

LES BUTS PERSONNELS¹

1. **Approche - évitement**

Réfère à des choses indésirables que l'on veut prévenir ou éviter (« Ne pas être bouleversé par n'importe quoi », « Ne pas me sentir inférieur dans les rencontres sociales »).

2. **Accomplissement, succès**

Se rapporte à l'accomplissement, au succès, à l'atteinte de l'excellence (« Réaliser mes potentialités dans ma carrière », « Développer des capacités athlétiques plus grandes »).

3. **Affiliation**

Se rapporte à l'approbation, à l'acceptation d'autrui et à la prévention de la solitude (« Être amical afin que les autres m'aiment », « Faire de nouvelles rencontres grâce à mes amis », « Ne pas être laissé seul »).

4. **Intimité**

Se rapporte au désir de relations intimes et réciproques (« Accepter les autres tels qu'ils sont », « Vivre une relation de couple »).

5. **Pouvoir**

Se rapporte au désir d'influencer, d'avoir un certain impact sur les autres (« Être le meilleur dans un groupe », « Faire rire les gens », « Amener les personnes à réaliser des projets »).

6. **Croissance personnelle et santé**

Se rapporte au maintien ou à l'amélioration de sa santé mentale et physique (« Développer une plus haute estime de soi », « Apprendre de nouvelles habiletés », « Perdre du poids »).

¹EMMONS, R. *La contribution des buts personnels au bonheur et au sens à la vie*, Revue québécoise de psychologie, vol 18, no 2, 1997.

7. Présentation de soi

Se rapporte à la création d'une impression favorable chez autrui (« Paraître intelligent », « Me rendre attirant »).

8. Indépendance

Se rapporte à l'autonomie et à l'affirmation de soi (« Être moi-même », « Ne pas être un suiveur »).

9. Autoduperie et autonuisance

Buts qui gênent à la croissance ; buts consistant à vouloir nuire (« Emmerder les autres », « Ne pas voir la réalité en face », « Être parfait en tout »).

10. Affectivité

Se rapporte aux affects et à la régulation émotionnelle (« Reconnaître mes propres sentiments », « Supprimer mes émotions »).

11. Générativité

Se rapporte au désir d'une immortalité symbolique (« Apporter une contribution importante à la société », « perpétuer ce que j'ai à travers mes enfants »).

12. Spiritualité

Se rapporte à ce qui dépasse ou transcende le soi

- Rendre meilleurs le monde et mon entourage.
- Faire du bénévolat en vue de faciliter l'éducation de tous.
- Traiter les gens avec respect.
- Découvrir le sens de toute vie sur terre
- Être bien conscient de ce qui se passe autour de moi afin d'être un bon citoyen
- Être humble
- Me débarrasser des préoccupations centrées sur moi
- Vivre une vie plus simple
- Vivre en conformité avec mes croyances