

## Introduction

L'**autorégulation** fait référence aux efforts qu'un individu fait pour changer ses pensées, sentiments, souhaits et actions pour achever un but important pour lui (Carver & Scheier, cités par Bamberg, 2013). Cette approche part du principe que les buts constituent une partie importante de la personnalité d'un individu et qu'il peut envisager un changement quand il prend conscience qu'un objectif important pour lui n'est pas achevé. L'importance des buts est aussi qu'ils fournissent des informations au système d'autorégulation que nous avons tous pour ajuster nos comportements.

## Explication

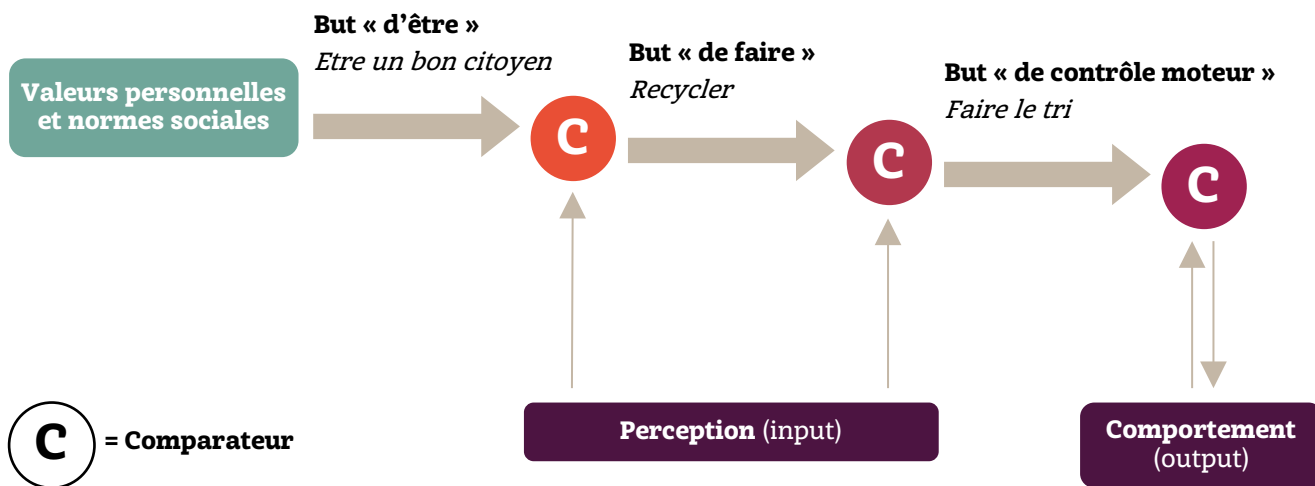
L'autorégulation fonctionne à travers un mécanisme de feedback. Ceci comprend une évaluation de l'état actuel, en le comparant avec l'état souhaité (déterminé par un but). Si la situation actuelle et la situation souhaitée sont identiques, ce n'est pas nécessaire d'entreprendre une action. Par contre, s'il existe une différence entre les deux, cela amène à une mise en place d'actions pour changer la situation actuelle afin d'arriver à l'état désiré (Carver & Scheier, 2011).

Il existe plusieurs mécanismes de feedback, organisés selon différents niveaux d'abstraction des buts (Carver et Scheier (cités par Bamberg, 2013) :

1. **Le niveau des buts « d'être » (be-goals level) :** ces buts sont associés aux valeurs importantes pour l'individu. Il s'agit de ce qu'il aimerait arriver à être, son idéal. Ça peut être l'idéal de soi-même, l'idéal d'une relation ou l'idéal de la société. A ce niveau les buts sont très abstraits, par exemple *être un bon citoyen*. Ils guident les actions des buts « de faire ».
2. **Le niveau des buts « de faire » (do-goals level) :** ces buts déterminent les actions qu'il faut faire pour atteindre les buts « d'être », par exemple *une manière d'être un bon citoyen est de recycler*. Même s'il s'agit d'actions concrètes, il reste encore des détails spécifiques à déterminer sur les actions à mettre en place. Donc les buts de faire guident les actions des buts de « contrôle moteur ».
3. **Le niveau des buts de « contrôle moteur » (motor control level) :** à ce niveau des actions spécifiques se mettent en place pour atteindre les buts de faire, par exemple *faire le tri des papiers et cartons, faire du compost, etc.*

Ainsi, les buts plus abstraits sont achevés en accomplissant les buts plus concrets et à travers des séquences d'actions courtes. De cette manière, le mécanisme de feedback du niveau inférieur sera guidé par le mécanisme du feedback du niveau supérieur. Tous les mécanismes ensemble vont déterminer l'autorégulation du comportement.

Les **valeurs personnelles et les normes sociales** donnent forme aux « buts d'être », ceux qui vont déterminer les « buts de faire ». Ces derniers vont, à leur tour, déterminer les « buts de contrôle moteur ». **Les comparateurs** servent à vérifier la correspondance entre les buts du niveau inférieur et les buts du niveau supérieur, pour vérifier que les actions concrètes réalisées (*faire le tri*) correspondent aux buts plus abstraits (*être un bon citoyen*). Le système de feedback donne donc l'information sur le comportement, ce qui permet de réaliser les modifications nécessaires.



*Les trois niveaux de buts qui organisent les niveaux de feedback (Bamberg, 2013)*

Même si les « buts d'être » guident le comportement, cela ne veut pas dire que les comportements de tous les jours sont régulés par ce niveau qui est le plus abstrait. De manière générale, dans la vie quotidienne le comportement est régulé par les « buts de faire », car les individus ne font pas une comparaison de leurs actions quotidiennes et leurs idéaux de manière continue et consciente. L'état psychologique qui permet cela est la **focalisation sur soi-même** (self-focus). Cet état peut être produit si on amène l'individu à se regarder lui-même fonctionner pour avoir une réflexion sur ses valeurs, ses idéaux et ses « buts de faire ».

## Bibliographie

**Bamberg, S.** (2013). Processes of change. Dans L. Steg, A. Van den Berg, & J. De Groot (dir), *Environmental psychology. An introduction*. (p. 268-279). Oxford: BPS Blackwell.

**Carver, C., & Scheier, M.** (2011). Self-regulation of Action and Affect. Dans K. Vohs, & R. Baumesiter (dir), *Handbook of self-regulation : research, theory, and applications*. (p. 3-20). New York: The Guilford Press.