhibition). Le mode d'action indirect « chaud » (P3) indique que la relation entre le contrôle de soi dispositionnel et le comportement dirigé vers le but est médiatisée par des *motifs implicites* (e.g., valeurs) (voir Figure 14). Quant aux modes d'action interactifs (P4 et P5), ils viennent compléter les deux modes d'action indirects (P2 et P3) en agissant sur la *force* des relations entre les intentions et les comportements (P4), d'une part, et entre les motifs implicites et les comportements (P5), d'autre part (voir Figure 14). Ces modes d'action interactifs (P4 et P5) ressemblent étroitement au rôle du glucose (i.e., substrat physiologique de la « force de volonté ») dans la régulation des comportements en cours d'action dans le modèle de Baumeister (e.g., Baumeister, 2014 ; Baumeister et al., 2007).

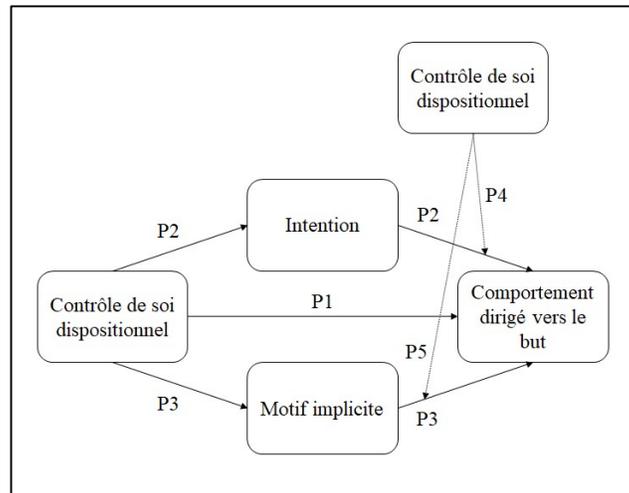


Figure 14. Influences du contrôle de soi dispositionnel sur le comportement dirigé vers le but

Note : cette figure est adaptée de celle de Hagger (2013)

### 3.2.2.3 Antécédents du contrôle de soi dispositionnel

À ce jour, la littérature ne rapporte qu'une conceptualisation théorique visant à rendre compte du développement du contrôle de soi dispositionnel (Deater-Deckard, 2014). Deater-Deckard a proposé que le développement du contrôle de soi dispositionnel reposerait sur des facteurs relatifs au développement biologique, à la transmission intergénérationnelle et aux processus interpersonnels. Premièrement, Deater-Deckard a suggéré que le contrôle de soi dispositionnel se développerait en réponse au développement biologique des structures du cerveau impliquées dans la régulation des ajustements autocorrectifs prenant place dans la poursuite de buts. Des travaux ont notamment suggéré que ces changements biologiques répondaient tantôt à des développements normatifs (jusqu'à l'âge de la puberté, environ 12 ans), tantôt à des développements idiographiques (à partir de l'âge de la puberté) (e.g., Willoughby, Wirth, & Blair, 2012 ; Kochanska, Murray, & Harlan, 2000 ; Steinberg, 2005). Deuxièmement, Deater-Deckard a suggéré que l'apparition de différences individuelles dans le contrôle de soi dispositionnel était tributaire des influences parentales de type génétique et social. Aussi, la qualité (élevée vs faible) des comportements de soin des parents modifierait les gènes responsables des changements dans les structures neuronales affectant l'autorégulation. Ceci suggère l'existence d'effets d'interaction entre le patrimoine génétique des parents et leurs comportements socio-affectifs envers l'enfant sur le développement du contrôle de soi dispositionnel de ce dernier. Troisièmement, Deater-Deckard a suggéré que le développement du contrôle de soi dispositionnel d'un individu pouvait dépendre (a) des capacités autorégulatrices des membres de sa famille (e.g., parents), et (b) du degré de stress chronique présent au sein de sa famille (e.g., conflit interpersonnel, difficulté économique). Un enfant évoluant dans des conditions de vie confortables (e.g., stabilité émotionnelle élevée des personnes entourant l'enfant, échanges émotionnels authentiques fréquents, ressources financières élevées) présenterait une probabilité élevée de développer un niveau élevé de contrôle de soi dispositionnel. Mes recherches ont tenté d'expliquer en quoi un haut (ou bas) niveau de contrôle de soi dispositionnel pouvait participer à l'amélioration (ou dégradation) des expériences émotionnelles de la vie quotidienne et, donc, à l'augmentation (ou diminution) du bien-être hédonique. Mes recherches ont également tenté d'améliorer la compréhension du processus de développement du contrôle de soi dispositionnel.

### 3.3 VERS UNE PERSPECTIVE AUTOREGULATRICE DU BIEN-ETRE HEDONIQUE

En 2009, McCullough et Willoughby ont publié un modèle théorique qui constitue le point de départ de mes recherches sur le bien-être psychologique. Les auteurs ont tenté de rendre compte des relations entre la pratique religieuse et la santé mentale, et ont suggéré que la pratique religieuse pouvait induire des effets bénéfiques en termes de bien-être et de comportements sociaux *via* l'amélioration de l'autorégulation et du contrôle de soi. En cohérence avec cette hypothèse générale, j'ai tenté de montrer l'idée selon laquelle le contrôle de soi, et plus spécifiquement le contrôle de soi dispositionnel, pouvait influencer le développement du bien-être psychologique. Cette idée a été supportée par plusieurs travaux. La méta-analyse de De Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok, et Baumeister (2012) a révélé une relation positive entre le contrôle de soi dispositionnel et le bien-être hédonique (mesuré à travers différents types de construits, tels que l'estime de soi, le contentement ou l'absence de dépression). Des travaux complémentaires ont également rapporté que le contrôle de soi dispositionnel était positivement associé au bien-être hédonique (mesuré *via* l'affect positif, la satisfaction de vie et/ou l'estime de soi générale) (Briki, 2016, 2017a, 2018abc, 2019 ; Briki et al., 2015 ; Cheung, Gillebaart, Kroese, & De Ridder, 2014 ; Hofmann, Luhmann, Fisher, Vohs, & Baumeister, 2014). Par ailleurs, des auteurs ont montré une relation positive entre la conscienciosité (concept proche de celui du contrôle de soi dispositionnel ; e.g., voir Roberts, Chernyshenko, Stark, & Goldberg, 2005) et l'attitude affective positive (mesurée à travers différents construits, tels que la joie, l'intérêt et le calme) en contexte d'exercice physique (Rhodes, Courneya, & Hayduk, 2002).

Conformément au *principe de balance d'affect* indiquant que le bien-être hédonique (ou mal-être hédonique) dépend de l'écart entre les quantités d'émotions positives et négatives (Diener et al., 2017), la différence entre les expériences de succès et d'échecs influencerait les niveaux de bien-être hédonique : plus cette différence serait grande et positive (ou négative), plus les scores de bien-être hédonique (ou mal-être hédonique) seraient élevés. Mes travaux ont été guidés par trois principes, présentés comme suit :

**Principe 1 :** *sur la base de l'hypothèse générale selon laquelle l'effet adaptatif du contrôle de soi dispositionnel sur le bien-être hédonique serait en partie due à la régulation des comportements dirigés vers les buts désirés (e.g., De Ridder & Gillebaart, 2017 ; Hagger, 2013, 2014), la régulation des comportements dirigés vers les buts, causée par les mécanismes d'initiation et d'inhibition de réponses du contrôle de soi dispositionnel, faciliterait la progression vers les buts désirés, conduisant en retour à élever les états émotionnels positifs et de satisfaction de vie.*

**Principe 2 :** *le contrôle de soi dispositionnel provoquerait l'apparition d'engagement autodéterminé (ou de régulation autonome) sous l'effet des mécanismes d'initiation et d'inhibition de réponses désirées et non-désirées, respectivement, causant en retour une élévation du bien-être hédonique.*

**Principe 3 :** *en cohérence avec l'hypothèse générale selon laquelle le contrôle de soi dispositionnel pourrait être déterminé par la qualité des relations interpersonnelles constitutives de son environnement social (Deater-Deckard, 2014), la régulation autonome – variable supposée refléter, au moins en partie, la capacité de l'environnement social à satisfaire les besoins psychologiques*

*des individus (e.g., Deci & Ryan, 2008ab) – participerait au développement du contrôle de soi dispositionnel.*

### 3.3.1 PRINCIPE 1 : LE ROLE MEDiateUR DE L'EXPERIENCE D'ACCOMPLISSEMENT

Le premier principe de mes travaux indique que le contrôle de soi dispositionnel peut augmenter le bien-être hédonique parce que ses mécanismes d'initiation et d'inhibition de réponses auraient pour fonction de faciliter l'évolution par rapport aux buts. D'après Carver et Scheier (Carver, 2015 ; Carver & Scheier, 1998, 2009), des gammes d'émotions différentes sont activées selon que l'individu évolue par rapport à un but désiré ou non-désiré. Se rapprocher d'un but désiré entraînerait des émotions positives, telles que la satisfaction, l'enthousiasme et l'exultation, tandis que s'éloigner d'un but désiré entraînerait des émotions négatives de frustration, de colère et de tristesse. Aussi, s'éloigner d'une menace procurerait du calme et du soulagement, tandis que se rapprocher d'une menace engendrerait de la peur, de la culpabilité et de l'anxiété. J'ai donc suggéré que le contrôle de soi dispositionnel pourrait provoquer l'émergence d'émotions positives (e.g., enthousiasme, sérénité) en favorisant le rapprochement vers le but désiré (sollicitant le mécanisme d'initiation de réponses) et l'éloignement par rapport au but non-désiré (sollicitant le mécanisme d'inhibition de réponses). L'efficacité des mécanismes d'initiation et d'inhibition de réponses reposerait sur la sollicitation d'un régime autorégulateur automatique en cours d'action (Gillebaart, 2018 ; Gillebaart & De Ridder, 2015).

Ce premier principe a été conforté par une étude menée auprès de pratiquants d'exercice physique (Briki, 2018c<sup>13</sup>). Cinq cent-un participants ont pris part à l'étude dans laquelle il leur était demandé de répondre à des questions relatives au contrôle de soi dispositionnel<sup>14</sup>, à la quantité d'exercice physique<sup>15</sup>, au momentum perçu (« *De manière générale, dans quelle mesure progressez-vous vers vos buts d'exercice physique ?* »), à l'auto-efficacité perçue (« *De manière générale, dans quelle mesure avez-vous confiance en votre capacité à atteindre vos buts d'exercice physique ?* ») et au bien-être hédonique (variable composite englobant l'émotion positive et la satisfaction de vie).

---

<sup>13</sup> Briki, W. (2018c). Why do exercisers with a higher trait self-control experience higher subjective well-being? The mediating effects of amount of leisure-time physical activity, perceived goal progress, and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 125, 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.020>

<sup>14</sup> Cette variable a été mesurée à l'aide du « Self-Control Scale » (Tangney et al., 2004 ; e.g., « *I'm good at resisting temptation* »). Ce questionnaire a été utilisé dans toutes mes études mesurant le contrôle de soi dispositionnel.

<sup>15</sup> Le questionnaire de Godin et Shephard (1985) a été employé afin de mesurer la quantité d'exercice physique réalisée par semaine. Ce questionnaire prend en compte trois sortes d'exercice (i.e., intense, modéré, léger) réalisés par tranche de 15 minutes durant une période typique de 7 jours. Le questionnaire permet ainsi de calculer la quantité d'exercice physique par semaine *via* l'équation suivante : quantité d'exercice physique par semaine = (9 × le nombre de tranches de 15 min d'exercice intense par semaine) + (5 × le nombre de tranches de 15 min d'exercice modéré par semaine) + (3 × le nombre de tranches de 15 min d'exercice léger par semaine).

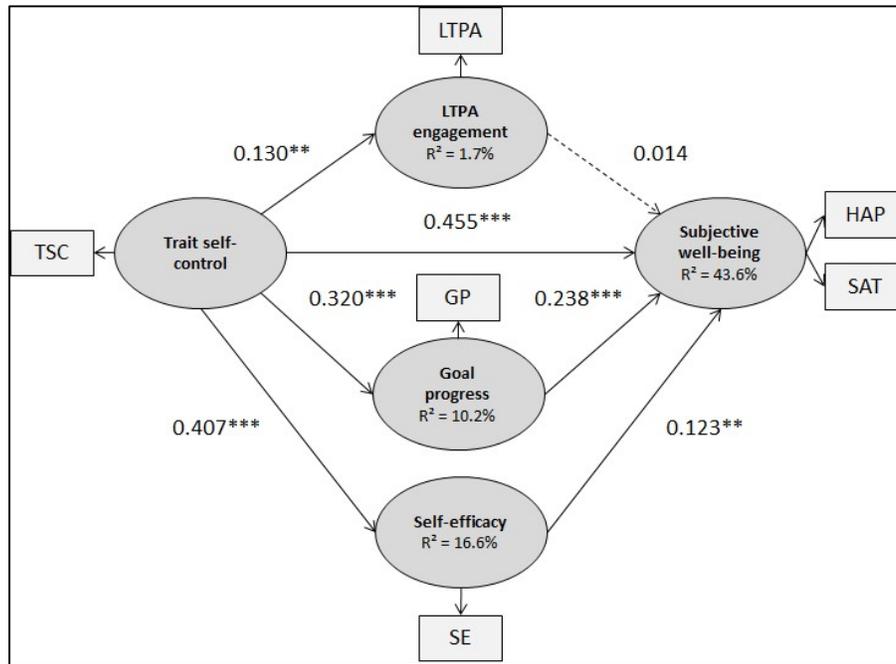


Figure 15. Modèle d'équation structurelle associant le contrôle de soi dispositionnel (variable indépendante), l'engagement dans l'exercice, le momentum perçu, l'auto-efficacité perçue (variables médiatrices) et le bien-être hédonique (variable dépendante) (Briki, 2018c)

*Abréviations* : TSC = trait self-control ; LTPA = leisure-time physical activity ; GP = goal progress ; SF = self-efficacy ; HAP = happiness ; SAT = satisfaction with life.

*Notes* : tous les coefficients sont standardisés et les lignes solides indiquent une significativité statistique. \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

Les résultats de l'étude ont montré que les perceptions de momentum et d'auto-efficacité ont partiellement médiatisé la relation entre le contrôle de soi dispositionnel et le bien-être hédonique (voir Figure 15). Les résultats ont aussi révélé que la quantité d'exercice physique par semaine a partiellement médiatisé la relation entre le contrôle de soi dispositionnel et le bien-être hédonique, confortant les travaux ayant montré que l'exercice physique pouvait promouvoir le développement du bien-être (e.g., Ku, Fox, & Chen, 2016 ; Mammen & Faulkner, 2013). Cependant, lorsque les variables de momentum psychologique et de sentiment d'auto-efficacité ont été entrées dans le modèle d'équation structurelle, l'effet positif (et donc l'effet médiateur) de la quantité d'exercice physique par semaine a disparu (voir Figure 15). Ce résultat suggère que la relation entre le contrôle de soi dispositionnel et le bien-être hédonique serait plus sensible aux variables psychologiques investiguées (i.e., perceptions de momentum et d'auto-efficacité) qu'à la quantité d'exercice physique proprement dite. Dans la mesure où de nombreuses études ont mis en évidence l'effet bénéfique de la pratique de l'exercice physique sur des variables de santé (e.g., Sjögren, Nissinen, Järvenpää, Ojanen, Vanharanta, & Mälkiä, 2006), on peut suggérer que la quantité d'exercice physique influencerait davantage la santé physiologique (e.g., capacité cardiovasculaire), tandis que les variables psychologiques autorégulatrices influenceraient davantage la santé mentale (e.g., le bien-être hédonique).

Finalement, mon étude (Briki, 2018c) a conforté l'idée selon laquelle le contrôle de soi dispositionnel impliquerait des mécanismes d'autorégulation facilitant le rapprochement (ou l'éloignement) par rapport à des buts désirés (ou non-désirés), produisant ainsi davantage d'émotions positives (e.g., Hofmann et al., 2014) et, donc, un niveau plus élevé de bien-être

hédonique. Cependant, cette étude n'est pas la seule à conforter ce principe. Par exemple, l'étude de Cheung et al. (2014) a montré que les relations entre le contrôle de soi dispositionnel et le bien-être hédonique étaient également directes, et indirectes *via* : (a) l'augmentation du focus régulateur de promotion (i.e., état motivationnel orienté vers le gain, l'accomplissement et le succès) ; et (b) la diminution du focus régulateur de prévention (i.e., état motivationnel orienté vers la perte, les obligations et l'échec).

### 3.3.2 PRINCIPE 2 : LE ROLE MEDiateUR DE LA REGULATION AUTONOME

Le second principe de mes travaux propose que le contrôle de soi dispositionnel peut augmenter le bien-être hédonique parce que ses opérations d'ajustement auraient pour fonction de faciliter le développement de la régulation autonome. La régulation autonome renvoie aux états motivationnels régulés par la perception que les comportements sont : (a) déterminés par l'intérêt personnel (i.e., motivation intrinsèque) ; (b) cohérents ou compatibles avec des aspects du soi (i.e., motivation intégrée) ; ou (c) importants pour le soi (i.e., motivation identifiée) (e.g., Deci & Ryan, 2008ab).

Les mécanismes du contrôle de soi dispositionnel concernent également la *sélection de buts* que Carver et Scheier (1998) ont défini comme *la capacité du soi à adopter des buts (initiation de buts) ou à écarter des buts (inhibition de buts) pouvant favoriser ou entraver le développement du soi, respectivement*. Les buts peuvent être conçus comme des entités organisées de manière hiérarchique au sein du soi, selon une échelle allant des buts abstraits (de long terme) aux buts concrets (de court terme) (Carver & Scheier, 1998 ; Locke & Latham, 1990), et subissant des ajustements permanents (Carver & Scheier, 2009). Imaginons qu'une personne désire mettre en place des changements de personnalité importants, notamment en cherchant à « devenir quelqu'un de plus dynamique et d'enthousiaste » (i.e., niveau du soi idéal ou buts de long terme). Dans cette optique, cette personne pourrait chercher non seulement à « améliorer sa santé physique et mentale » (but d'approche), mais aussi à « éviter de détériorer sa santé physique et mentale » (but d'évitement) (i.e., niveau des aspirations comportementales). Plus concrètement, ceci pourrait inciter cette personne à « augmenter son niveau d'activité physique » (but d'approche) et à « éviter de consommer des aliments trop gras ou trop sucrés » (but d'évitement) (i.e., niveau des programmes). En conséquence, la sélection de buts opèrerait selon les valeurs et les préoccupations du soi à un moment donné de son développement.

Parce que le contrôle de soi dispositionnel « implique un soi 'actif' capable de prioriser les buts de long terme par rapport aux buts de court terme » (De Ridder & Gillebaart, 2017, p. 89), le contrôle de soi dispositionnel produirait des perceptions d'engagement autodéterminé (ou autonome) vers des activités associées à des buts de long terme désirés *via* l'intervention des mécanismes d'initiation de buts désirés et d'inhibition de buts non-désirés. Les perceptions d'engagement autonome augmenteraient les états émotionnels agréables, conduisant ainsi à élever le niveau de bien-être hédonique. Deux de mes études ont conforté l'hypothèse selon laquelle le contrôle de soi dispositionnel pourrait élever le niveau de bien-être *via* l'activation de la régulation autonome. La première étude a été menée auprès de 190 participants religieux ayant répondu à des questions destinées à mesurer les motivations religieuses, le contrôle de soi dispositionnel, le bien-être psychologique (variable composite mesurée au travers d'items relatifs aux affects positifs, au contrôle-de-soi-état, à l'estime de soi, et à la satisfaction de vie), et le mal-être psychologique (variable composite mesurée au travers d'items relatifs aux affects

négatifs, à la dépression, et à l’anxiété-état) (Briki et al., 2015<sup>16</sup>) (voir Figure 16). Les résultats ont révélé que l’engagement religieux autonome – appelé « religiosité identifiée » – (a) médiatisait partiellement l’effet positif du contrôle de soi dispositionnel sur le bien-être psychologique, et (b) médiatisait totalement l’effet négatif du contrôle de soi dispositionnel sur le mal-être psychologique. Le contrôle de soi dispositionnel n’était pas relié à l’engagement religieux contrôlé – appelé « religiosité introjectée » (voir Figure 16).

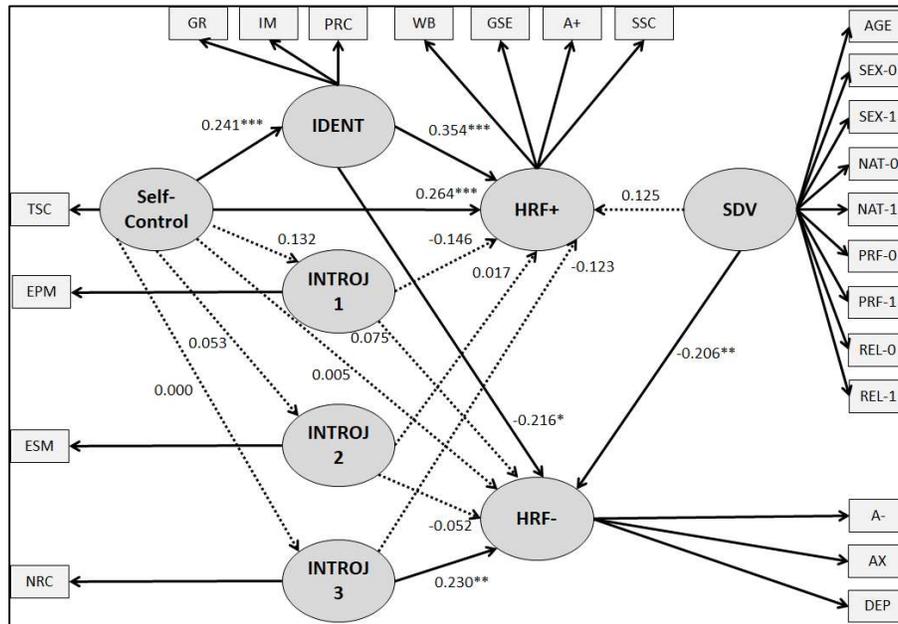


Figure 16. Modèle d'équation structurelle associant le contrôle de soi dispositionnel (variable indépendante), les motivations religieuses (variables médiatrices) et les variables de santé mentale (variables dépendantes) (Briki et al., 2015)

*Abréviations* : TSC = trait self-control; IDENT = identified religiosity ; IM = intrinsic motivation ; GR = global religiousness ; PRC = positive religious coping ; INTROJ = introjected religiosity ; EPM = extrinsic personal religious motivation ; ESM = extrinsic social religious motivation ; NRC = negative religious coping ; HRF+ = positive health-related feelings ; A+ = positive affect ; SSC = state self-control ; GSE = general self-esteem ; WB = wellbeing ; HRF- = negative health-related feelings ; A- = negative affect ; DEP = depression ; AX = anxiety ; SDV = socio-demographic variables ; PRF = professional status (0 = “not working”; 1 = “working”) ; SEX = gender (0 = “female”; 1 = “male”) ; NAT = nation type (0 = “non-Muslim country”; 1 = “Muslim country”) ; REL = relationship status (0 = “without a partner”; 1 = “with a partner”).

*Notes* : tous les coefficients sont standardisés et les lignes solides indiquent une significativité statistique. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

Utilisant le modèle dualistique de la passion (e.g., Vallerand et al., 2003 ; Vallerand & Houlfort 2003), l’autre étude conduite auprès de 509 participants (Briki, 2017a<sup>17</sup>) a conforté l’hypothèse selon laquelle le contrôle de soi dispositionnel peut élever le niveau de bien-être hédonique *via* l’activation de la régulation autonome. Il était demandé aux participants de répondre à des questions relatives à la passion harmonieuse, à la passion obsessionnelle, au contrôle de soi dispositionnel et au bien-être psychologique (variable composite mesurée au travers

<sup>16</sup> Briki, W., Aloui, A., Bragazzi, N. L., Chaouachi, A., Patrick, T., & Chamari, K. (2015). Trait self-control, identified-introjected religiosity and health-related-feelings in healthy Muslims: A structural equation model analysis. *PLOS ONE*, 10(5), e0126193. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126193>

<sup>17</sup> Briki, W. (2017a). Passion, trait self-control, and wellbeing: Comparing two mediation models predicting wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00841>

d'échelles de bien-être hédonique<sup>18</sup> et eudémonique) (voir Figure 17). La passion harmonieuse renvoie à un engagement dans une activité importante pour soi ayant la particularité d'être régulé par la volonté et l'initiation personnelles (i.e., régulation autonome) (e.g., « *Mon activité est en harmonie avec d'autres activités dans ma vie* »). La passion obsessionnelle reflète un engagement dans une activité importante pour soi ayant la particularité d'être régulé par des pressions internes et/ou externes (i.e., régulation contrôlée) (e.g., « *J'ai des difficultés à contrôler mes envies de pratiquer mon activité* »). Les résultats de l'étude ont montré que la passion harmonieuse médiatisait partiellement l'effet positif du contrôle de soi dispositionnel sur le bien-être psychologique, tandis que le contrôle de soi dispositionnel n'était pas relié à la passion obsessionnelle (voir Figure 17).

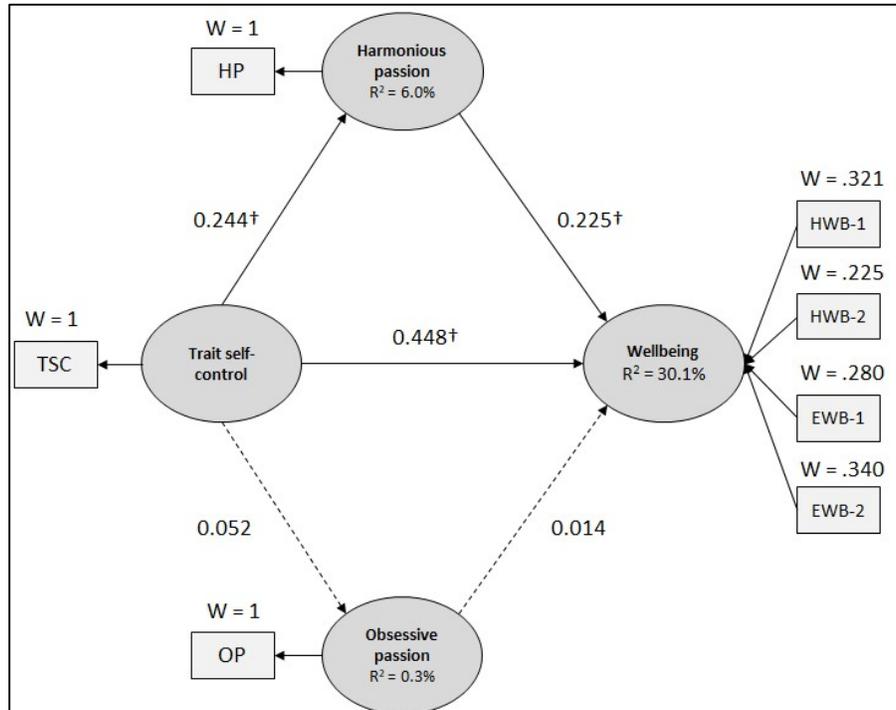


Figure 17. Modèle d'équation structurelle associant le contrôle de soi dispositionnel (variable indépendante), les passions harmonieuse et obsessionnelle (variables médiatrices) et le bien-être psychologique (variable dépendante) (Briki, 2017a)

*Abréviations :* HP = harmonious passion ; OP = obsessive passion ; TSC = trait self-control ; HWB-1 = happiness ; HWB-2 = satisfaction with life ; EWB-1 = vitality ; EWB-2 = eudemonic wellbeing.

*Notes :* tous les coefficients sont standardisés et les lignes solides indiquent une significativité statistique. † p < .001.

L'ensemble des résultats de ces deux études indique que le contrôle de soi dispositionnel peut avoir des effets bénéfiques sur la santé mentale – en augmentant le bien-être psychologique et en diminuant le mal-être psychologique – *via* l'engagement autodéterminé dans l'activité, lequel est supposé résulter de l'internalisation autonome des valeurs, des buts et des comportements (Deci & Ryan, 1987, 2000).

<sup>18</sup> Le bien-être hédonique englobait les variables d'émotion positive et de satisfaction de vie.

### 3.3.3 PRINCIPE 3 : LA REGULATION AUTONOME RENFORCE LE CONTROLE DE SOI DISPOSITIONNEL

Le troisième principe de mes travaux indique que la régulation autonome, réputée pour être favorisée par des contextes sociaux sécurisants, empathiques et respectueux des besoins des individus (e.g., Deci & Ryan, 1985, 2000 ; Rogers, 1961 ; Sheldon, 2014), peut renforcer le contrôle de soi dispositionnel parce que les valeurs et les intérêts du soi affectent directement l'efficacité des mécanismes d'ajustement du contrôle de soi dispositionnel.

D'après Deci et Ryan (1985), trois besoins psychologiques fondamentaux – dont la fonction serait de servir la nature humaine supposée se traduire aux travers d'indices de vitalité et de bien-être – constitueraient le psychisme humain : (a) le besoin de connexion sociale (i.e., besoin de se percevoir en liens authentiques avec autrui) ; (b) le besoin de compétence (i.e., besoin de se percevoir compétent dans les activités poursuivies) ; et (c) le besoin d'autonomie (i.e., besoin de percevoir que la volonté et l'initiation individuelles dirigent ses propres comportements). Deci et Ryan (2008ab) distinguent essentiellement trois sortes de régulation : les régulations autonome, contrôlée et impersonnelle. Ces auteurs prédisent que la régulation autonome, associée au développement du bien-être, dépendrait de la capacité de l'environnement social à satisfaire les trois besoins fondamentaux. Pour rappel, la régulation autonome fait référence à des états motivationnels régulés par la perception que les comportements sont déterminés : (a) par l'intérêt personnel (i.e., motivation intrinsèque) ; (b) par des aspects du soi (i.e., motivation intégrée) ; ou (c) par l'importance accordée par le soi (i.e., motivation identifiée). En revanche, la régulation contrôlée, associée au développement du mal-être, émergerait en réponse à l'incapacité de l'environnement social à satisfaire le besoin d'autonomie. La régulation contrôlée renvoie à des états motivationnels régulés par la perception que les comportements sont déterminés : (a) par l'évitement de la culpabilité et de la honte (motivation introjectée) ; ou (b) par l'obtention de récompenses et/ou l'évitement de punitions (motivation externe). Quant à la régulation impersonnelle, elle correspond à un état de résignation causé par l'insatisfaction des trois besoins psychologiques.

Certains de mes travaux ont mis en évidence le rôle bénéfique de la régulation autonome sur le contrôle de soi dispositionnel, notamment en montrant que l'engagement dans l'activité (e.g., la pratique religieuse, Briki et al., 2015<sup>19</sup> ; l'exercice physique, Briki, 2016<sup>20</sup> ; toute activité faisant l'objet d'une passion, Briki, 2017a<sup>21</sup>) régulé par l'autonomie a positivement prédit le contrôle de soi dispositionnel et le bien-être (Briki, 2016, 2017a ; Briki et al., 2015) (voir Figures 18, 19 et 20). Ces études ont également montré que l'engagement dans l'activité régulé par le contrôle a prédit (a) négativement le contrôle de soi dispositionnel (Briki, 2016), et (b) positivement le mal-être (Briki et al., 2015) (voir Figures 18, 19 et 20). En outre, le contrôle de soi dispositionnel est apparu médier partiellement (a) la relation positive entre la régulation autonome et le bien-être (Briki, 2016, 2017a ; Briki et al., 2015), et (b) la relation négative entre la régulation contrôlée et le bien-être (Briki, 2016) (voir Figures 18, 19 et 20).

<sup>19</sup> Briki, W., Aloui, A., Bragazzi, N. L., Chaouachi, A., Patrick, T., & Chamari, K. (2015). Trait self-control, identified-introjected religiosity and health-related-feelings in healthy Muslims: A structural equation model analysis. *PLOS ONE*, *10*(5), e0126193. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126193>

<sup>20</sup> Briki, W. (2016). Motivation toward physical exercise and subjective wellbeing: The mediating role of trait self-control. *Frontiers in Psychology*, *7*, Article 1546. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01546>

<sup>21</sup> Briki, W. (2017a). Passion, trait self-control, and wellbeing: Comparing two mediation models predicting wellbeing. *Frontiers in Psychology*, *8*, Article 841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00841>

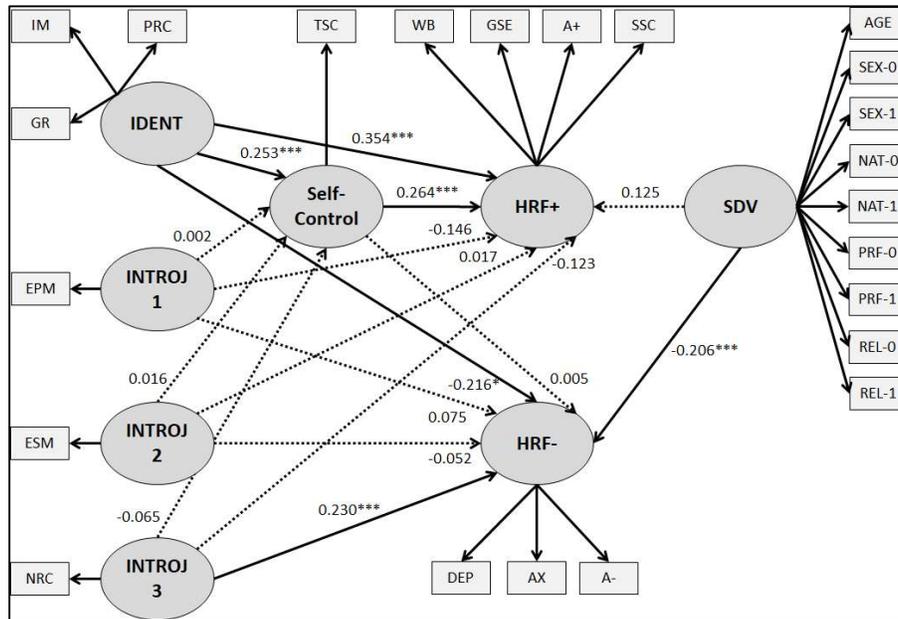


Figure 18. Modèle d'équation structurelle associant les motivations religieuses (variables indépendantes), le contrôle de soi dispositionnel (variable médiatrice) et les variables de santé mentale (variables dépendantes) (Briki et al., 2015)

*Abréviations :* TSC = trait self-control; IDENT = identified religiosity; IM = intrinsic motivation; GR = global religiousness; PRC = positive religious coping; INTROJ = introjected religiosity; EPM = extrinsic personal religious motivation; ESM = extrinsic social religious motivation; NRC = negative religious coping; HRF+ = positive health-related feelings; A+ = positive affect; SSC = state self-control; GSE = general self-esteem; WB = wellbeing; HRF- = negative health-related feelings; A- = negative affect; DEP = depression; AX = anxiety; SDV = socio-demographic variables; PRF = professional status (0 = "not working"; 1 = "working"); SEX = gender (0 = "female"; 1 = "male"); NAT = nation type (0 = "non-Muslim country"; 1 = "Muslim country"); REL = relationship status (0 = "without a partner"; 1 = "with a partner").

*Notes :* tous les coefficients sont standardisés et les lignes solides indiquent une significativité statistique. \*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$ .

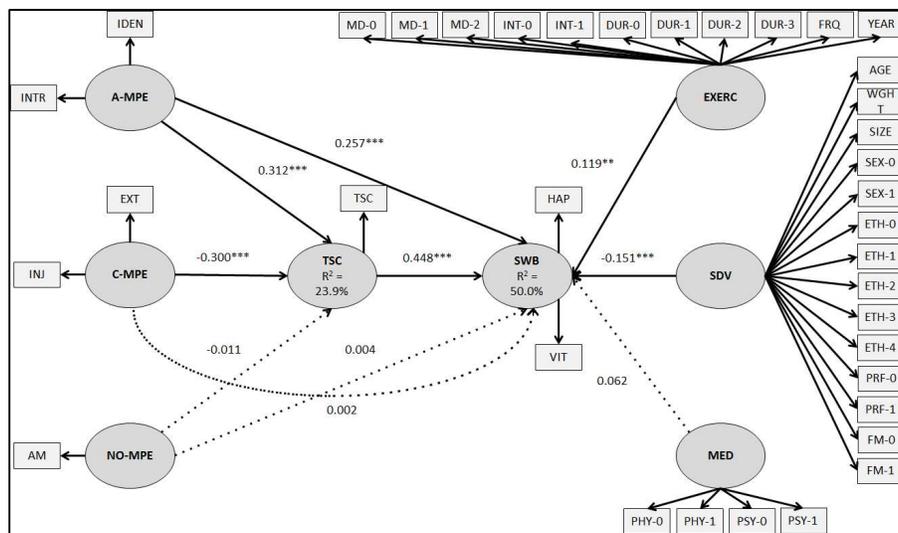


Figure 19. Modèle d'équation structurelle associant les motivations à l'exercice physique (variables indépendantes), le contrôle de soi dispositionnel (variable médiatrice) et le bien-être hédonique (variable dépendante) (Briki, 2016)

*Abréviations* : A-MPE = autonomous motivation toward physical exercise ; INTR = intrinsic regulation ; IDEN = identified regulation ; C-MPE = controlled motivation toward physical exercise ; INJ = introjected regulation ; EXT = external regulation ; NO-MPE = impersonal motivation toward physical exercise ; AM = amotivation ; TSC = trait self-control ; SWB = subjective wellbeing ; HAP = happiness ; VIT = vitality ; EXERC = exercise-related variables ; MD = mode of exercise ; INT = intensity of exercise ; DUR = duration of exercise ; FRQ = frequency of exercise per week ; YEAR = number of years of performing exercise regularly ; SDV = socio-demographic variables ; WGHT = weight ; ETH = ethnicity ; PRF = professional status ; FM = familial status ; MED = medical variables ; PHY = chronic physical disease ; PSY = chronic psychological disease.

*Notes* : tous les coefficients sont standardisés et les lignes solides indiquent une significativité statistique. \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

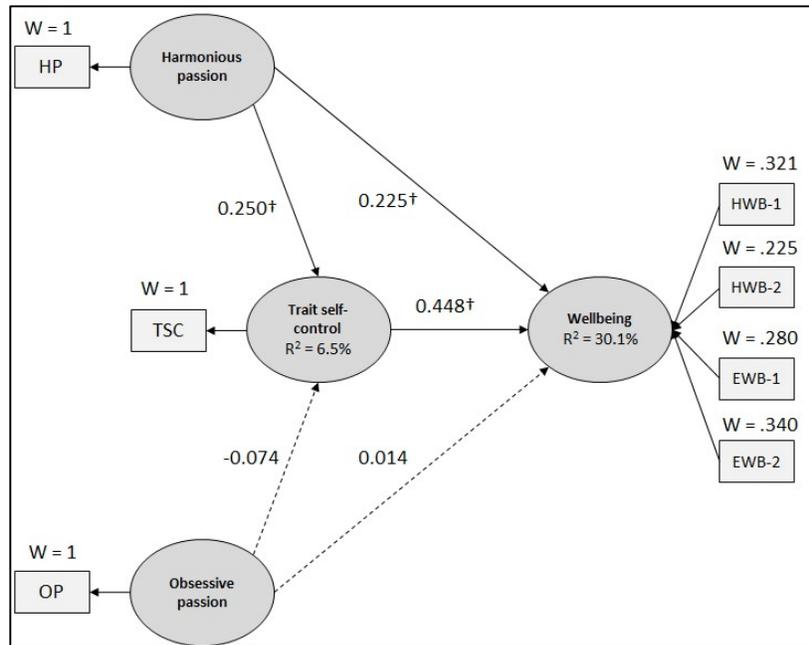


Figure 20. Modèle d'équation structurelle associant les passions harmonieuse et obsessive (variables indépendantes), le contrôle de soi dispositionnel (variable médiatrice) et le bien-être psychologique (variable dépendante) (Briki, 2017a)

*Abréviations* : HP = harmonious passion ; OP = obsessive passion ; TSC = trait self-control ; HWB-1 = happiness ; HWB-2 = satisfaction with life ; EWB-1 = vitality ; EWB-2 = eudemonic wellbeing.

*Notes* : tous les coefficients sont standardisés et les lignes solides indiquent une significativité statistique. †  $p < .001$ .

Basée sur le modèle 3 × 2 des buts d'accomplissement (Elliot, Murayama, & Pekrun, 2011), une étude conduite auprès de 509 pratiquants de l'exercice physique a montré que l'orientation vers les buts de tâche-approche (i.e., tendance à chercher à bien réaliser une tâche) a positivement prédit le contrôle de soi dispositionnel et le bien-être hédonique, et que le contrôle de soi dispositionnel a partiellement médiatisé l'effet positif de l'orientation vers les buts de tâche-approche sur le bien-être hédonique (Briki, 2019<sup>22</sup>, voir Figure 21). Du fait de renforcer l'immersion dans l'immédiateté agréable de la tâche – immédiateté qui pourrait, d'ailleurs, être rapprochée du concept de *mindfulness*, défini comme un état de conscience, d'attention et de réceptivité à l'égard de « l'ici-et-maintenant » (e.g. Howells, Ivztan, & Eiroa-

<sup>22</sup> Briki, W. (2019). Active exercisers with a higher orientation toward task-approach goal might experience higher happiness: the mediating role of dispositional self-control. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570534>

Orosa, 2016) –, les buts de tâche-approche pourraient être considérés comme des *facteurs* de régulation autonome.

Par ailleurs, l'orientation vers les buts de soi-évitement (i.e., tendance à chercher à éviter de faire moins bien qu'avant) a négativement prédit le contrôle de soi dispositionnel et le bien-être hédonique. De telles relations négatives sont conformes à la prédiction du modèle d'évaluation et de réflexion de Markman et McMullen (2003) selon laquelle l'affect négatif peut résulter de la combinaison d'une comparaison temporelle ascendante (i.e., comparaison d'une position présente avec une position supérieure) et d'un mode de pensée évaluatif (i.e., mode de pensée impliquant un point de référence à partir duquel l'individu évalue sa position présente). Ce raisonnement est caractéristique des états d'implication dans les buts de soi-évitement (« *Je vieillis ! J'étais bien plus habile il y a quelques années... Mon but est d'éviter de faire moins bien qu'avant* »). Une étude réalisée avec des blessés médullaires (Gernigon, Pereira Dias, Riou, Briki, & Ninot, 2015<sup>23</sup>), montrant une relation négative entre les buts de maîtrise-évitement et des niveaux diminués d'estime de soi, conforte l'idée selon laquelle la comparaison temporelle ascendante effectuée selon un mode de pensée évaluatif produirait des conséquences délétères sur les perceptions de soi et les affects. Les buts de soi-évitement impliqueraient, en effet, l'évitement de punitions internes ou externes (motivation externe) et/ou l'évitement d'états émotionnels de honte ou de culpabilité (motivation introjectée), incitant ainsi à considérer ces buts comme des *facteurs* de régulation contrôlée.

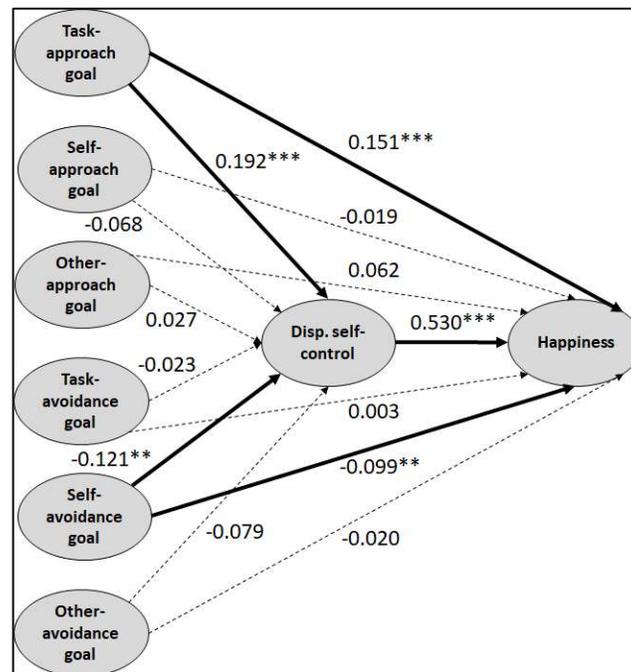


Figure 21. Modèle d'équation structurelle associant les orientations vers les buts d'accomplissement (variables indépendantes), le contrôle de soi dispositionnel (variable médiatrice) et le bien-être hédonique (variable dépendante) (Briki, 2019)

Notes : tous les coefficients sont standardisés et les lignes solides indiquent une significativité statistique. \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

<sup>23</sup> Gernigon, C., Pereira Dias, C., Riou, F., Briki, W., & Ninot, G. (2015). Reference system of competence and engagement in adapted physical activities of people with recent spinal cord injury. *Disability and Rehabilitation*, 37(23), 2192-2196. <https://doi.org/10.3109/09638288.2014.1002575>

A l’instar des buts d’approche et d’évitement, les tempéraments d’approche et d’évitement pourraient être considérés comme des facteurs de régulation autonome et contrôlée, respectivement. Dans cette perspective, une autre étude menée auprès de 404 participants a montré que le tempérament d’approche (ou d’évitement) – défini comme la sensibilité neurobiologique aux stimuli appétitifs (ou aversifs) (Elliot & Thrash, 2010) – a augmenté (ou diminué) le bien-être hédonique *via* l’augmentation (ou diminution) du contrôle de soi dispositionnel (Briki, 2018b<sup>24</sup>, voir Figure 22).

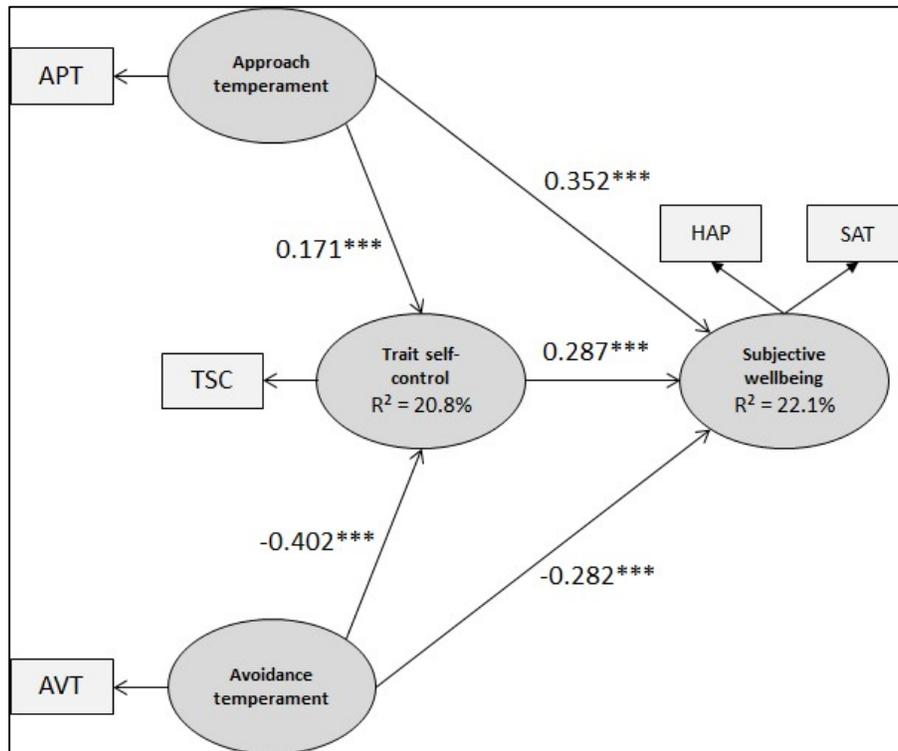


Figure 22. Modèle d’équation structurelle associant les tempéraments d’approche et d’évitement (variables indépendantes), le contrôle de soi dispositionnel (variable médiatrice) et le bien-être hédonique (variable dépendante) (Briki, 2018b)

*Abréviations* : APT = approach temperament ; AVT = avoidance temperament ; TSC = trait self-control ; HAP = happiness ; SAT = satisfaction with life.

*Notes* : tous les coefficients sont standardisés et les lignes solides indiquent une significativité statistique. \*\*\*  $p < .001$ .

Finalement, l’ensemble des études mentionnées ci-dessus conforte l’idée selon laquelle la régulation autonome renforcerait l’immersion dans la tâche en cours, conduisant ainsi à augmenter l’efficacité des mécanismes du contrôle de soi dispositionnel. Ce type d’engagement dans l’activité produirait en retour une élévation du bien-être hédonique. En revanche, la régulation contrôlée serait délétère au développement du contrôle de soi dispositionnel et du bien-être hédonique.

<sup>24</sup> Briki, W. (2018b). Trait self-control: Why people with a higher approach (avoidance) temperament can experience higher (lower) subjective wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 120, 112-117. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.039>

### 3.4 CONCLUSION DU CHAPITRE 2

Le but de ce chapitre était de rapporter mes résultats de recherche montrant que le contrôle de soi dispositionnel pouvait contribuer au développement du bien-être hédonique. Plus spécifiquement, mes travaux ont montré que le contrôle de soi dispositionnel favorisait le bien-être hédonique en produisant : (a) des réponses cognitives (e.g., initiation de buts, sélection de buts) facilitant la progression vers les buts désirés et l'atteinte de ces buts (principe 1) ; et (b) des réponses motivationnelles d'autodétermination (associées à la notion de plaisir) (principe 2) (voir Figure 23). Mes travaux ont aussi révélé que des facteurs d'autodétermination (e.g., régulations et buts d'approche) ont renforcé le contrôle de soi dispositionnel (principe 3) (voir Figure 23). Rappelons-le, le contrôle de soi dispositionnel exécute des ajustements autocorrectifs en cours d'action en cohérence avec les valeurs et les préoccupations du soi. Cet enracinement du contrôle de soi dispositionnel dans le soi explique la relation forte et bidirectionnelle entre le contrôle de soi dispositionnel et la régulation autonome.

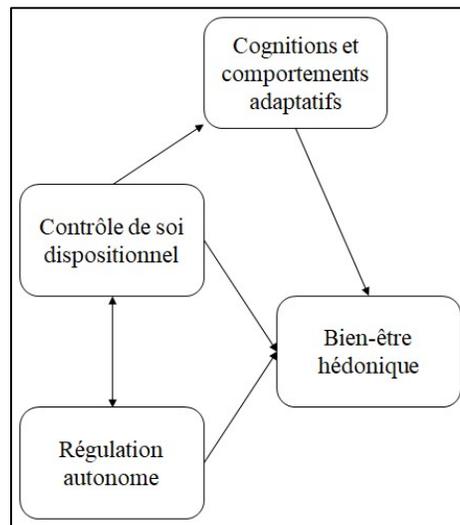


Figure 23. Récapitulatif schématique des résultats de mes travaux associant positivement le contrôle de soi dispositionnel, la régulation autonome, les cognitions et les comportements adaptatifs et le bien-être hédonique

L'étude basée sur le modèle  $3 \times 2$  des buts d'accomplissement (Elliot et al., 2011) a consisté, en partie, à examiner les relations entre l'orientation vers les buts de performance-approche (i.e., tendance à chercher à surpasser les autres), l'orientation vers les buts de performance-évitement (i.e., tendance à chercher à éviter d'être surpassé par les autres), le contrôle de soi dispositionnel et bien-être hédonique (Briki, 2019). Les résultats ont montré que les orientations vers les buts de performance n'étaient reliées ni contrôle de soi dispositionnel, ni au bien-être hédonique. Examinés à la lumière du modèle d'évaluation et de réflexion de Markman et McMullen (2003), les buts de performance – tels que conceptualisés par Elliot et al. (2011) – constituent des cognitions combinant une comparaison sociale et un mode de pensée évaluatif (e.g., « *Je veux me mesurer à elle... Mon but est de montrer que je suis la meilleure !* »). Cependant, la littérature psychosociale révèle que tous les buts de comparaison sociale n'impliquent pas nécessairement une mode de pensée évaluatif, à l'exemple des buts de comparaison sociale caractéristiques de l'expérience de l'*envie bénigne*.

De manière générale, l'envie est une émotion de frustration, intense et douloureuse, causée par la perception qu'une personne, initialement considérée comme semblable, est devenue supérieure à soi à travers l'acquisition de qualités physiques, psychologiques, sociales ou symboliques ou de biens matériels importants pour soi (e.g., Rentzsch & Gross, 2015). Plus spécifiquement, l'envie bénigne représente l'expérience d'envie associée au but consistant à chercher à réduire l'écart perçu avec la personne enviée en s'efforçant de développer les qualités désirées ou d'acquérir les biens désirés (e.g., Crusius & Lange 2014). Au regard du modèle d'évaluation et de réflexion (Markman & McMullen, 2003), l'envie bénigne correspond à une cognition combinant une comparaison sociale (ascendante) et un mode de pensée réflexif, lequel implique un effet d'assimilation avec le standard de comparaison (« *Ce garçon est doué ! Je vais m'entraîner dur pour être comme lui !* »). Une étude menée auprès de 406 participants a montré que l'envie bénigne, bien qu'elle soit apparue non-reliée au contrôle de soi dispositionnel, est apparue prédire positivement le bien-être hédonique (Briki, 2018a<sup>25</sup>). Cette relation pourrait être expliquée par les effets affectifs positifs du mécanisme d'assimilation avec le standard de comparaison supérieur (Markman & McMullen, 2003), ainsi que par les répercussions positives en termes d'estime soi de la démarche socialement valorisée consistant à chercher à élever sa position en s'inspirant des personnes en réussite dans la société (Lange, Crusius, & Hagemeyer, 2016).

Pour conclure, mes travaux ont conçu et examiné le contrôle de soi dans sa forme dispositionnelle. Ce choix d'investiguer le contrôle de soi dispositionnel était une réponse à la limite théorique du concept de contrôle de soi intentionnel ne concevant le contrôle de soi que sous l'angle du contrôle inhibiteur consistant à supprimer de manière délibérée des états présents jugés indésirables. Or, le concept de contrôle de soi dispositionnel envisage le contrôle de soi comme un phénomène : (a) impliquant des mécanismes d'initiation et d'inhibition de réponses désirées et non-désirées, respectivement ; (b) situé dans différentes échelles temporelles (court, moyen et long termes) interconnectées ; et (c) opérant selon des modalités d'exécution de type contrôlé (requérant des efforts coûteux) et automatique (requérant des efforts peu coûteux). En d'autres termes, mes travaux ont préféré investir le contrôle de soi dispositionnel, plutôt que le contrôle de soi intentionnel, en raison de sa plus grande capacité théorique à rendre compte des opérations cognitives impliquées dans la régulation des affects, des cognitions et des comportements dirigés vers les buts (e.g., De Ridder & Gillebaart, 2017 ; Gillebaart, 2018).

Cependant, à l'instar des études antérieures (e.g., Cheung et al., 2014 ; Hofmann et al., 2014), l'ensemble de mes travaux a utilisé des protocoles transversaux. De tels protocoles ne permettent ni de tirer des conclusions de type causal, ni d'examiner les phénomènes au cours du temps. Or, comme nous venons de le voir, le contrôle de soi dispositionnel est enraciné dans des temporalités différentes. Aussi, des recherches ont montré que le niveau de contrôle de soi dispositionnel pouvait varier en fonction des domaines d'activité (De Ridder et al., 2012 ; Milyavskaya, Berkman, & De Ridder, 2019). En conséquence, l'investigation des relations (inévitablement complexes) entre le contrôle de soi dispositionnel, la régulation autonome, les cognitions et comportements dirigés vers buts, et le bien-être psychologique (voir Figure 23) *requiert expressément l'emploi de protocoles rétablissant la valeur de l'enracinement temporel et contextuel des phénomènes psychosociaux et de leur expression phénoménologique.*

---

<sup>25</sup> Briki, W. (2018a). Harmed trait self-control: Why do people with a higher dispositional malicious envy experience lower subjective wellbeing? A cross-sectional study. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 20(2), 523-540. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9955-x>



## 4 DISCUSSION ET PERSPECTIVES

### 4.1 DISCUSSION GENERALE

Le but du présent document a été de synthétiser une grande partie de mes recherches conduites depuis 2008. Ces recherches ont porté sur la phénoménologie et les processus de la poursuite de buts.

#### 4.1.1 POUR UNE ATTITUDE PHENOMENOLOGIQUE

Le premier chapitre de ce document a rapporté mes travaux sur le momentum ayant incité à concevoir ce phénomène comme une expérience phénoménologique – complexe, dynamique et produit par la simulation mentale – affectant le processus de la poursuite de buts. D'une certaine manière, ce chapitre pourrait être considéré comme l'illustration d'une *psychologie expérimentale phénoménologique*.

La phénoménologie correspond à « l'analyse scientifique de notre expérience subjective d'être dans le monde<sup>26</sup> » (Lundh, 2020, p. 494). La notion de « phénomène » renvoie à l'idée que « ce qui nous est donné ne préexiste pas à la situation de son émergence et que l'observateur, en tant qu'élément faisant partie du phénomène, modifie, puisqu'il la constitue, l'expérience » (Benasayag, 2007, p. 77). La phénoménologie fait référence à une *attitude* qui consiste à *se centrer sur l'expérience d'être-au-monde* (on parle d'attitude phénoménologique), attitude qui se dresse en opposition avec celle qui consiste à *être centré sur le monde* (on parle d'attitude naturelle) (Husserl, 1938/1970). D'après Husserl (1938/1970), reformulé par Lundh (2020), l'expérience subjective posséderait des caractéristiques d'incarnation, d'intentionnalité, de temporalité, et d'intersubjectivité. L'incarnation signifie que l'expérience subjective est ancrée dans le corps, ce corps qui produit des perceptions et qui modifie l'environnement. L'intentionnalité signifie que l'expérience subjective est généralement orientée vers un objet spécifique. La temporalité renvoie à l'idée que l'expérience subjective est enracinée dans le moment présent, et que ce moment présent, dont la particularité est de changer en permanence, comporte des éléments du passé (*principe de rétention*) et du futur anticipé (*principe de protention*). L'intersubjectivité, quant à elle, désigne la conscience de soi (« je ») qui s'établit dans la relation aux autres. Cette caractéristique d'intersubjectivité renvoie également à l'idée que l'individu cherche spontanément à comprendre la subjectivité des autres par analogie à sa propre subjectivité.

Ces caractéristiques phénoménologiques apparaissent compatibles avec la méthode d'investigation utilisée (paradigme d'investigation du modèle de Haken et al.) et les résultats observés dans plusieurs de mes études. Concernant la méthode, il était demandé aux participants de rapporter des scores d'expérience subjective (e.g., Briki & Zoudji, 2019) dans une temporalité présente – *hic et nunc* – de manière répétée dans le temps, conformément à

---

<sup>26</sup> La notion de « monde » est centrale en phénoménologie. Elle nécessite néanmoins quelques précisions. Contrairement au sens commun qui entrevoit le « monde » comme la totalité des éléments terrestres, la phénoménologie désigne, par le terme « monde », les *conditions à partir desquelles nos perceptions émergent*. En outre, la définition de Lundh (2020) indique « ...dans le monde » (traduit littéralement de la définition originale « ...in the world », p. 494). L'expression « dans le monde », dans son littéral, véhicule une information de spatialité (e.g., « l'eau dans le verre ») qui est peu conforme au sens phénoménologique, lequel est davantage en relation avec l'idée de « d'être au monde » ou « d'ouverture au monde » (Heidegger, 1927/1986).

l'attitude phénoménologique (non-naturelle) d'être-au-monde (e.g., Boss, 2014 ; Martin & Piot, 2011). Concernant les résultats, il a été montré dans ce document que l'expérience de momentum était engendrée par une évolution perçue (caractéristique d'incarnation) par rapport à un but (caractéristique d'intentionnalité) (e.g., Gernigon et al., 2010). Il a été également montré que l'expérience de momentum était inscrite dans une histoire d'événements spécifique produisant des significations singulières reposant sur des informations temporelles relatives au passé et au futur anticipé (caractéristique de temporalité) (e.g., Briki, Den Hartigh et al., 2013, 2014). Au plan quantitatif, l'expérience de momentum était caractérisée par des changements tantôt graduels, tantôt abrupts (caractéristique de temporalité). Aussi, il a été révélé que les acteurs pouvaient vivre l'expérience de momentum en observant le comportement des autres (e.g., l'adversaire ratant des actions simples) (e.g., Briki, Den Hartigh et al., 2013), de même que les observateurs (e.g., les supporters) pouvaient percevoir le momentum des acteurs (e.g., Briki, Den Hartigh et al., 2014 ; Briki et al., 2016) (caractéristique d'intersubjectivité).

Le premier chapitre de ce document a également montré que des *contraintes*<sup>27</sup> – de type physique (e.g., climat), social (e.g., position de supporter ou d'athlète) et temporel (e.g., répétition de succès ou d'échecs) – pouvaient concourir à l'émergence de différentes expériences du momentum (e.g., asymétrie, limite critique) (e.g., Briki, Den Hartigh et al., 2014 ; Briki et al., 2016 ; Briki & Zoudji, 2019). De telles contraintes ont ainsi mis en évidence des *conditions* dans lesquelles différentes sortes d'expérience subjective pouvaient apparaître. Cette démarche est compatible avec l'idée de Lundh (2020) selon laquelle l'usage de l'approche phénoménologique pourrait servir des ambitions aussi bien nomothétiques (i.e., mise en évidence de principes généraux) qu'idiographiques (i.e., mise en évidence de principes individuels). Ainsi, l'adoption d'une approche phénoménologique en psychologie, quelle que soit la méthode choisie (qualitative ou quantitative), serait facilitée par la présence d'un corpus théorique et empirique suffisamment riche permettant de passer d'une conception classique et statique à une conception complexe et dynamique de l'investigation empirique. L'approche phénoménologique est guidée par le souci de se rapprocher le plus possible des conditions écologiques (combinant des paramètres temporels et contextuels) dans lesquelles le phénomène se déploie afin d'embrasser, autant que possible, la pluralité de ses manifestations (e.g., Lundh, 2020).

Si le changement de paradigme (vers une conception classique ou vers une conception complexe des phénomènes) peut servir le développement de la connaissance, il requerrait selon moi une certaine dose de *flexibilité philosophique* qui est loin d'être évidente compte tenu de l'existence de certains freins psychosociaux non-négligeables. Premièrement, l'ancrage épistémologique d'un chercheur participe activement à sa construction identitaire, si bien que s'inscrire dans telle ou telle approche renforce le sentiment de singularité (*l'ipse*) et d'estime de soi (e.g., Goffman, 1973 ; Ricœur, 1990) (« *Je suis fier d'avoir développé ma propre façon de faire de la science !* »). Deuxièmement, et dans la continuité du point précédent, en se positionnant en faveur d'une approche (et donc en défaveur d'une autre approche), le chercheur affirme une appartenance sociale valorisante (e.g., Tajfel, 1972) (« *La complexité, c'est de la philosophie... Nous, ici, on teste, on compare, on établit des lois. C'est notre façon de travailler !* »). Troisièmement, au même titre que tout acteur d'une organisation, le chercheur est un « acteur stratégique » et, de cette façon, il ne saurait échapper aux jeux de pouvoir (e.g., Crozier & Friedberg, 1977). Il évolue dans des structures institutionnelles (e.g., département, laboratoire, société savante) qui ont produit au fil du temps leurs propres normes de

---

<sup>27</sup> La notion de contrainte est entendue ici au sens de force qui limite les possibilités d'action d'un système, conduisant ainsi à l'apparition d'un comportement spécifique du système (Kugler, 1986).

fonctionnement. Dans ce contexte, la conformité aux normes (ou à certaines d'entre elles) participe à la poursuite d'intérêts personnels (e.g., reconnaissance scientifique, intégration dans des réseaux, progression dans la carrière académique), pouvant encourager à embrasser une approche scientifique plutôt qu'une autre.

Le second chapitre de ce document a consisté à exposer mes travaux sur le bien-être psychologique (notamment le bien-être hédonique) en montrant que ce phénomène était sensible à l'efficacité des mécanismes d'autorégulation impliqués dans le processus de la poursuite de buts. Ce chapitre est éloigné de l'approche phénoménologique dans la mesure où il était demandé aux participants d'évaluer des *croyances* à propos de soi (e.g., tempérament, traits de personnalité, orientations vers les buts d'accomplissement, bien-être hédonique) ou à propos de ses actions (e.g., quantité d'exercice physique par semaine) (voir Briki, 2016, 2017a, 2018bc, 2019). De telles mesures ne peuvent correspondre à des observations phénoménologiques de l'expérience présente parce qu'elles consistent à collecter des informations issues de la mémoire épisodique (relative aux comportements) et/ou sémantique (relative aux conceptions de soi) (e.g., Klein, Sherman, & Loftus, 1996). A ce titre, ces mesures sont sujettes à des distorsions pouvant altérer les réponses perceptives, cognitives et affectives des participants.

#### 4.1.2 POUR UNE VISION CHAOTIQUE

Le dénominateur commun des deux chapitres du présent document est la poursuite de buts dont le processus est intrinsèquement organisé par la *régulation des émotions* (e.g., Carver & Scheier, 2009). Tous les travaux présentés étaient basés sur une conception homéostatique de la régulation des émotions dont la caractéristique est de se diriger constamment vers un état de neutralité hédonique (e.g., Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978 ; Carver & Scheier, 2009 ; Luhmann & Intelisano, 2018). Mais l'hypothèse homéostatique est-elle efficace pour rendre compte de la complexité de la dynamique des émotions ? Ce document montre qu'elle est d'une aide considérable pour comprendre la dynamique émotionnelle de manière générale : elle rend compte efficacement de la manière dont le momentum se déclenche, se développe et s'interrompt (e.g., Adler, 1981 ; Cornelius et al., 1997 ; Silva et al., 1988), ainsi que de la manière dont le contrôle de soi dispositionnel (désignant cette capacité à activer des réponses de progression vers les buts) augmente le bien-être hédonique *via* l'atteinte de buts désirés (e.g., Briki, 2017a, 2018c). Cependant, l'hypothèse homéostatique n'explique pas tout : les données qualitatives que nous avons rapportées de l'exploration du processus de déclenchement du momentum ont révélé que n'importe quel facteur, parfois insignifiant en lui-même, provenant de l'individu, de la situation ou du contexte, pouvait être un déclencheur du momentum (Briki, Den Hartigh, Hauw, & Gernigon, 2012).

Les expériences de momentum, relatées par les athlètes, ont révélé au moins deux mécanismes de déclenchement du momentum, appelés *dissonance* et *perturbation du flux de pensées* (Briki, Den Hartigh, Hauw, & Gernigon, 2012). Le mécanisme de dissonance est apparu comme le principal déclencheur du momentum. Il correspond à la perception d'un décalage entre une situation considérée comme établie et un événement inattendu, contradictoire à cette situation. Il a été montré qu'une expérience de momentum positif pouvait apparaître chez un athlète en difficulté se mettant soudainement à réaliser des actions efficaces. En revanche, il est apparu qu'une expérience de momentum négatif pouvait s'installer chez un athlète, pourtant jusque-là optimiste et en confiance, suite à l'occurrence d'un événement négatif perçu comme important en raison des circonstances dans lesquelles il survient. Par

exemple, en tennis, un échange âprement disputé dans lequel les deux adversaires jetteraient toutes leurs forces pourrait être perçu comme le véritable test de leur valeur du moment. Dès lors, l'issue de cet échange deviendrait lourde de sens et de conséquences pour eux. Le mécanisme de perturbation du flux de pensées, quant à lui, est apparu lié à la seule expérience de momentum négatif. Il fait référence à l'irruption de pensées négatives dans un flux de pensées positives. Par exemple, un joueur de tennis bien dans sa compétition et s'appliquant à bien dérouler ses actions fait l'expérience soudaine de pensées évoquant la défaite, en réponse à la perception d'être tout proche de la victoire, conduisant à une préoccupation accrue pour l'évitement des erreurs.

Finalement, ces quelques exemples montrent comment la moindre perception ou pensée contradictoire avec le déroulement de la situation en cours peut générer un changement radical dans la perception d'évolution par rapport à la victoire ou à la défaite et être à l'origine de revirements psychologiques soudains. Ces exemples soulignent également les limites de l'hypothèse homéostatique dans la mesure où la conscience n'apparaît pas seulement déterminée par une logique de retour à l'équilibre. Au contraire, il apparaît que la conscience crée du déséquilibre, la rendant difficilement prévisible, comme si les « lois » qui l'organisaient évoluaient en même temps que les changements dans le flux de pensées. Comment expliquer cette imprévisibilité ? Le principe d'habituation de la théorie du niveau d'adaptation (Helson, 1964) peut aider à mieux comprendre une telle complexité. Ce principe indique que la sensibilité de l'individu aux stimuli externes évolue au fil de son exposition aux stimuli externes. Adapté à la notion de plaisir par Brickman et al. (1978), ce principe indique que la capacité d'un individu à ressentir le plaisir à un instant  $t+1$  dépend de l'expérience de l'événement (saillant) à l'instant  $t$  (e.g., gain d'argent, perte de son emploi). Ainsi, l'expérience d'un événement plaisant (ou déplaisant) est supposée engendrer, au terme d'une période d'adaptation plus ou moins longue, une diminution (ou une augmentation) de la capacité à prendre du plaisir dans la vie quotidienne (e.g., lire un livre, regarder un paysage, pratiquer une activité physique, parler avec un enfant) (Brickman et al., 1978).

En changeant les « lois » de l'autorégulation en cours d'autorégulation, le principe d'habituation crée la discontinuité, la complexité et la non-linéarité. Il invite à passer d'une logique homéostatique à une logique *chaotique* (au sens de la théorie du chaos) de la dynamique de l'autorégulation. Comme l'écrit Gleick (1991), « La non-linéarité signifie que le fait de jouer modifie les règles du jeu » (p. 42). Ainsi, et aussi paradoxal que cela puisse paraître, le principe d'habituation suggère que l'expérience de momentum positif peut préparer l'occurrence d'une expérience de momentum négatif, et *vice-versa*. De même que l'engagement continu dans la pratique d'une activité (considéré comme un déterminant du succès) peut préparer la lassitude et l'épuisement mental (phénomène de *burn-out*), empêchant ainsi l'accomplissement, le succès et la santé mentale. Dans cette perspective, l'information positive (ou négative) ne contient plus la même « positivité » (ou « négativité ») qu'on ne la lui accorde habituellement, au même titre que le moment d'action n'est pas plus créateur que le moment d'inaction (ennui, flânerie, méditation) qui le précède ou qui le succède. C'est ainsi que la vision « chaotique » du réel, du fait d'asseoir le doute philosophique dans l'esprit du chercheur, rejoint l'attitude phénoménologique vis-à-vis du monde.

## 4.2 PERSPECTIVES DE RECHERCHE

Tandis que les travaux menés sur le momentum ont révélé des conditions (le « quand ») d'occurrence et de développement de l'expérience de momentum, les travaux menés sur le

bien-être psychologique ont mis en évidence des processus (le « comment ») par l'intermédiaire desquels le bien-être psychologique pourrait se développer. Cette différence de focus entre les deux chapitres traduit l'existence d'un décalage notable en termes d'avancement des connaissances, dans le sens d'une connaissance plus riche et plus fine du phénomène du momentum par rapport au phénomène du bien-être psychologique. Il est, en effet, cohérent de vouloir savoir *quand* est-ce que le phénomène se comporte de telle ou telle manière une fois que l'on connaît *comment* il se comporte de manière générale. Ces deux phénomènes – qui ont d'ailleurs fait l'objet d'une récente étude dans laquelle il est apparu que l'expérience de momentum, dont l'intensité était augmentée par l'action du contrôle de soi dispositionnel, contribuait au développement du bien-être hédonique (Briki, 2018c, voir Figure 15) – constituent mes deux principaux centres d'intérêt. La présente section aborde quelques perspectives futures de recherche les concernant et tente d'apporter une réponse à la question suivante : comment mon expérience de l'étude du momentum pourrait-elle inspirer les travaux à venir sur le bien-être psychologique ?

#### 4.2.1 RECHERCHES SUR LE MOMENTUM

Les deux approches d'investigation du momentum (i.e., approche centrée sur la perception vs approche centrée sur l'accomplissement) (Briki & Markman, 2018) ouvrent de nouvelles perspectives de recherche.

##### 4.2.1.1 Recherches sur la phénoménologie du momentum

L'approche centrée sur la perception fait référence aux recherches portant sur la phénoménologie du momentum. Une première perspective de recherche consiste à poursuivre l'investigation de la dynamique du momentum des entraîneurs sportifs. La littérature sur le momentum en sport a essentiellement examiné le momentum du point de vue des athlètes ou des supporters, et s'est donc beaucoup moins penchée sur le momentum des entraîneurs (Briki & Zoudji, 2019 ; Moesch & Apitzsch, 2012). Pourtant, au-delà de leur rôle central dans l'arène sportive (Lara-Bercial & McKenna, 2018), les entraîneurs occupent une position originale combinant le rôle d'observateur (dans les moments où ils observent les actions de leurs athlètes en cours de performance) et le rôle d'acteur (dans les moments où ils prennent des décisions destinées à ajuster les actions de leurs athlètes en cours de performance) (Briki & Zoudji, 2019). Dans la continuité de notre travail mené avec des entraîneurs de football (Briki & Zoudji, 2019), des investigations ultérieures devraient permettre de vérifier non seulement que le patron dynamique de limite critique est relié à la phénoménologie de l'entraîneur, mais aussi que le momentum négatif est à la fois plus facile à déclencher et plus difficile à interrompre que le momentum positif chez les entraîneurs.

Par ailleurs, les entraîneurs sont en permanence amenés à prendre des décisions, et le processus par l'intermédiaire duquel les entraîneurs prennent des décisions a fait l'objet de nombreuses investigations (e.g., Johnson & Raab, 2003 ; Klatt et al., 2019). Le processus de prise de décision en sport est complexe du fait de résulter d'une multitude de paramètres de type individuel (e.g., personnalité, style décisionnel, expertise) et situationnel (e.g., difficulté de la tâche, pression temporelle, importance perçue) (e.g., Almeida, Sarmiento, Kelly, & Travassos, 2019 ; Kinrade, Jackson, & Ashford, 2015 ; Levi & Jackson, 2018). En conséquence, l'analyse de la dynamique du momentum gagnerait à examiner le momentum des entraîneurs et, plus spécifiquement, la manière dont les patrons de performance (i.e., stimuli du momentum), combinés aux paramètres impliqués dans le fonctionnement psychologique (e.g., personnalité,

expertise), influenceraient l'expérience de momentum (e.g., momentum perçu, états motivationnels) et les prises de décision au cours du temps. Cette perspective de recherche pourrait permettre de mieux comprendre la dynamique du momentum et de mettre en évidence des typologies dans la dynamique du processus décisionnel des entraîneurs en situations de compétition sportive.

Dans cette perspective, des études en cours – faisant également l'objet des études du Master 1 et 2 Recherche de mon étudiante, Abir Khoja, inscrite à l'Université Polytechnique Hauts-de-France – consistent entre autres à examiner la dynamique des perceptions de momentum des entraîneurs de football en fonction du niveau de certains traits de personnalité (e.g., stabilité émotionnelle). Une des études a montré que la stabilité émotionnelle (i.e., tendance à rester calme et équilibré en réponse à l'apparition d'événements stressants) pouvait influencer l'expérience de momentum au cours du temps. Plus spécifiquement, les résultats de l'étude ont révélé deux différences significatives entre les dynamiques de perceptions de momentum en fonction du degré de stabilité émotionnelle : à 0% ( $p = .001$ ) et à 100% ( $p = .06$ , effet marginal) de possession de balle (voir Figure 24). Les intensités de momentum – de momentum négatif à 0% de possession de balle et de momentum positif à 100% de possession de balle – sont apparues plus élevées chez le groupe d'entraîneurs le plus instable émotionnellement (courbe grise) que chez le groupe d'entraîneurs le plus stable émotionnellement (courbe noire) (voir Figure 24). Ces résultats confortent l'idée que l'expérience de momentum peut être affectée par la personnalité (Adler, 1981 ; Vallerand et al., 1988) et notamment par le degré de stabilité émotionnelle.

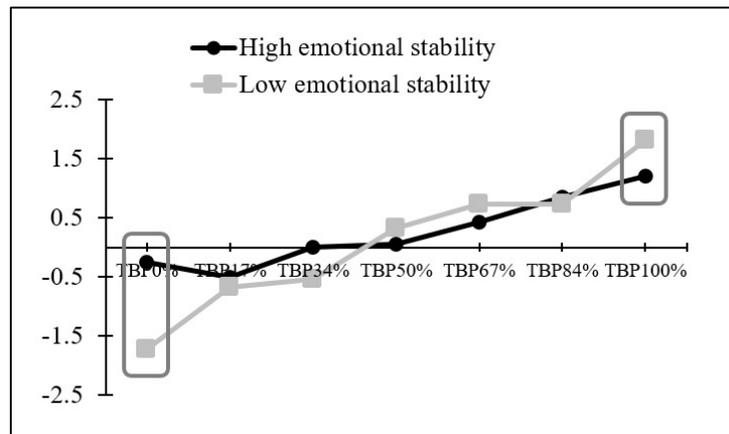


Figure 24. Fluctuations des perceptions de momentum en fonction du pourcentage de possession de balle et du niveau de stabilité émotionnelle chez des entraîneurs de football (étude pilote issue du travail de Master 1 Recherche de mon étudiante Abir Khoja)

*Abréviation* : TBP = team ball possession.

*Note* : chaque paire de points encadrée indique l'existence d'une différence significative (ou marginalement significative) entre les deux courbes à un pourcentage donné de possession de balle.

Une seconde perspective de recherche concerne l'influence des séquences régulatrices (focus de promotion vs focus de prévention ; Higgins, 1997) sur la dynamique du momentum des athlètes, des supporters ou des entraîneurs. La théorie de l'orientation régulatrice (Higgins, 1997) indique qu'une orientation de promotion, rattachée à la sphère des idéaux (reflétée par les espoirs et les aspirations), utilise l'excitation comme moyen d'atteindre un but. L'orientation de promotion est concernée par la présence ou l'absence d'issues positives (e.g., gains). En revanche, une orientation de prévention, reliée à la sphère des devoirs (reflétée par

les obligations et les responsabilités), utilise la vigilance comme moyen d'atteindre un but. L'orientation de prévention est concernée par la présence ou l'absence d'issues négatives (e.g., pertes, menaces). Une orientation de promotion combinée à une centration sur la présence (ou l'absence) d'issues positives est supposée entraîner des affects d'excitation (ou de tristesse), tandis qu'une orientation de prévention combinée à une centration sur la présence (ou l'absence) d'issues négatives est attendue entraîner des affects d'anxiété (ou de soulagement) (Higgins, 1997).

Comme l'indique Higgins (1997), « L'orientation régulatrice va au-delà du principe hédonique en faisant la distinction entre différents types d'émotions plaisantes et déplaisantes en termes de qualité et d'intensité [et en] apportant une explication à la variabilité de la sensibilité évaluative des individus par rapport aux objets et aux événements du monde » (p. 1289). Faisant référence à l'idée de Kelly (1955) selon laquelle les dimensions extrêmes d'un même construit (e.g., joie-tristesse) conditionnent des réponses cognitives et affectives différentes, Higgins (1997) a proposé que les orientations de promotion et de prévention façonneraient également les significations accordées à l'environnement, ainsi que les modalités d'interaction avec le monde environnant. Autrement dit, l'orientation régulatrice affecterait l'expérience phénoménologique des individus engagés dans la poursuite d'un but. Dans cette perspective, au plan phénoménologique, l'expérience de momentum positif ressentie en rattrapant peu à peu son adversaire (i.e., condition « absence-de-pertes », voir Figure 25A) se différencierait-elle de l'expérience de momentum positif ressentie en se rapprochant peu à peu de la victoire (i.e., condition « présence-de-gains », voir Figure 25A) ? Aussi, l'expérience de momentum négatif ressentie en se rapprochant peu à peu de la défaite (i.e., condition « présence-de-pertes », voir Figure 25B) se distinguerait-elle de l'expérience de momentum négatif ressentie en étant peu à peu rattrapé par son adversaire (i.e., condition « absence-de-gains », voir Figure 25B) ?

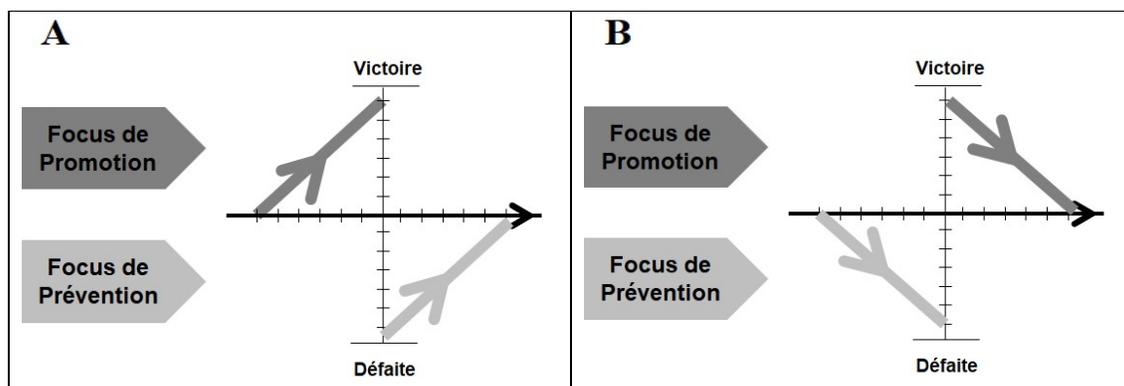


Figure 25. Trajectoires (A) ascendantes et (B) descendantes en fonction du focus de promotion et de prévention

Ces questions incitent à faire appel à un concept complémentaire, celui de *congruence régulatrice* (*regulatory fit*, en anglais) (Higgins, 2000), défini comme un état de compatibilité entre une orientation motivationnelle et une manière spécifique de poursuivre un but donné. Les différentes expériences de momentum positif ou négatif mentionnées dans le paragraphe précédent (voir Figure 25) peuvent être différenciées par des niveaux de compatibilité plus ou moins élevés entre la direction de la trajectoire de performance (ascendante vs descendante) et la nature des événements de performance (présence vs absence de gains ou de pertes). Les questions posées plus haut consistent donc à se demander si l'expérience phénoménologique de momentum peut être influencée par le phénomène de congruence régulatrice. Un élément

de réponse à ces questions peut être trouvé dans l'étude de Liberman, Idson, et Higgins (2005) montrant que : (a) la présence de pertes (i.e., condition de forte congruence régulatrice associée à l'anxiété) générerait des affects négatifs plus intenses que l'absence de gains (i.e., condition de faible congruence régulatrice associée à la tristesse) ; et (b) la présence de gains (i.e., condition de forte congruence régulatrice associée à l'enthousiasme) générerait des affects positifs plus intenses que l'absence de pertes (i.e., condition de faible congruence régulatrice associée au soulagement). L'ensemble de ces résultats conforte l'idée selon laquelle le degré de congruence régulatrice influencerait les états phénoménologiques des individus impliqués dans des contextes d'accomplissement. Ainsi, des travaux ultérieurs devraient examiner les niveaux d'intensité et de stabilité des expériences de momentum induites par différentes séquences régulatrices (voir Figure 25).

#### 4.2.1.2 Recherches sur l'accomplissement

L'approche centrée sur l'accomplissement renvoie à l'idée que le momentum fait partie intégrante du processus d'accomplissement de buts (Briki, 2017b ; Iso-Ahola & Dotson, 2014, 2016, 2017). En ce sens, le momentum est conçu et analysé comme l'étape phénoménologique par l'intermédiaire de laquelle des comportements de performance émergent (Briki, 2017b). Cette approche est en relation avec la propriété d'interdépendance du momentum (Briki & Markman, 2018).

Une première perspective de recherche consiste à examiner les effets du degré de compatibilité entre certaines stratégies mentales et différentes sortes d'expérience de momentum sur les comportements de performance des individus. L'expérience de congruence régulatrice est réputée pour être associée à des niveaux élevés d'engagement dans l'activité et de performance (e.g., Chalabaev, Major, Sarrazin, & Cury, 2012 ; Higgins, 2000). Par exemple, Chalabaev et al. (2012) ont montré qu'un état de compatibilité entre un état motivationnel et des buts d'accomplissement était associé à des performances plus élevées à des exercices de mathématiques. Plus spécifiquement, les auteurs ont montré qu'un état motivationnel de prévention (induit par un stéréotype négatif), combiné à un état d'implication dans les buts de performance-évitement (i.e., désir d'éviter d'être surpassé par les autres) – buts pourtant réputés pour être associés à des patrons d'accomplissement non-adaptatifs (e.g., Elliot & McGregor, 2001 ; Elliot, 2005) –, était associé à des performances plus élevées en mathématiques. Dans cette perspective, et dans l'optique de mettre en évidence des cognitions facilitantes (et d'identifier des cognitions débilantes) au regard de la performance, des travaux ultérieurs devraient tester l'effet des buts d'accomplissement (e.g., buts d'approche vs buts d'évitement, et/ou buts de tâche-approche vs buts de tâche-évitement, et/ou buts de performance-approche vs buts de performance-évitement) sur les niveaux d'engagement et de performance en fonction des séquences régulatrices de momentum (voir Figure 25).

Par ailleurs, la propriété d'interdépendance du momentum (Briki & Markman, 2018) ressemble étroitement à la propriété d'*interconnexion d'échelles temporelles* de l'approche des systèmes dynamiques (e.g., Kelso, 1995 ; Nowak & Vallacher, 1998). Cette propriété fait référence à l'idée selon laquelle la dynamique d'un système est inscrite dans des processus plus larges façonnés par le temps. La propriété d'interconnexion d'échelles temporelles du momentum renvoie à l'idée que les buts correspondent à des structures complexes disposées de manière hiérarchique (e.g., Carver & Scheier, 1998, 2002), reflétant une organisation cognitive fonctionnelle pouvant s'étendre le long d'une échelle temporelle (i.e., des buts de long terme aux buts de court terme, et *vice versa* ; Locke & Latham, 1990). Cette possible

propriété du momentum suggère que la perception d'évolution vers des buts de court terme pourrait entraîner des expériences de momentum de long terme qui entraîneraient à leur tour de multiples expériences de momentum de court terme.

Tenant d'examiner une telle propriété, Den Hartigh, Van Geert, Van Yperen, Cox, et Gernigon (2016) ont demandé à des athlètes de prendre part à une compétition sur rameur-ergomètres comprenant trois courses. Les courses ont été manipulées de manière à créer des expériences (a) de *momentum de long terme* (induites par la manipulation d'une série de deux courses gagnées ou perdues), et (b) de *momentum de court terme* (induites par la manipulation d'écart de temps ascendants ou descendants au sein d'une course). Les résultats ont montré que, comparativement aux athlètes ayant développé un momentum négatif de long terme, les athlètes ayant développé un momentum positif de long terme étaient moins sensibles à l'effet d'une séquence de momentum négatif de court terme : leurs perceptions de momentum et d'auto-efficacité ont diminué moins rapidement.

Sur la base du travail de Den Hartigh et al. (2016) et faisant référence au concept de momentum psycho-comportemental, défini comme un sens modifié du fonctionnement psycho-comportemental (Briki, 2017b), l'étude du momentum gagnerait à examiner la manière dont le degré de *stabilité du momentum* (momentum de long terme vs de court terme) affecterait les comportements de performance en cours de compétition. On pourrait supposer que, par rapport à la capacité des athlètes à produire des comportements de performance, le momentum positif de long terme serait un *facteur de protection* plus fort que le momentum positif de court terme, tandis que le momentum négatif de long terme serait un *facteur de risque* plus fort que le momentum négatif de court terme. On peut en effet imaginer que, suite à l'occurrence d'un échec important (e.g., défaite d'un match important), une équipe sportive faisant l'expérience d'un momentum positif (ou négatif) de long terme soit plus (ou moins) *résiliente* qu'une équipe faisant l'expérience d'un momentum positif (ou négatif) de court terme. On pourrait également adapter ce raisonnement à l'échelle d'un match : on parlerait dans ce cas non plus de résilience, mais plutôt de *capacité à faire face (coping)*. Par exemple, comparativement à une équipe faisant l'expérience d'un momentum positif (ou négatif) de court terme, une équipe ayant développé un momentum positif (ou négatif) de long terme devrait être plus (ou moins) capable de se mettre à produire des actions efficaces en réponse à une phase d'échec (e.g., faible possession de balle, prise d'avantage au score de l'adversaire).

#### 4.2.2 RECHERCHES SUR LE BIEN-ETRE PSYCHOLOGIQUE

L'ensemble de mes travaux portant sur le bien-être psychologique – et plus particulièrement sur le bien-être hédonique – a suggéré que des mécanismes autorégulateurs constitutifs du contrôle de soi dispositionnel contribueraient au développement du bien-être hédonique en produisant des réponses cognitives et affectives adaptatives (voir Figure 23). Cependant, la relation entre le contrôle de soi dispositionnel (caractérisé par les mécanismes d'initiation et d'inhibition de réponses) et le bien-être hédonique reste encore à être testée de manière expérimentale. Dans la mesure où les capacités exécutives (e.g., temps de réaction simple et de choix, vigilance, mémoire, concentration) impliquent des mécanismes d'initiation et l'inhibition de réponses (e.g., Miyake et al., 2000), elles pourraient servir à opérationnaliser les mécanismes du contrôle de soi dispositionnel. On pourrait ainsi tester l'hypothèse selon laquelle les individus au contrôle de soi dispositionnel élevé montreraient des capacités exécutives plus élevées, et rencontreraient plus de succès à des tâches cognitives, que les individus au contrôle de soi dispositionnel bas. On pourrait également attendre que les niveaux

de capacités exécutives rendent compte, au moins partiellement, de la relation entre le contrôle de soi dispositionnel et les émotions positives.

Par ailleurs, comme indiqué plus haut, la nature transversale des études qui ont été menées a conduit à ignorer l'influence du temps et du contexte dans l'analyse des processus du bien-être. Si mes études ont permis de renforcer des hypothèses concernant les relations entre la régulation autonome, le contrôle de soi dispositionnel et le bien-être hédonique, des travaux complémentaires devraient être réalisés. Plus spécifiquement, ces travaux devraient poursuivre l'investigation des déterminants motivationnels du contrôle de soi dispositionnel (Milyavskaya et al., 2019) et traiter la relation entre le contrôle de soi dispositionnel et le bien-être psychologique de manière bidirectionnelle, ce en cohérence avec l'idée que « l'état de bien-être contribue aussi au contrôle de soi » (De Ridder & Gillebaart, 2017, p. 96). Ils devraient également adopter une approche écologique (temporellement et contextuellement située).

Le concept de bien-être psychologique ressemble à la notion de *santé mentale*, laquelle est caractérisée par des dimensions fonctionnelle (« pouvoir d'agir », accomplissement de soi) et émotionnelle (bien-être émotionnel) (e.g., Doré & Caron, 2017). Compte tenu de mon intérêt théorique (en tant que chercheur) et pratique (en tant que psychologue) pour la santé mentale, il est probable que mes études futures emploient davantage ce concept dans la mesure où il combine les dimensions complémentaires d'accomplissement et de bien-être émotionnel (e.g., Rivera-Riquelme, Piqueras, & Cuijpers, 2020). Compte tenu de mon intérêt pour les protocoles « dynamiques », l'étude de la santé mentale pourrait bénéficier des apports de l'approche dynamique dont le but est de *décrire, caractériser et modéliser* les phénomènes explorés (e.g., Ninot & Fortes, 2007 ; Nowak & Vallacher, 1998).

Empruntant cette approche, et en considérant la santé mentale comme *le produit résultant des multiples interactions se produisant dans et entre les systèmes biologiques, psychologiques et sociaux*, des études ultérieures pourraient employer des protocoles idiographiques destinés à analyser le fonctionnement auto-évaluatif d'un individu. Ce type d'étude devrait permettre de mieux comprendre la manière dont la santé mentale se construit (ou se déconstruit) au cours du temps, et de mettre en évidence des déterminants de la santé mentale (e.g., contrôle de soi dispositionnel, régulation autonome) en examinant le degré de dépendance entre différentes séries temporelles. Aussi, compte tenu des relations positives entre le momentum, le flow (i.e., état d'immersion complète dans la tâche, Csikszentmihalyi et al., 2005) et le bien-être psychologique (Briki & Dagot, 2020), des études devraient examiner la manière dont la phénoménologie du momentum participe à la dynamique de la santé mentale.

Parallèlement à cette possibilité d'approcher la santé mentale *via* l'emploi de protocoles idiographiques, des protocoles nomothétiques pourraient également nous aider à explorer la manière dont le couplage individu-environnement participe au développement de la santé mentale au cours du temps. Dans le contexte de ce (vaste) programme de recherche, nous avons récemment exposé des participants à un environnement coloré (vert, « condition appétitive », ou rouge, « condition aversive ») ou neutre (environnement blanc, « condition contrôle »). Nous leur avons demandés de marcher pendant une durée de 20 min sur un tapis roulant à une allure de confort qu'ils pouvaient ajuster de manière périodique (Briki & Majed, 2019<sup>28</sup>). Différentes mesures psychophysiologicals avaient été prises avant, pendant et après la tâche

---

<sup>28</sup> Briki, W., & Majed, L. (2019). Adaptive effects of seeing green environment on psychophysiological parameters when walking or running. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 252. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00252>

expérimentale (e.g., fréquence cardiaque, effort perçu, activation perçue, émotions). Les résultats ont révélé que la marche a entraîné une augmentation des émotions positives (différence pré-test/post-test), et que la marche réalisée en environnement vert (vs en environnements rouge et blanc) a entraîné une diminution de la fréquence cardiaque (tandis que les vitesses de marche n'étaient pas différentes en fonction des conditions). Ces résultats suggèrent que marcher dans un environnement agréable produirait des bénéfices en termes de bien-être psychologique et physiologique.

Dans la continuité de ce travail, une étude en cours (Majed & Briki, en cours) consiste à faire marcher des participants dans un environnement *coloré plaisant* (vs neutre) pendant une durée de 20 min à une allure de confort ajustable en cours de tâche. La particularité de cette étude est de demander aux participants de sélectionner pour eux-mêmes la couleur de l'environnement qui leur semble la plus agréable possible pour effectuer une telle marche. Le but de cette étude est de poursuivre notre travail précédent en intégrant des spécificités personnelles.

## 4.3 CONCLUSION

### 4.3.1 LES AUTRES TRAVAUX

Ce document a rendu compte d'une grande partie de mes recherches poursuivies ces dernières années. Cependant, d'autres études ont également été menées durant ces années. J'ai pris part à des travaux dans différents domaines de la psychologie, tels que la psychologie du sport (Mnedla, Bragazzi, Chiorri, Elloumi, & Briki, 2018), la psychologie du travail (Astié, Dagot, Borteyrou, & Briki, en révision), la psychologie politique (Briki & Dagot, 2020), la psychologie religieuse (Briki, Aloui, Bragazzi, & Chamari, 2019 ; Briki & Amara, 2018) et la psychologie cognitive des couleurs (Briki & Hue, 2016 ; Briki, Rinaldi, Riera, Trong, & Hue, 2015 ; Recours & Briki, 2015). Ces travaux ont généralement répondu à des sollicitations ou à des opportunités académiques. J'ai également participé à des travaux portant sur l'influence de l'écoute de la musique, de l'ingestion de boisson mentholée, ou de l'usage de stratégies mentales ou physiques sur des variables psychologiques, physiologiques et comportementales en situations de performance motrice ou sportive (e.g., Aloui et al., 2015 ; Baklouti et al., 2015 ; Chamari et al., 2016 ; Cherif et al., 2016 ; Slimani, Miarka, Briki, & Chéour, 2016 ; Tran Trong, Riera, Rinaldi, Briki, & Hue, 2015). Au sein de ces équipes de travail, mon rôle a consisté à apporter mon expertise scientifique en psychologie. Mon rôle a aussi consisté à produire des recommandations destinées aux personnes placées en situations d'isolement dans le contexte de la pandémie du COVID-19 (Ghram et al., 2020 ; Yousfi, Bragazzi, Briki, Zmijewski, & Chamari, 2020).

### 4.3.2 LE NECESSAIRE RETOUR AU COMMENCEMENT

Il est temps, à présent, d'aborder la partie appliquée de mes travaux de recherche. Il serait en effet regrettable d'achever ce document sans partager quelques commentaires à propos des implications pratiques des travaux. Cet objectif réclame néanmoins de faire un bref détour vers les « conditions initiales » de mon engagement dans l'étude du momentum. C'est en poursuivant mes études à l'UFR STAPS de Montpellier, arrivant de l'UFR STAPS de Nice, pour y suivre la formation de Master 2 Professionnel (spécialité « Préparation Psychologique et Coaching »), lors de l'année universitaire 2005-2006, que j'ai « rencontré » la thématique

du momentum. Pr. Christophe Gernigon en parlait avec passion. Le momentum était sa nouvelle thématique de recherche que le match historique de la finale de la coupe d'Europe de football, opposant la France à l'Italie en Juillet 2000, a probablement inspiré.

On se souvient encore de ce match extraordinaire. Consacrée championne du monde en 1998, l'équipe de France rêve de l'exploit en remportant l'Euro 2000. Cependant, les choses se compliquent en cours de match : l'équipe de France est menée 1 à 0 et ne parvient pas à réduire l'écart de score jusqu'à la fin du temps réglementaire. Bien que quelques minutes de temps additionnel soient accordées par l'arbitre, tout laisse présager une fin heureuse pour les italiens. Impatients de célébrer la victoire avec leurs joueurs, les membres de l'équipe d'Italie du banc de touche piétinent les limites de l'aire de jeu, dans l'attente du coup de sifflet final. Les supporters entonnent l'hymne national. Mais, contre toute attente, alors qu'il reste moins d'une minute de jeu, l'équipe de France égalise ! L'équipe d'Italie s'effondre, l'équipe de France s'envole. Avec un « but en or » lors de la prolongation, l'équipe de France remporte l'Euro 2000. Que s'est-il passé ? Comment l'expliquer ? Serait-ce cela le momentum, ce « pouvoir [qui] influence la performance mentale et physique » (Iso-Ahola & Mobily, 1980, p. 392) ?

Conformément aux premières conceptions du momentum (e.g., Iso-Ahola & Mobily, 1980), j'entendais par le terme « momentum » l'idée de « contrôle du cours des événements » et donc celle de « contrôle du match »<sup>29</sup>. La représentation était séduisante : elle suggérait que savoir produire du momentum serait semblable à savoir prendre le contrôle du cours des événements. Et, donc, dans cette perspective, l'investigation scientifique destinée à *dévoiler les secrets* du momentum, dans un esprit qui ressemble au démon de Laplace<sup>30</sup>, contenait la promesse (magique) d'acquérir *in fine* du pouvoir sur le cours des choses. C'est guidé par cet imaginaire, confondant les notions de « momentum », de « contrôle » et de « victoire », que j'ai commencé à m'intéresser au momentum psychologique en sport, en l'abordant pour la première fois au travers d'une expérience de stage, offerte par Pr. Christophe Gernigon, à l'Institut National du Sport et de l'Education Physique (Paris), au sein de la Fédération Française de Tennis de Table (FFTT), dans le cadre du Master 2 Professionnel (2005-2006).

Ce stage s'est déroulé auprès de sept joueurs de tennis de table du « Groupe France Promotion ». La création de ce groupe émanait d'un projet original consistant à former les dix meilleurs jeunes pongistes de France, âgés de 15 à 21 ans, en les exposant à la seule expérience compétitive internationale. Le pari de la FFTT était d'assurer à ces jeunes athlètes une formation de qualité, en renonçant à la quantité des expériences de moindre niveau et souvent lourdes et épuisantes. Ces dix jeunes pongistes étaient encadrés par cinq entraîneurs nationaux, ce qui offrait un ratio formateur/pongiste propice à une formation de qualité. J'étais intervenu dans le but d'aider les jeunes pongistes (a) à faire face aux décrochages psychologiques qu'ils pouvaient rencontrer en situations de compétition internationale, et (b) à développer et maintenir des états mentaux favorables à la réalisation de performances élevées. J'ai appris de ce stage que, bien que le momentum était vécu comme une expérience de contrôle à l'égard de la situation (Vallerand et al., 1988), il émergeait en dehors du contrôle des athlètes. Il

---

<sup>29</sup> C'est dans cette logique de contrôle et de pouvoir que nous avons titré notre premier chapitre d'ouvrage sur le momentum : « Briki, W., & Gernigon, C. (2009). Momentum psychologique : le pouvoir de l'élan. In Y Paquet (Ed.), *Psychologie du contrôle : théories et applications* (pp. 227-246). Bruxelles : De Boeck. »

<sup>30</sup> La formulation du démon de Laplace (1814) est traduite comme suit : « Une intelligence qui, à un instant donné, connaîtrait toutes les forces dont la nature est animée et la situation respective des êtres qui la compose embrasserait dans la même formule les mouvements des plus grands corps de l'univers et ceux du plus léger atome ; rien ne serait incertain pour elle, et l'avenir, comme le passé, serait présent à ses yeux. »

« s'imposait » à eux et ces derniers étaient « contraints » de faire avec. Ainsi, cette expérience de stage m'a incité à mettre en doute la triptyque « momentum-contrôle-victoire », invitant ainsi à considérer une conception alternative du momentum, telle que celle de « force extra-personnelle » (Markman & Guenther, 2007, p. 802), de « vent en poupe », produisant une illusion de contrôle (i.e., croyance au contrôle d'événements objectivement non contrôlables ; e.g., Langer, 1975).

C'est dans ce contexte intellectuel que l'examen scientifique du momentum débute pour moi dans le cadre du Master 2 Recherche (2007-2008) puis du Doctorat (2008-2012), sous la direction de Pr. Christophe Gernigon. Tous les travaux réalisés au cours et au-delà de cette période ont consisté à cheminer petit à petit vers l'idée actuelle selon laquelle le momentum est une expérience phénoménologique, complexe et évolutive de la poursuite de buts pouvant affecter la trajectoire et la quantité de changement des réponses psychologiques, sociales et comportementales (Briki & Markman, 2018). En d'autres termes, ce parcours intellectuel a consisté à « briser » le rêve (de toute-puissance) de contrôler le *vent des événements*, à l'image d'Eole, dieu des Vents dans la mythologie grecque, qui possède le pouvoir de maîtriser les vents : tantôt de les calmer, tantôt de les déchaîner<sup>31</sup>. Ce parcours intellectuel a abouti à concevoir ce *vent* comme l'expression d'un « pouvoir d'agir » (e.g., Clot, 2008), au sens de « ce que l'acteur peut faire [...] compte tenu des contraintes imposées par le milieu dans lequel il agit » (Brun, 2017, p. 12) ; « pouvoir d'agir » qui évolue selon les moments et les situations.

D'un point de vue interventionnel, cette conception du momentum comme « pouvoir d'agir » me semble bénéfique : libéré de l'injonction de produire des résultats et donc du possible sentiment d'imposture (qui en découle), l'intervenant en psychologie du sport est désormais disponible pour se concentrer sur l'essentiel : l'autre. D'ailleurs, apprendre à prendre de la distance avec une logique de résultats est particulièrement important en STAPS, ce champ de formation dont l'ancrage épistémologique positiviste des sciences naturelles est encore fort. L'intervenant en psychologie du sport, appelé « préparateur mental », est issu de la filière « entraînement sportif » et a hérité de nombre de raisonnements considérant le corps et l'esprit comme des ensembles de composants objectivables, mesurables, analysables et transformables (e.g., Vanpouille, 2011). Dans ce contexte, la tentation de l'intervenant en psychologie du sport d'assimiler la *psyché* à une liste d'habiletés mentales<sup>32</sup> est forte, et la croyance que le développement de ces habiletés détermine le succès sportif est y favorisée. Si cette croyance est correcte, elle manque néanmoins de profondeur psychologique : elle évacue l'idée centrale que le développement des habiletés mentales constitue un processus long et difficile requérant une motivation à l'accomplissement extraordinairement élevée et constante dans le temps (Ripoll, 2008). Une telle motivation (possiblement pathologique, selon moi) ne peut provenir que de facteurs émotionnels puissants (e.g., traumatismes émotionnels, figures d'identification) ayant structuré la personnalité et « le mental des champions » (Ripoll, 2008).

---

<sup>31</sup> L'Odyssée d'Homère relate la visite du héros Ulysse chez Eole, le dieu des Vents. A la fin du séjour, Eole offre à Ulysse une outre renfermant les mauvais vents, permettant à lui et ses compagnons de voyager par un vent favorable. Pendant la traversée, alors qu'Ulysse dort, ses compagnons ouvrent l'outre : les mauvais vents s'échappent. La tempête s'abat sur eux. Ils sont ramenés à Eole qui, voyant dans leur retour le signe d'une malédiction, les chasse de son île.

<sup>32</sup> Les habiletés mentales sont définies comme des techniques permettant de diriger les cognitions, les perceptions et les émotions essentielles à l'apprentissage et à la performance (Smith, 1993). Elles englobent les habiletés de base (e.g., confiance, engagement), les habiletés psychosomatiques (e.g., activation, relaxation) et les habiletés cognitives (e.g., imagerie, concentration) (e.g., Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001).

Cette conception du « sujet » – à l'image du corps « objet », maîtrisable et modifiable – conduit à évacuer l'essentiel : l'expérience subjective singulière de l'autre (cet « existant »), le récit de vie qu'il rapporte, son cheminement personnel (spirituel et symbolique) (en sport ou ailleurs), la relation d'accompagnement, etc. L'approche phénoménologique propose, par conséquent, un paradigme alternatif de l'intervention avec l'individu qui accomplit en invitant à adopter une *posture compréhensive* (et donc non-analytique) consistant à « [laisser] tomber tout un ensemble d'attitudes obstruant l'accès à la chose elle-même » en vue de faire place « à l'éprouvé, comme ouverture pathique à autrui. Cet éprouvé de l'autre en moi ouvre sur un espace intersubjectif commun » (Martin & Piot, 2011, p. 783). Dans cette perspective, la question du *vécu* et du *sens* – du sens des choses, des événements, des actions, du parcours, etc. – devient la pierre angulaire de la démarche de l'intervenant, libéré de l'injonction des résultats et conscient des effets contre-productifs des évaluations excessives.

Pour conclure, la rédaction de ce document de synthèse des recherches a finalement consisté à mener un travail d'élaboration important. Ce travail a permis d'établir des repères philosophiques, théoriques et méthodologiques essentiels à la formation des étudiants. Ces réflexions ont conduit à valoriser l'examen de *ce qui se passe ici et maintenant*, que l'on se situe dans la perspective d'approfondir des connaissances scientifiques ou d'intervenir en psychologie. Dans le cadre de l'intervention, il faut reconnaître que l'examen de *l'ici-et-maintenant* n'est pas toujours évident. Il existe néanmoins des techniques rétrospectives explorant l'expérience vécue en relation avec les contraintes physiques et sociales des situations (voir Theureau, 1992 ; von Cranach & Harré, 1982). Aussi, l'examen de *l'ici-et-maintenant* n'exclut pas l'usage de l'évaluation psychologique (e.g., tests de personnalité, tests des habiletés mentales) à condition de la considérer comme une *aide* à la compréhension de ce qui se manifeste.



## 5 BIBLIOGRAPHIE

- Adler, P. (1981). *Momentum: A theory of social action*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Adler, P., & Adler, P. A. (1978). The role of momentum in sport. *Journal of Contemporary Ethnography*, 7, 153-175. <https://doi.org/10.1177/089124167800700202>.
- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82, 463-496. <https://doi.org/10.1037/h0076860>
- Aloui, A., Briki, W., Baklouti, H., Chtourou, H., Driss, T., Chaouachi, A., Chamari, K., & Souissi, N. (2015). Listening to music during warming-up counteracts the negative effects of Ramadan observance on short-term maximal performance. *PLOS ONE*, 10(8), e0136400. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136400>
- Almeida, J., Sarmiento, H., Kelly, S., & Travassos, B. (2019). Coach decision-making in Futsal: from preparation to competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(5), 711-723. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1648717>
- Aronson, E., & Linder, D. (1965). Gain and loss of esteem as determinants of interpersonal attractiveness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1, 156-171.
- Astié, A. R., Dagot, L., Borteyrou, X., & Briki, W. (en révision). The strategic actor in French organizational culture: Initial development of the French Political Skill Inventory.
- Baklouti, H., Aloui, A., Chtourou, H., Briki, W., Chaouachi, A., & Souissi, N. (2015). Does increasing active warm-up duration affect afternoon short-term maximal performance during Ramadan? *PLOS ONE*, 10(2), e0116809. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116809>
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 81-104. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9021-6>
- Baumeister, R. F. (2014). Self-regulation, ego depletion, and inhibition. *Neuropsychologia*, 65, 313-319. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2014.08.012>
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1)
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355. <https://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Benasayag, M. (2007). *La fragilité*. Paris: La Découverte.
- Bertrams, A., Englert, C., Dickhauser, O., & Baumeister, R. (2013). Role of self-control strength in the relation between anxiety and cognitive performance. *Emotion*, 13, 668-680. <https://dx.doi.org/10.1037/a0031921>
- Blättler, C., Ferrari, V., Didierjean, A., & Marmèche (2011). Representational momentum in aviation. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 37, 1569-1577. <https://doi.org/10.1037/a0023512>.
- Boss, M. (2014). La signification pour Martin Heidegger en ce qui concerne le travail avec les hommes souffrants et en vue de la compréhension en elle-même de la psychothérapie. *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 33(2), 140-157. <https://doi.org/10.3917/ges.033.0140>
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917-927. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>

- Briki, W. (2016). Motivation toward physical exercise and subjective wellbeing: The mediating role of trait self-control. *Frontiers in Psychology, 7*, Article 1546. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01546>
- Briki, W. (2017a). Passion, trait self-control, and wellbeing: Comparing two mediation models predicting wellbeing. *Frontiers in Psychology, 8*, Article 841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00841>
- Briki, W. (2017b). Rethinking the relationship between momentum and sport performance: Toward an integrative perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 30*, 38-44. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.02.002>
- Briki, W. (2018a). Harmed trait self-control: Why do people with a higher dispositional malicious envy experience lower subjective wellbeing? A cross-sectional study. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 20*(2), 523-540. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9955-x>
- Briki, W. (2018b). Trait self-control: Why people with a higher approach (avoidance) temperament can experience higher (lower) subjective wellbeing. *Personality and Individual Differences, 120*, 112-117. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.039>
- Briki, W. (2018c). Why do exercisers with a higher trait self-control experience higher subjective well-being? The mediating effects of amount of leisure-time physical activity, perceived goal progress, and self-efficacy. *Personality and Individual Differences, 125*, 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.020>
- Briki, W. (2019). Active exercisers with a higher orientation toward task-approach goal might experience higher happiness: the mediating role of dispositional self-control. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*(5), 581-591. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570534>
- Briki, W., Aloui, A., Bragazzi, N. L., & Chamari, K. (2019). The buffering effect of Ramadan fasting on emotions intensity: a pilot study. *La Tunisie medicale, 97*(10), 1187-1191.
- Briki W., Aloui A., Bragazzi N. L., Chaouachi A., Patrick T., & Chamari K. (2015). Trait self-control, identified-introjected religiosity and health-related-feelings in healthy Muslims: A structural equation model analysis. *PLOS ONE, 10*(5), e0126193. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126193>
- Briki, W., & Amara, M. (2018). Perspective of Islamic self: Rethinking Ibn al-Qayyim's three-heart model from the scope of dynamical social psychology. *Journal of Religion and Health, 57*(3), 836-848. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0414-0>
- Briki, W., & Dagot, L. (2020). Conservatives are happier than liberals: The mediating role of perceived goal progress and flow experience – a pilot study. *Current Psychology, 19*(12), 1187-1191. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00652-0>
- Briki, W., Den Hartigh, R. J. R., & Gernigon, C. (2016). Psychological momentum in sport: Toward a dynamical perspective. *Psychologie Française, 61*(4), 291-302. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2015.04.001>
- Briki, W., Den Hartigh, R. J. R., Bakker, F.C., & Gernigon, C. (2012). The dynamics of psychological momentum: A quantitative study in natural sport situations. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 12*(3), 573-592.
- Briki, W., Den Hartigh, R. J. R., Hauw, D., & Gernigon, C. (2012). A qualitative exploration of the psychological contents and dynamics of momentum in sport. *International Journal of Sport Psychology, 43*, 365-384. doi: 10.7352/IJSP.2012.43.365.
- Briki, W., Den Hartigh, R. J. R., Markman, K. D., & Gernigon, C. (2014). How do supporters perceive positive and negative psychological momentum changes during a simulated cycling competition? *Psychology of Sport and Exercise, 15*, 216-221. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.11.006>.

- Briki, W., Den Hartigh, R. J. R., Markman, K. D., Micallef, J.-P., & Gernigon, C. (2013). How psychological momentum changes in athletes during a sport competition. *Psychology of Sport and Exercise, 14*, 389-396. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.11.009>.
- Briki, W., Doron, J., Markman, K. D., Den Hartigh, R. J. R., & Gernigon, C. (2014). Differential reactions of virtual actors and observers to the triggering and interruption of psychological momentum. *Motivation and Emotion, 38*(2), 263-269. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9372-3>
- Briki, W., & Gernigon, C. (2009). Momentum psychologique : le pouvoir de l'élan. In Y. Paquet (Ed.), *Psychologie du contrôle : théories et applications* (pp. 227-246). Bruxelles : De Boeck.
- Briki, W., & Gernigon, C. (2011). Ça nous est tous arrivé un jour : le momentum psychologique. *France Tennis de Table Magazine, Fédération Française de Tennis de Table*.
- Briki, W., & Gernigon, C. (2015). Dynamics of perceptions of psychological momentum in achievement situations in virtual actors. *L'Année Psychologique, 115*, 265-287. <https://doi.org/10.4074/S0003503314000098>
- Briki, W., & Hue, O. (2016). How red, blue, and green are affectively judged. *Applied Cognitive Psychology, 30*(2), 301-304. <https://doi.org/10.1002/acp.3206>
- Briki, W., & Majed, L. (2019). Adaptive effects of seeing green environment on psychophysiological parameters when walking or running. *Frontiers in Psychology, 10*, 252. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00252>
- Briki, W., Markman, K. D., Coudeville, G. R., Sinnapah, S., & Hue, O. (2016). Momentum sequence and environmental climate influence levels of perceived psychological momentum within a sport competition. *European Journal of Sport Science, 11*, 1-8. doi:10.1080/17461391.2015.1062566.
- Briki, W., Rinaldi, K., Riera, F., Trong, T. T., & Hue, O. (2015). Perceiving red decreases motor performance over time: A pilot study. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée, 65*(6), 301-305. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2015.09.001>
- Briki, W., & Zoudji, B. (2019). Gaining or losing team ball possession: The dynamics of momentum perception and strategic choice in football coaches. *Frontiers in Psychology, 10*, Article 1019.
- Brun, G. (2017). Pouvoir d'agir, en analyse de l'activité. *Activités, 14*(1), 1-24. <https://journals.openedition.org/activites/2957>
- Burt, R.S. (1987). Social contagion and innovation: Cohesion versus structural equivalence. *American Journal of Sociology, 92*, 1287-1335.
- Campbell, K. W., & Sedikides, C. (1999). Self-threat magnifies the self-serving bias: A meta-analytic integration. *Review of General Psychology, 3*, 23-43.
- Carver, C. S. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition and Emotion, 17*, 241-261.
- Carver, C. S. (2015). Control processes, priority management, and affective dynamics. *Emotion Review, 7*(4), 301-307. <https://doi.org/10.1177/1754073915590616>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2009). Processus de contrôle, autorégulation, et affect. In Y. Paquet (Ed.), *Psychologie du contrôle : aspects théoriques et applications* (pp. 207-225). Bruxelles : De Boeck.

- Chalabaev, A., Major, B., Sarrazin, P., & Cury, F. (2012). When avoiding failure improves performance: Stereotype threat and the impact of performance goals. *Motivation and Emotion, 36*, 130-142.
- Chamari, K., Briki, W., Farooq, A., Patrick, T., Belfekih, T., & Herrera, C. P. (2016). Impact of Ramadan intermittent fasting on cognitive function in trained cyclists: a pilot study. *Biology of Sport, 33(1)*, 49-56. <https://doi.org/10.5604/20831862.1185888>
- Cherif, A., Meeusen, R., Farooq, A., Briki, W., Fenneni, M. A., Chamari, K., & Roelands, B. (2017). Repeated Sprints in Fasted State Impair Reaction Time Performance. *Journal of the American College of Nutrition, 36(3)*, 210-217. <https://doi.org/10.1080/07315724.2016.1256795>
- Cheung, T. L. T., Gillebaart, M., Kroese, F., & De Ridder, D. (2014). Why are people with high self-control happier? The effect of trait self-control on happiness as mediated by regulatory focus. *Frontiers in Psychology, 5*, Article 722. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00722>
- Chui, W. H., & Wong, M. W. H. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research, 125*, 1035-1051. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0867-z>
- Clot, Y. (2008). *Travail et pouvoir d'agir*. Paris : PUF.
- Cornelius, A., Silva, J. M., Conroy, D. E., & Peterson, G. (1997). The projected performance model: Relating cognitive and performance antecedents of psychological momentum. *Perceptual and Motor Skills, 84*, 475-485.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin, 130*, 392-414.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review, 108*, 593-623.
- Crozier, M., & Friedberg, E. (1977). *L'acteur et le système*. Paris : Editions du Seuil.
- Crusius, J., & Lange, J. (2014). What catches the envious eye? Attentional biases within malicious and benign envy. *Journal of Experimental Social Psychology, 55*, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.05.007>.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. In A. Elliot and C. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 598-608). New York: Guilford.
- De Neve, J.-E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World happiness report 2013* (Vol. 2, pp. 54-79). New York, NY: UN Sustainable Network Development Solutions Network.
- De Ridder, D. T. D., & Gillebaart, M. (2017). Lessons learned from trait self-control in well-being: Making the case for routines and initiation as important components of trait self-control. *Health Psychology Review*. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1266275>
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review, 16(1)*, 76-99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Deater-Deckard, K. (2014). Family matters: Intergenerational and interpersonal processes of executive function and attentive behavior. *Current Directions in Psychological Science, 23*, 230-236. <https://doi.org/10.1177/0963721414531597>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024-1037. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Den Hartigh, R. J. R., Van Geert, P. L. C., Van Yperen, N. W., Cox, R. F. A., & Gernigon, C. (2016). Psychological momentum during and across sports matches: Evidence for interconnected time scales. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38, 82-92. <https://dx.doi.org/10.1123/jsep.2015-0162>.
- Den Hartigh, R. J., Gernigon, C., Van Yperen, N. W., Marin, L., & Van Geert, P. L. (2014). How psychological and behavioral team states change during positive and negative momentum. *PLOS ONE*, 9(5), e97887. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097887>
- Deutsch, M. (1960). The pathetic fallacy: An observer error in social perception. *Journal of Personality*, 28, 317-332.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 62-76. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.12.005>
- Dhar, R., Huber, J., & Khan, U. (2007). The shopping momentum effect. *Journal of Marketing Research*, 44(3), 370-378. <https://dx.doi.org/10.1509/jmkr.44.3.370>.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. <https://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, 58(2), 87-104. <https://dx.doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Kanazawa, S., Suh, E. M., & Oishi, S. (2014). Why people are in a generally good mood. *Personality and Social Psychology Review*, 19(3), 235-256. <https://doi.org/10.1177/1088868314544467>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. S. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 55, 34-43. <https://dx.doi.org/10.1037/a0038899>
- Durand-Bush, N., Salmela, J.H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skill Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
- Doré, I. & Caron, J. (2017). Santé mentale : Concepts, mesures et déterminants. *Santé Mentale au Québec*, 42(1), 125-145. <https://doi.org/10.7202/1040247ar>
- Elliot, A. J. (2005). A conceptual history of the achievement goal construct. In A. Elliot & C. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 52-72). New York: Guilford Press.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519.
- Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3 × 2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology*, 103(3), 632-648. <https://doi.org/10.1037/a0023952>

- Ericsson, K. A., & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist*, *49*(8), 725-747. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.49.8.725>
- Freud, S. (1930/1971). *Malaise dans la civilisation*. Paris : Puf.
- Freyd, J. J., & Finke, R. A. (1984). Representational momentum. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, & Cognition*, *10*, 126-132.
- Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2007). Self-regulation and sexual restraint: Dispositionally and temporarily poor self-regulatory abilities contribute to failures at restraining sexual behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *33*, 173-186. <https://doi.org/10.1177/0146167206293472>
- Gernigon, C., Briki, W., & Eykens, K. (2010). The dynamics of psychological momentum in sport: The role of ongoing history of performance patterns. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *32*, 377-400.
- Gernigon, C., Pereira Dias, C., Riou, F., Briki, W., & Ninot, G. (2015). Reference system of competence and engagement in adapted physical activities of people with recent spinal cord injury. *Disability and Rehabilitation*, *37*(23), 2192-2196. <https://doi.org/10.3109/09638288.2014.1002575>
- Ghram, A., Briki, W., Mansoor, H., Al-Mohannadi, A. S., Lavie, C. J., & Chamari, K. (2020). Home-based exercise can be beneficial for counteracting sedentary behavior and physical inactivity during the COVID-19 pandemic in older adults. *Postgraduate Medicine*. <https://doi.org/10.1080/00325481.2020.1860394>
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gilbert, D., & Wilson, T. (2007). Propection: Experiencing the future. *Science*, *351*, 1351-1354.
- Gillebaart, M. (2018). The 'operational' definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, *9*, Article 1231. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Gillebaart, M., & De Ridder, D. T. D. (2015). Effortless self-control: A novel perspective on response conflict strategies in trait self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, *9*, 88-99. <https://doi.org/10.1111/spc3.12160>
- Gleick, J. (1991). *La théorie du chaos. Vers une nouvelle science*. Paris : Flammarion, coll. « Champs ».
- Godin, G., & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, *10*, 141-146.
- Goffman, E. (1973). *La mise en scène de la vie quotidienne*, tome 1 : *La présentation de soi*. Paris : Minuit
- Gollwitzer, P. M. (1990). From weighing to willing: Approaching a change decision through pre- or post-decisional implementation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *45*, 41-46.
- Grasmick, H. G., Tittle, C. R., Bursik, R. J. J., & Arneklev, B. J. (1993). Testing the core empirical implications of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, *30*, 5-29. <https://doi.org/10.1177/0022427893030001002>
- Guenther, C.L., & Kokotajlo, C. (2017). Psychological momentum and risky decision-making. *Journal of Theoretical Social Psychology*, *1*, 43-51.
- Hagger, M. S. (2013). The multiple pathways by which self-control predicts behavior. *Frontiers in Psychology*, *4*, 848. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00849>
- Hagger, M. S. (2014). The multiple pathways by which trait self-control predicts health behavior. *Annals of Behavioral Medicine*, *48*, 282-283. <https://doi.org/10.1007/s12160-014-9631-x>

- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Alberts, H., Anggono, C. O., Batailler, C., Birt, A. R., et al. (2016). A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect. *Perspectives on Psychological Science*, *11*, 546-573. <https://doi.org/10.1177/1745691616652873>
- Halpern, A. R., & Kelly, M. H. (1993). Memory biases in left versus right implied motion. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, *19*, 471-484.
- Heidegger, M. (1927/1986). *Etre et temps*. Paris : Gallimard.
- Helliwell, J. F., & Huang, H. (2014). New measures of the costs of unemployment: Evidence from the subjective well-being of 3.3 million Americans. *Economic Inquiry*, *52*, 1485-1502. <https://doi.org/10.1111/ecin.12093>
- Helliwell, J. F., Huang, H., Grover, S., & Wang, S. (2014). Good governance and national well-being: What are the linkages? *OECD Working Papers on Public Governance*, No. 25. Paris, France: OECD. <https://dx.doi.org/10.1787/5jxv9f651hvj-en>
- Helson, H. (1964). *Adaptation-level theory*. New York: Harper & Row.
- Heyman, J., Mellers, B., Tishchenko, S., & Schwartz, A. (2004). I was pleased a moment ago: How pleasure varies with background and foreground reference points. *Motivation and Emotion*, *28*(1), 65-83.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, *52*, 1280-1300.
- Higgins, E. T. (2000). Making a good decision: Value from fit. *American Psychologist*, *5*, 1217-1230.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality*, *82*(4), 265-277. <https://dx.doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Howells, A., Ivtzan, I., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Putting the 'app' in happiness: A randomised controlled trial of a smartphone-based mindfulness intervention to enhance wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, *17*(1), 163-185. <https://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9589-1>
- Hsee, C. K., & Abelson, R. P. (1991). Velocity relation: Satisfaction as a function of the first derivative of outcome over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 341-347.
- Hsee, C. K., Salovey, P., & Abelson, R. P. (1994). The quasi-acceleration relation: Satisfaction as a function of the change in velocity of outcome over time. *Journal of Experimental Social Psychology*, *30*, 96-111.
- Hubbard, T. L. (1990). Cognitive representation of linear motion: possible direction and gravity effects in judged displacement. *Memory & Cognition*, *18*, 299-309.
- Hubbard, T. L. (1995). Cognitive representation of motion: Evidence for friction and gravity analogues. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, *21*, 241-254.
- Hubbard, T. L. (1997). Target size and displacement along the axis of implied gravitational attraction: Effects of implied weight and evidence of representational gravity. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, *23*, 1484-1493.
- Hubbard, T. L. (2005). Representational momentum and related displacements in spatial memory: A review of the findings. *Psychonomic Bulletin & Review*, *12*, 822-851.
- Hubbard, T. L. (2015). The varieties of momentum-like experience. *Psychological Bulletin*, *141*, 1081-1119.
- Hubbard, T. L., & Bharucha, J. J. (1988). Judged displacement in apparent vertical and horizontal motion. *Perception & Psychophysics*, *44*, 211-221.
- Husserl, E. (1938/1970). *The crisis of the European sciences and transcendental phenomenology*. Evanston, Ill: Northwestern University Press. Originally published as

- Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie.*  
Haag: Martinus Nijhoff.
- Iso-Ahola, S. E., & Blanchard, W. J. (1986). Psychological momentum and competitive sport performance: A field study. *Perceptual and Motor Skills*, *62*, 763-768.
- Iso-Ahola, S. E., & Dotson, C. O. (2014). Psychological momentum: Why success breeds success. *Review of General Psychology*, *18*, 19-33. doi: 10.1037/a0036406.
- Iso-Ahola, S. E., & Dotson, C. O. (2016). Psychological momentum: A key to continued success. *Frontiers in Psychology*, *7*, 1328. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01328>.
- Iso-Ahola, S. E., & Dotson, C. O. (2017). Momentum and elite performance. *Journal of Nature and Science*, *3*(3), e325.
- Iso-Ahola, S. E., & Mobily, K. (1980). Psychological momentum: A phenomenon and an empirical (unobtrusive) validation of its influence in a competitive sport tournament. *Psychological Reports*, *46*, 391-401.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego depletion-Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological Science*, *21*, 1686-1693. <https://doi.org/10.1177/0956797610384745>
- Johnson, J., & Raab, M. (2003). Take the first: Option generation and resulting choices. *Organisational Behaviour and Human Decision Processes*, *91*, 215-223.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1984). Choices, values, and frame. *American Psychologist*, *39*, 341-350.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1982). The psychology of preferences. *Scientific American*, *246*, 160-173. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0182-160>
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, *47*, 263-291. doi: 10.2307/1914185
- Kappes, H. B., & Morewedge, C. K. (2016). Mental simulation as substitute for experience. *Social and Personality Psychology Compass*, *10*, 405-420.
- Kelley, H. H. (1972). *Causal schemata and the attribution process*. New York: General Learning Press.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Kelly, M. H., & Freyd, J. J. (1987). Explorations of representational momentum. *Cognitive Psychology*, *19*, 369-401.
- Kelso, J. A. S. (1995). *Dynamic patterns: The self-organization of brain and behavior*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Kenney, P. J., & Rice, T.W. (1994). The psychology of political momentum. *Political Research Quarterly*, *47*, 923-938.
- Kinrade, N. P., Jackson, R. C., & Ashford, K. J. (2015). Reinvestment, task complexity and decision making under pressure in basketball. *Psychology of Sport and Exercise*, *20*, 11-19. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.007>.
- Kirby, K. N., & Herrnstein, R. J. (1995). Preference reversals due to myopic discounting of delayed reward. *Psychological Science*, *6*, 83-89. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00311.x>
- Klatt, K., Noël, B., Musculus, L., Werner, K., Laborde, S., Calábria Lopes, M., Greco, P. J., Memmert, D., & Raab, M. (2019) Creative and intuitive decision-making processes: A comparison of Brazilian and German soccer coaches and players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *90*(4), 651-665, <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1642994>

- Klein, S. B., Sherman, J. W., & Loftus, J. (1996). The role of episodic and semantic memory in the development of trait self-knowledge. *Social Cognition, 14*(4), 277-291. <https://doi.org/10.1521/soco.1996.14.4.277>
- Kochanska, G., Murray, K. T., & Harlan, E. T. (2000). Effortful control in early childhood: Continuity and change, antecedents, and implications for social development. *Developmental Psychology, 36*, 220-232. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.36.2.220>
- Ku, P.-W., Fox, K. R., & Chen, L.-J. (2016). Leisure-time physical activity, sedentary behaviors and subjective well-being in older adults: An eight-year longitudinal research. *Social Indicators Research, 127*(3), 1349-1361.
- Kugler, P. N. (1986). A morphological perspective on the origin and evolution of movement patterns. In M.G. Wade, & H.T.A. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 459-525). Boston: Martinus Nijhoff.
- Lange, J., Crusius, J., & Hagemeyer, B. (2016). The Evil Queen's dilemma: Linking narcissistic admiration and rivalry to benign and malicious envy. *European Journal of Personality, 30*, 168-188. <http://doi.org/10.1002/per.2047>
- Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology, 32*, 311-328.
- Laplace, P. S. (1814). *Essai philosophique sur les probabilités*. Paris : Courcier.
- Lara-Bercial, S., & McKenna, J. (2018). No coach, no gain: The central role of the coach in the personal development of youth performance athletes. *Revista De Psicología Del Deporte, 27*(3), 50-59.
- Levi, H. R., & Jackson, R. C. (2018). Contextual factors influencing decision making: Perceptions of professional soccer players. *Psychology of Sport and Exercise, 37*, 19-25.
- Lieberman, N., Idson, C. L., & Higgins, E. T. (2005) Predicting the intensity of losses vs. non-gains and non-losses vs. gains in judging fairness and value: A test of the loss aversion explanation. *Journal of Experimental Social Psychology, 41*, 527-534.
- Luhmann, M., & Intelisano, S. (2018). Hedonic adaptation and the set point for subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Lundh, L. (2020). Experimental phenomenology in mindfulness research. *Mindfulness, 11*, 493-506. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01274-9>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Mack, M. G., & Stephens, D. E. (2000). An empirical test of Taylor and Demick's multidimensional model of momentum in sport. *Journal of Sport Behavior, 23*, 349-363.
- Maglio, S. J., & Polman, E. (2016). Revising probability estimates: Why increasing likelihood means increasing impact. *Journal of Personality and Social Psychology, 111*, 141-158.
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: A systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine, 45*, 649-657. <https://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001>.
- Markman, K. D., & Guenther, C. L. (2007). Psychological momentum: Intuitive physics and naive beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*, 800-812. <https://doi.org/10.1177/0146167207301026>.
- Markman, K. D., Elizaga, R. A., Ratcliff, J. J., & McMullen, M. N. (2007). The interplay between counterfactual reasoning and feedback dynamics in producing inferences about the self. *Thinking and Reasoning, 13*, 188-206.

- Markman, K. D., Klein, W., & Suhr, J. (2009). *Handbook of imagination and mental simulation*. Hove: Psychology Press.
- Markman, K. D., & McMullen, M. N. (2003). A reflection and evaluation model of comparative thinking. *Personality and Social Psychology Review*, *7*, 244-267.
- Marsh, H. W. (1990). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, *2(2)*, 77-172. <https://doi.org/10.1007/BF01322177>
- Martin, B. & Piot, M. (2011). Approche phénoménologique de la schizophrénie. *L'information psychiatrique*, *87(10)*, 781-790. <https://doi.org/10.3917/inpsy.8710.0781>
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, *135*, 69-93. <https://doi.org/10.1037/a0014213>
- Miller, S., & Weinberg, R.S. (1991). Perceptions of psychological momentum and their relationship to performance. *The Sport Psychologist*, *5*, 211-222.
- Milyavskaya, M., Berkman, E. T., & De Ridder, D. T. D. (2019). The many faces of self-control: Tacit assumptions and recommendations to deal with them. *Motivation Science*, *5(1)*, 79-85. <https://doi.org/10.1037/mot0000108>
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "Frontal Lobe" tasks: a latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, *41(1)*, 49-100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Mnedla, S., Bragazzi, N.L., Chiorri, C., Elloumi, A., & Briki, W. (2018). Validation of the Arabic-Tunisian version of the French competitive state anxiety inventory-2 revised (CSAI-2R): Insights from an exploratory factor analysis. *Acta Medica Mediterranea, International Scientific Journal of Clinical Medicine*, *34*, 203-208. [https://doi.org/10.19193/0393-6384\\_2018\\_2\\_59](https://doi.org/10.19193/0393-6384_2018_2_59)
- Moesch, K., Bäckström, M., Granér, S., & Apitzsch, E. (2014) Hard fact or illusion? An investigation on momentum in female elite handball from a team perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *12(2)*, 106-120, <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.804287>
- Munger, M. P., Solberg, J. L., Horrocks, K. K., & Preston, A. S. (1999). Representational momentum for rotations in depth: effects of shadings and axis. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, *25*, 157-171.
- Muraven, M., Collins, R. L., & Nienhaus, K. (2002). Self-control and alcohol restraint: An initial application of the Self-Control Strength Model. *Psychology of Addictive Behaviors*, *16*, 113-120. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.16.2.113>
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 774-789. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- Nevin, J.A., & Grace, R.C. (2000). Behavioral momentum: Empirical, theoretical, and metaphorical issues. *Behavioral and Brain Sciences*, *23*, 117-125.
- Nevin, J.A., Mandell, C., & Atak, J.R. (1983). The analysis of behavioral momentum. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *39*, 49-59.
- Ninot, G., & Fortes, M. (2007). Étudier la dynamique de construits en psychologie sociale. *Science et Motricité*, *60(1)*, 11-42.
- Nowak, A., & Vallacher, R. R. (1998). *Dynamical social psychology*. New York: Guilford Press.

- Nowak, A., Vallacher, R. R., & Zochowski, M. (2005). The emergence of personality: Dynamic foundations of individual variation. *Developmental Review, 25*, 351-385. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2005.10.004>.
- Oyserman, D., & James, L. (2009). Possible selves: From content to process. In K.D. Markman, W.M.P. Klein, & J.A. Suhr (Eds.), *Handbook of imagination and mental simulation* (pp. 373-394). New York, NY: Psychology Press.
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *Journal of Clinical Psychology, 51*, 768-774. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199511\)51:6<768::AID-JCLP2270510607>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199511)51:6<768::AID-JCLP2270510607>3.0.CO;2-1)
- Perreault, S., Vallerand, R. J., Montgomery, D., & Provencher, P. (1998). Coming from behind: On the effect of psychological momentum on sport performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 421-436.
- Pettit, N. C., Sivanathan, N., Gladstone, E., & Carson Marr, J. (2013). Rising stars and sinking ships: Consequences of status momentum. *Psychological Science, 24*, 1579-1584.
- Plaks, J. E., Levy, S. R., & Dweck, C. S. (2009). Lay theories of personality: Cornerstones of meaning in social cognition. *Social and Personality Psychology Compass, 3*, 1069-1081.
- Recours, R., & Briki, W. (2015). The effect of red and blue uniforms on competitive anxiety and self-confidence in virtual sports contests. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée, 65(2)*, 67-69.
- Rentzsch, K., & Gross, J. J. (2015). Who turns green with envy? Conceptual and empirical perspectives on dispositional envy. *European Journal of Personality, 29*, 530-547. <http://doi.org/10.1002/per.2012>
- Rhodes, R. E., Courneya, K. S., & Hayduk, L. A. (2002). Does personality moderate the theory of planned behavior in the exercise domain? *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24*, 120-132.
- Richardson, P. A., Adler, W., & Hankes, D. (1988). Game, set, match: Psychological momentum in tennis. *The Sport Psychologist, 2*, 69-76.
- Ricœur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Paris : Le Seuil.
- Ripoll, H. (2008). *Le mental des champions. Comprendre la réussite sportive*. Paris: Payot.
- Rivera Riquelme, M., Piqueras, J. A., & Cuijpers, P. (2019). The Revised Mental Health Inventory-5 (MHI-5) as an ultra-brief screening measure of bidimensional mental health in children and adolescents. *Psychiatry Research, 274*, 247-253. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.02.045>
- Roberts, B. W., & Friend, W. (1998). Career momentum in midlife women: Life context, identity, and personality correlates. *Journal of Occupational Health Psychology, 3*, 195-208.
- Roberts, B. W., & Wood, D. (2006). Personality development in the context of the Neo-Socioanalytic Model of personality, in *Handbook of Personality Development*, eds D. K. Mroczek and T. D. Little (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers), 11-39.
- Roberts, B. W., Chernyshenko, O. S., Stark, S. E., & Goldberg, L. R. (2005). The structure of conscientiousness: An empirical investigation based on seven major personality questionnaires. *Personnel Psychology, 58*, 103-139. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2005.00301.x>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-Being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Seligman, M. E. P., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, C. (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 119-141.
- Sheldon, K. M. (2014). Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 349-365. <https://doi.org/10.1177/1088868314538549>
- Shen, F. (2008). Staying alive: The impact of media momentum on candidacy attrition in the 1980-2004 primaries. *The International Journal of Press/Politics*, 13, 429-450. <https://doi.org/10.1177/1940161208323550>.
- Shen, L., & Hsee, C.K. (2017). Numerical nudging: Using an accelerating score to enhance performance. *Psychological Science*, 28, 1077-1086.
- Silva, J. M., Hardy, C. J., & Crace, K. R. (1988). Analysis of psychological momentum in intercollegiate tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 346-354.
- Sjögren, T., Nissinen, K. J., Järvenpää, S. K., Ojanen, M. T., Vanharanta, H., & Mälkiä, E. A. (2006). Effects of a physical exercise intervention on subjective physical wellbeing, psychosocial functioning and general well-being among office workers: A cluster randomized-controlled cross-over design. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16(6), 381-390.
- Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., & Cheour, F. (2016). Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian Journal of Sports Medicine*, 7(2), e30840. <https://doi.org/10.5812/asjasm.30840>
- Smisson, C. P., Burke, K. L., Joyner, B., Munkasy, B. A., & Blom, L. C. (2007). Spectators' perceptions of momentum and personal control: Testing the antecedents-consequences model. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 9, 1-10.
- Smith, M. (1993). Développement des aptitudes mentales pour les athlètes de haut niveau. *Science du Sport*, 13, 1-12.
- Stanimirovic, R., & Hanrahan, S. J. (2004). Efficacy, affect and teams: Is momentum a misnomer? *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2, 43-62. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2004.9671732>.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Szpunar, K. K., Spreng R. N., & Schacter, D. L. (2014). A taxonomy of propection: Introducing an organizational framework for future-oriented cognition. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111, 18414-18421.
- Tajfel, H. (1972). La catégorisation sociale, in S. Moscovici (Ed.), *Introduction à la psychologie sociale* (pp. 30-37). Paris: Larousse.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Taylor, J., & Demick, A. (1994). A multidimensional model of momentum in sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 51-70.
- Thelen, E., & Smith, L. B. (2006). Dynamic systems theories. In W. Damon & R.M. Lerner (Editors-in- Chief) and R.M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology*. Vol. 1: Theoretical models of human development (6th ed., pp. 258-312). Hoboken, NJ: Wiley.

- Theureau, J. (1992). *Le cours d'action: Analyse sémiologique. Essai d'une anthropologie cognitive située* [The course of action: Semiological analysis. Essay in situated cognitive anthropology]. Bern, Switzerland: Peter Lang.
- Thornton, I. M., & Hubbard, T. L. (2002). *Representational momentum: New findings, new directions*. New York: Psychology Press.
- Tran Trong, T., Riera, F., Rinaldi, K., Briki, W., & Hue, O. (2015). Ingestion of a cold temperature/menthol beverage increases outdoor exercise performance in a hot, humid environment. *PLOS ONE*, *10*(4), e0123815. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0123815>
- Tremblay, J. (1958). La notion de philosophie chez Bergson. *Laval théologique et philosophique*, *14*(1), 30-76. <https://doi.org/10.7202/1019960ar>
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1973). Availability: A heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, *5*, 207-232.
- Vallerand, R. J., & Houliort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. In S. W. Gilliland, D. D. Steiner, and D. P. Skarlicki (Eds.), *Emerging perspectives on values in organizations* (pp. 175-204). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., et al. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*, 756-767. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.08.002>
- Vallerand, R. J., Colavecchio, P. G., & Pelletier, L. G. (1988). Psychological momentum and performance inferences: A preliminary test of the antecedents-consequences psychological momentum model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *10*, 92-108.
- Vanpouille, Y. (2011). Connaissance par corps et épistémologie en STAPS. *Staps*, *92*(2), 75-90. <https://doi.org/10.3917/sta.092.0075>
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., & Schmeichel, B. J. (2012). Motivation, personal beliefs, and limited resources all contribute to self-control. *Journal of Experimental Social Psychology*, *49*, 184-188. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.03.002>
- von Cranach, M., & Harré, R. (Eds.). (1982). *The analysis of action. Recent theoretical and empirical advances*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Waterman, A., S. (2008). Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, *3*(4), 234-252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
- Weinberg, R., Richardson, P. A., & Jackson, A. J. (1981). Effect of situation criticality of tennis performance of males and females. *International Journal of Sport Psychology*, *12*, 253-259.
- Weisstein, E. W. (1999). *CRC concise encyclopedia of mathematics*. Boca Ration, FL: Chapman & Hall/CRC.
- Willoughby, M. T., Wirth, R. J., & Blair, C. B. (2012). Executive function in early childhood: Longitudinal measurement invariance and developmental change. *Psychological Assessment*, *24*, 418-431. <https://doi.org/10.1037/a0025779>
- Yousfi, N., Bragazzi, N. L., Briki, W., Zmijewski, P., & Chamari, K. (2020). The COVID-19 pandemic: How to maintain a healthy immune system during the quarantine - a multidisciplinary approach with special focus on athletes. *Biology of Sport*, *3*(67), 211-216. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2020.95125>
- Zell, E., & Alicke, M. D. (2009). Self-evaluative effects of temporal and social comparison. *Journal of Experimental Social Psychology*, *45*, 223-227.
- Zell, E., & Alicke, M. D. (2010). Comparisons over time: Temporal trajectories, social comparison, and self-evaluation. *European Journal of Social Psychology*, *40*, 375-382.

# **DYNAMIQUE DE LA POURSUITE DE BUTS : DU MOMENTUM PSYCHOLOGIQUE AU BIEN-ETRE HEDONIQUE**

## **Rapport de Recherche**

Le but de ce document était de rendre compte d'une grande partie de mes recherches, poursuivies ces 10 dernières années, ayant porté sur les processus et expériences phénoménologiques de la poursuite de buts. La première partie de ce document a eu pour but de rapporter mes efforts scientifiques consistant à montrer que le momentum pouvait être considéré comme un état phénoménologique (complexe, dynamique et produit par la simulation mentale) affectant le processus de la poursuite de buts. La seconde partie de ce document a consisté à exposer mes efforts scientifiques visant à montrer que le bien-être hédonique pouvait résulter de mécanismes autorégulateurs impliqués dans le processus de la poursuite de buts. Plus spécifiquement, l'objet de mes travaux a été de montrer que le contrôle de soi dispositionnel – considéré comme le composant principal de l'autorégulation – contribuait au développement du bien-être hédonique. Ce document a été conclu par des perspectives futures de recherche.

*Mots clés* : poursuite de buts, phénoménologie, momentum, autorégulation, contrôle de soi, complexité, dynamique, simulation mentale, performance, santé mentale

# **DYNAMICS OF GOALS PURSUIT: FROM PSYCHOLOGICAL MOMENTUM TO HEDONIC WELL- BEING**

## **Research Report**

The goal of the present manuscript is to present a large part of my research activities, which were pursued these last 10 years, focused on the processes and phenomenological experiences of goals pursuit. The first part of this manuscript aimed at reporting my scientific endeavor showing that momentum could be viewed as a phenomenological state (complex, dynamic, and resulting from mental simulation) affecting the process of goals pursuit. The second part of this manuscript consisted in exposing my scientific endeavor aiming at showing that hedonic well-being could result from self-regulatory mechanisms involved in the process of goals pursuit. More specifically, the goal of our works was to demonstrate that dispositional self-control – considered as the main component of self-regulatory – contributed to the development of hedonic well-being. This manuscript was concluded by future research avenues.

*Keywords*: goal pursuit, phenomenology, momentum, self-regulation, self-control, complexity, dynamic, mental simulation, performance, mental health